

Wie können Sie am Rehasport teilnehmen?

Beeinträchtigungen



Arztbesuch



Bitte sie ihren Arzt um einen Antrag auf Förderung von Rehasport (nicht budgetbelastend für den Arzt)



Genehmigung durch die Krankenkasse



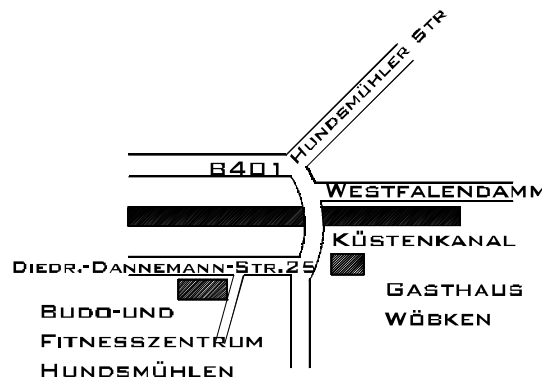
Kostenloses Beratungsgespräch mit dem Gesundheitszentrum des Judo-Club Achternmeer-Hundsmühlen e.V.
Tel. 0441 - 5708994

So erreichen Sie uns:

Geschäftsstelle: Budo-, Fitness- und Gesundheitszentrum Hundsmühlen des JCAH e.V.



Tel.: 0441-5708994
www.jcah.de
kontakt@jcah.de



Unsere Sportstätten:

Budo-, Fitness- & Gesundheitszentrum Hundsmühlen	Diedrich-Dannemann-Straße 25
GAG-Sporthalle in OL	Damm 40
Waldorfschule in OL	Stedingerstr. 24
Lehrschwimmbecken der Grundschule Wardenburg	Schulweg / Litteler Str. 3
Everkampsporthalle in Wardenburg	Am Everkamp 1
Turnhalle in Achternmeer	Korsorsstr. 181

Reha- und Gesundheitssport Gesundheitszentrum Hundsmühlen JCAH e.V.



**„Gesundheit ist gewiss nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles
nichts.“**

(Arthur Schopenhauer)

**Bewegung ist Leben
Bewegung tut gut.
Wer sich bewegt,
bewegt etwas!**

Rehabilitationssport kann grundsätzlich bei Beeinträchtigungen von körperlichen Funktionen in Betracht kommen. Ärzte empfehlen daher zunehmend aktive, körperliche Betätigungen: gezieltes Training, individuell abgestimmt auf ihre Bedürfnisse. Das Training stärkt Körper und Geist, verbessert Ihre Leistungsfähigkeit und damit Ihre Lebensqualität. Denn eines ist sicher: sportliche Aktivität wird Ihnen gut tun, solange Sie ein paar Grundregeln beachten. Wichtig hierbei ist der richtige Sport unter fachkundiger Anleitung, auch Rehasport genannt. Das Training im Gesundheitszentrum des JCAH e.V. wird von qualifiziertem Fachpersonal begleitet.



Was passiert beim Rehasport?

Im Gesundheitszentrum des Judo-Club Achternmeer-Hundsmühlen e.V. erwartet Sie ein breites Angebot an gesundheitsorientierten Angeboten z.B.: Wirbelsäulengymnastik, Muskelaufbautraining an Geräten (Zulassung der Deutschen Rentenversicherung), Wassergymnastik, Ausdauer- und Entspannungstraining.

Nach der Trainingslehre ist die Teilnahme zwei Mal pro Woche zu empfehlen, mindestens jedoch ein Mal pro Woche.

Grundsätzlich ist die Verordnung von Rehasport zeitlich begrenzt. Im Regelfall sind es 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten

Auch ohne ärztliche Verordnung kann jeder Gesundheitssport betreiben, sei es um fit zu bleiben oder zu werden: werden Sie einfach Mitglied in unserem Verein und nutzen Sie das gesamte Leistungsangebot!

Ergänzt wird unser Programm durch viele Präventionsangebote (die Kosten werden bis zu 80 % von den Krankenkassen übernommen). Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Weiterhin besteht eine Kooperation mit der Bäderpraxis Förster (0441-505191) im Bereich „Medizinisches Fitnessstraining“.

Welche Kosten entstehen für mich?

Die Grundversorgung ist beitragsfrei und bedarf keiner Vereinsmitgliedschaft oder Zuzahlung. Der Verein übernimmt für Sie kostenfrei die Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse. Die Teilnahme ist auf die Dauer der Verordnung begrenzt. Sie endet mit der 50sten Übungseinheit bzw. spätestens nach 18 Monaten. Eine Abmeldung ist nicht erforderlich.

Bei der Verordnung von Muskelaufbautraining (6 Monate) durch die Deutsche Rentenversicherung nach Kuraufenthalt ist ein Eigenanteil von 60,- € vor Beginn zu entrichten.

