

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

► **Muss ich mich bei Verhinderung für jeden Termin abmelden?**

Ja, insbesondere bei längeren Fehlzeiten sollten Sie sich (per Mail oder telefonisch) abmelden, damit Ihnen Ihr Platz erhalten bleibt.

► **Ist ein Gruppenwechsel möglich?**

Seitens der Krankenkassen wird eine regelmäßige Teilnahme in einem festen Gruppenumfeld gewünscht. Ein Gruppenwechsel ist nur in Sonderfällen möglich.

► **Ich muss den Rehasport frühzeitig beenden. Ist das möglich?**

Die Teilnahme am Rehasport kann mit einem Vorlauf von zwei Wochen jeweils zum Monatsende beendet werden. Wir benötigen dann eine schriftliche Kündigung und rechnen lediglich die bis dahin absolvierten Termine mit der Krankenkasse ab. Mit einer Kopie der Verordnung können Sie dann den Rehasport bei einem anderen Anbieter fortsetzen.

► Bei weiteren Fragen schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an:  
[praevention@reha-bad-hamm.de](mailto:praevention@reha-bad-hamm.de)

Zertifiziert nach:



**VGR Verein für Gesundheits- und Rehabilitationssport Münster e.V.**

[www.vgr-ms.de](http://www.vgr-ms.de)

**Trocken- und Wassergymnastik**



**Standorte**

**Arthur-Dewitz-Straße 5** • 59065 Hamm  
Tel. 0 23 81/871 15-25

**Öffnungszeiten:**

Mo.–Do. 06.45–20.30 Uhr • Fr. 06.45–19.30 Uhr  
und Termine nach Vereinbarung

**Werler Straße 110** • 59063 Hamm

Tel. 0 23 81/973 91-25

**Öffnungszeiten:** Mo.–Fr. 07.30–20.00 Uhr

und Termine nach Vereinbarung



Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

[www.reha-bad-hamm.de](http://www.reha-bad-hamm.de)

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

**VGR**  
Verein für Gesundheits- und  
Rehabilitationssport Münster e.V.



**Rehabilitations-  
sport**

**Wir  
bewegen  
Sie**

# Rehabilitations- sport

Rehabilitationssport hat zum Ziel Ihre physische und psychische Belastbarkeit zu stärken. Darüber hinaus soll der Rehabilitationssport Sie dazu befähigen ein selbstständiges Bewegungstraining durchführen zu können. Positive Effekte des Rehabilitationssports im VGR sind neben der Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität auch die Stärkung des Selbstbewusstseins.

Der VGR (Verein für Gesundheits- und Rehabilitationssport Münster e.V.) bietet in der reha bad hamm qualitativ hochwertige und zertifizierte Rehasport-Gruppen an.

## Fakten:

- ▶ 45 Min. Übungsgruppe für den ganzen Körper
- ▶ 1-2 mal pro Woche
- ▶ Trockengymnastik oder Wassergymnastik
- ▶ Verordnung durch einen Arzt
- ▶ Kostenübernahme durch die Krankenkasse
- ▶ auch als Selbstzahlerangebot möglich
- ▶ Je nach Indikation variiert die Anzahl der verschriebenen Einheiten und die Dauer der Maßnahme:
  - Orthopädie/Onkologie 50 Einheiten – 18 Monate
  - Kardiologie 90 Einheiten – 24 Monate
  - Neurologie 120 Einheiten – 36 Monate

## Ihr Weg zum Rehasport:

- ▼ Sie erhalten von Ihrem Arzt eine Verordnung für Rehasport.
- ▼ Sie schicken die Verordnung zur Genehmigung zu Ihrer Krankenkasse.
- ▼ Liegt Ihnen die Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse vor, vereinbaren Sie bei uns einen Beratungstermin.
- Sie nehmen wöchentlich an einem oder zwei Rehasportkursen teil.

## Rehabilitationssport + Gerätetraining

Nutzen Sie die Chance und ergänzen Sie ihren Rehabilitationssport mit einem individuellen Training auf unserer Trainingsfläche an unserem Standort an der Werlerstraße. Durch das spezifische, kontinuierliche Training erreichen Sie eine gezielte Kräftigung Ihrer Muskulatur, Verbesserung Ihrer Ausdauer und somit eine Erhöhung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.

Kosten: 25,- € mtl. (Vertragslaufzeit ist an die Rehasportverordnung geknüpft)



## Häufig gestellte Fragen:

### ▶ Wo finde ich den aktuellen Kursplan?

Wir beraten Sie gerne persönlich hinsichtlich freier Kapazitäten in unseren Rehasportkursen.

### ▶ Wie lange ist meine Verordnung gültig?

Das Ende der Verordnung ist auf der Rückseite der Verordnung durch Ihre Krankenkasse angegeben. Sollten Sie bei Verordnungsende nicht alle Termine absolviert haben, so verfallen die übrigen Termine.

### ▶ Gibt es eine Frist, bis wann ich mit dem Rehasport begonnen haben muss?

Nein, eine Frist, wann spätestens mit der Verordnung begonnen werden muss, gibt es nicht.

### ▶ Darf Rehasport auch an den Geräten durchgeführt werden?

Nein, seit 2011 ist „Rehasport an Geräten“ nicht erlaubt. Alle Termine der Verordnung finden als Gruppentraining statt. Die Rehasportgruppe kann mit Gerätetraining ergänzt werden.