



Zugangswege

Fragen Sie Ihren Haus- oder Facharzt, ob für Sie eine Rehabilitationssportverordnung in Frage kommt.

Sie haben eine Verordnung von Ihrem Arzt erhalten und möchten den Rehasport bei uns durchführen?

» Tragen Sie den ProReha *aktiv* e. V. als Träger in die Verordnung ein. Reichen Sie diese bei Ihrer Krankenkasse zur Genehmigung ein.

Sie haben die Genehmigung Ihrer Krankenkasse?

» Kommen Sie zu uns in den Verein ProReha *aktiv* e.V. und nutzen die Möglichkeit, in einer unserer Trainingstätten (Rehazentrum Pinneberg, Rehazentrum Schenefeld) aktiv zu werden.

Aber auch ohne Verordnung oder bei Ablehnung haben Sie die Möglichkeit, bei uns aktiv zu werden!

Wir helfen Ihnen gerne weiter!

» Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses individuelles Beratungsgespräch!

Unsere Trainingsstätten



**Rehazentrum
Schenefeld**

Rehazentrum Schenefeld
(Stadtzentrum Schenefeld, 2. OG)
Kiebitzweg 2 · 22869 Schenefeld

**Tel.: (040) 830 60 07
Fax: (040) 830 70 55**



**Rehazentrum
Pinneberg**

Rehazentrum Pinneberg
(am Klinikum Pinneberg)
Fahrtkamp 74 · 25421 Pinneberg
Anfahrt und Eingang über Fahrtswede

**Tel: (04101) 3785-0 oder -27
Fax: (04101) 3785-89**



**kontakt@proreha-aktiv.de
www.proreha-aktiv.de**

Der Verein ProReha *aktiv* e. V. verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke. Der Verein dient der Förderung des Sports, insbesondere des Rehabilitations- und Gesundheitssports, welcher unter medizinischen Gesichtspunkten, Methoden und ärztlicher Leitung betrieben wird.

REHA SPORT





Rehabilitationssport

- » kommt unter anderem in Betracht bei:
chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates und bestehenden Funktionsdefiziten nach Verletzungen oder Operationen am Bewegungsapparat – insbesondere nach Abschluss einer ambulanten oder stationären Rehabilitation
 - Herz-Kreislauferkrankungen
 - Lungenerkrankungen
 - neurologischen Erkrankungen
 - Diabetes
- » kann von Ihrem Haus- oder Facharzt für mind. 50 Termine verordnet werden
- » die Kosten werden bei Genehmigung von Ihrer Krankenkasse für die Basisvariante übernommen
- » wird von besonders qualifizierten und lizenzierten Kursleitern durchgeführt
- » findet in kleinen Gruppen mit maximal 15 Teilnehmern statt
- » ist ein durch die Behinderten- und Rehabilitationssportverbände qualitätsgeprüftes Angebot
- » ist als Präventionsmaßnahme geeignet

Angebote im ProReha aktiv e.V.

- » **Gymnastik mit versch. Schwerpunkten**
zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- » **Gelenkschule**
ausgewogene Gymnastik zur Verbesserung und Stabilisierung der Gelenkfunktionen der Extremitäten
- » **Wirbelsäulengymnastik**
Gymnastik zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur mit dem Ziel einer verbesserten Körperstabilität
- » **Osteoporosegymnastik**
Gymnastik speziell ausgerichtet auf Osteoporose-Erkrankte zu Verbesserung der Knochenstabilität und Allgemeinkonstitution
- » **Fibromyalgiegymnastik**
gymnastische Übungen für Menschen mit Fibromyalgie-Symptomen. Hier steht die Steigerung der allgemeinen Konstitution im Vordergrund
- » **Neurosport**
Training zur Verbesserung der neurologischen Leistungsfähigkeit durch koordinative Übungen
- » **Herzsport**
Theorie und Praxis, Gymnastik in der Gruppe mit und ohne Geräte zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer unter ärztlicher Aufsicht
- » **Lungensport**
Vielseitiges, schonendes Training zur Verbesserung und Stabilisierung der Lungenfunktion
- » **Nordic Walking**
Vermittlung der Technik von Nordic Walking zur Verbesserung der Ausdauer
- » **Diabetessport**
Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, speziell auf Diabetiker ausgerichtet
- » **Präventionskurse**
zeitlich abgeschlossene Kurse, die von den Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst werden
- » **Wassergymnastik**
gelenk- und rücksenschonendes Kräftigungs- und Herz-Kreislauftrainingsprogramm im Wasser

Das aktuelle Kursprogramm erhalten Sie in den Trainingsstätten und im Internet.

Durchführung

Sie können mit oder ohne Rehabilitations-sportverordnung im ProReha aktiv e.V. Mitglied werden.

Als Mitglied im ProReha aktiv e.V. haben Sie die Auswahl zwischen verschiedenen Trainingsmodulen. Sie können bis zu 3x wöchentlich an den betreuten Kursen teilnehmen. Die verschiedenen Varianten erfragen Sie bitte in der Trainingsstätte.

Die Rehazentren Pinneberg und Schenefeld ermöglichen den Mitgliedern des ProReha aktiv e.V. zusätzlich spezielle Vergünstigungen auf hauseigene Angebote (z.B. Massage, Solarium, Sauna/Ruhebereich).