

Gut zu wissen:

Rehasport von A-Z

Akute Beschwerden: Bei starken Schmerzen oder nach einer OP ist Rehasport kein Ersatz zu einer Heilmittelverordnung wie Krankengymnastik oder Ergotherapie. Eine Teilnahme ist leider nicht möglich.

Anmeldeliste: Tragen Sie sich bitte in die Anmeldelisten ein. Diese liegen an der Rezeption aus. Parallel notieren Sie sich bitte Ihre Termine, damit Sie keinen Termin versehentlich versäumen.

Arzt: Reha Sport kann von jedem Arzt mit Kassenzulassung verschrieben werden. Sie müssen also nicht unbedingt zu einem Facharzt.

Dauer: Eine Einheit Rehasport dauert 45 Minuten. Planen Sie dennoch ausgiebig Zeit ein. Sie vermeiden so gesundheitsschädlichen Stress!

Frequenz: Die Frequenz (Anzahl der Teilnahme pro Woche) wird von Ihrem Arzt auf dem Rezept vermerkt. Achtung: Weniger geht immer, das heißt wenn einmal verordnet ist dürfen Sie nur einmal teilnehmen. Ist zweimal verordnet geht auch einmal – aber natürlich nicht dreimal!



Frust: In jeder Rehasportgruppe haben wir die unterschiedlichsten Krankheitsbilder und Fitnesslevel. Lassen Sie sich also nicht entmutigen wenn Ihnen die ein oder andere Übung nicht gelingt, während Ihr Nachbar scheinbar mühelos weiter trainiert. Hier gilt: „*Alles braucht seine Zeit*“ und „*Übung macht den Meister.*“

Krankheit: Natürlich können Sie ihre regelmäßige Teilnahme am Rehasport wegen Krankheit unterbrechen. Sollte dieser Fall eintreten informieren Sie uns bitte, damit wir Ihren freien Platz an einen anderen Teilnehmer vergeben können.

Kleidung: Erscheinen Sie bitte in Sportbekleidung und bringen Sie ein Handtuch mit (nicht zu klein). Saubere Schuhe sind obligatorisch. Gerne können Sie unsere Umkleide benutzen.

Klima: Je nach Raumklima öffnen wir die Fenster. Sollten Sie empfindlich sein gegenüber Zugluft platzieren Sie sich bitte nicht am Fenster oder an der Tür.

Matten: Gymnastikmatten sind ausreichend vorhanden; Sie müssen also keine mitbringen.

Matten Training: Viele Übungen finden auf Matten statt. Ist Ihnen das nicht möglich können Sie dennoch teilnehmen.

Schmerzen: Schmerzen können bei Bewegung entstehen. Entscheiden Sie wo Ihre Schmerztoleranz endet. Scheuen Sie sich nicht eine Übung auszulassen. Bei starken Schmerzen informieren Sie bitte Ihren Kursleiter.

Schuhe: Unsere Matten dürfen nur ohne Schuhe benutzt werden. ABS-Socken können hilfreich sein. Können Sie aus gesundheitlichen Gründen nur mit Schuhen trainieren, bringen Sie bitte eine eigene Matte mit.

Schwitzen: Sie werden gelegentlich ins Schwitzen kommen. Das ist erwünscht und der Erfolg Ihrer Arbeit. Bringen Sie neben einem Handtuch auch etwas zu Trinken mit. Auch Wechselkleidung kann in der kalten Jahreszeit nützlich sein.

Unterschrift: Sie müssen jede einzelne Teilnahme am Rehasport mit Ihrer Unterschrift bestätigen. Bitte unterschreiben Sie vor Kursbeginn.

Urlaub: Sollten Sie verreisen, können Sie Ihre regelmäßige Teilnahme am Rehasport unterbrechen. Sollte dieser Fall eintreten informieren Sie uns bitte, damit wir Ihren freien Platz an einen Teilnehmer der Warteliste vergeben können.

Warteliste: Sind die Anmelde Listen je Kurstermin voll (max. 15 Teilnehmer) können Sie sich in die Warteliste eintragen. Bei Freiwerden eines Platzes kontaktieren wir die Wartenden der Reihe nach bis die erste Person zugesagt hat usw.

Ziel erreicht! Wir, das Team von Medikus, sind uns sicher, dass Sie mit uns Ihre Ziele erreichen werden! Sei es eine bessere Mobilität, ein Mehr an Kraft oder die Reduktion Ihrer Schmerzen. Vielleicht ist es auch der bessere Gemütszustand durch den Spaß unter Gleichgesinnten. In der Summe aber sorgen all diese Puzzleteilchen für eine Zunahme Ihrer Lebensqualität!

MEDIKUS
...gesund bewegen!

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

MEDIKUS
...gesund bewegen!

Rehasport
von A bis Z

