

FAQs Häufig gestellte Fragen

Wann kann ich mit dem Rehasport beginnen?

Es sind nur 3 Schritte zum Rehasport (siehe Rückseite). Sind diese gemacht tragen Sie sich in die ausliegenden Kurslisten ein.

Muss ich mich abmelden wenn ich nicht wie beabsichtigt teilnehmen kann?

Ja, unbedingt. Ihre Abmeldung ermöglicht eine optimale Auslastung und ein Nachrücken von Teilnehmern auf der Warteliste.

Wie oft darf ich zum Rehasport kommen?

Diese Angabe finden Sie auf Ihrer Verordnung. In der Regel 1 bis 2 mal pro Woche. Beachten Sie bitte: weniger geht immer, das heißt bei 2 mal pro Woche dürfen Sie auch nur einmal kommen, bei 1 mal pro Woche aber nicht 2 mal!

Was muss ich zum Rehasport mitbringen und gibt es eine „Kleiderordnung“?

Sportbekleidung und saubere Sportschuhe sind obligatorisch, ein nicht zu kleines Handtuch sollte ebenfalls zum Equipment gehören. Denken Sie an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Getränke erhalten Sie an unserer „Sportsbar“. Natürlich dürfen Sie Getränke auch mitbringen. Eine Matte bekommen Sie von uns. Gerne können Sie unsere Umkleiden und Spinde benutzen.

Wie lange dauert eine Rehasport Einheit?

Eine Einheit dauert 45 Minuten. Wir bitten Sie pünktlich zu erscheinen.

Findet Rehasport an Trainingsgeräten statt?

Nein, da dies vom Gesetzgeber eindeutig untersagt ist. Sie trainieren unter Anleitung lizenzierter Trainer in einer Gruppe von max. 15 Personen.

Unser Tipp: Bei Teilnahme am Rehasport können Sie über den Verein Reha-Sport-Bildung e.V. vergünstigt das umfangreiche Angebot des Gesundheitsstudio Medikus in Anspruch nehmen.

Ist es sinnvoll, Rehasport durch weitere Gesundheitsangebote zu ergänzen?

Absolut! Um eine maximal mögliche Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes zu erreichen empfehlen wir Ihnen ein Training an Kraft- und Cardiogeräten sowie das Beweglichkeitstraining in unserem Dehnzirkel. Wir beraten Sie gerne ausführlich!

MEDIKUS
...gesund bewegen!

Ringstraße 1-5, 66869 Kusel
06381/4250225
info@medi-kus.de
www-medi-kus.de

MEDIKUS
...gesund bewegen!

REHASPORT
in Zusammenarbeit mit
Reha-Sport-Bildung e.V.



CHRONISCHE
BESCHWERDEN

Beratung und
Ausstellung der
Verordnung 56
durch Ihren Arzt!

KOSTEN-
ÜBERNAHME

Genehmigung der
Verordnung 56
durch Ihre
Krankenkasse!

REHA
SPORT

Kostenlose
Teilnahme am
Rehasport!

WER KANN REHASPORT IN ANSPRUCH NEHMEN?

*Die offizielle Definition nach §2 SGB IX lautet:
„Rehasport richtet sich an Menschen, deren
körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder
seelische Gesundheit beeinträchtigt ist.
Krankheitsbilder können unter anderem
Schäden der inneren Organe oder
orthopädische Probleme sein. Auch bei
Bewegungsmangel, Stress oder Depression
kann Rehasport verordnet werden.“*

3 Schritte zum Rehasport:

①

*Ihr Arzt verordnet Ihnen Rehasport auf einem
dafür vorgesehenen Formular (Muster 56
„Antrag auf Kostenübernahme für
Rehabilitationssport“).*

②

*Legen Sie dieses Formular Ihrer Krankenkasse
zur Genehmigung vor- diese erfolgt in der
Regel schnell und unbürokratisch.*



③

*Zu guter Letzt vereinbaren Sie mit uns
einen kurzen Beratungstermin. Hierbei
erläutern wir Ihnen den Ablauf und die
Organisation rund um den Rehasport.
Ferner zeigen wir Ihnen Lösungen auf,
wie Sie Ihren Rehasport optimieren
und so Ihre Lebensqualität verbessern.*

*Jetzt kann es los gehen-
ab sofort können Sie sich
in unsere Teilnehmerliste eintragen.*

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!