



## Informationen / Antrag zur Teilnahme am Rehasport bei ORTEMA (Seite 1)

### Was ist RehaSport?

- Rehasport ist ein Training in der Gruppe, angeleitet von speziell ausgebildeten Übungsleitern. Trainiert wird am Boden und mit Kleingeräten (z.B. Pezziball, Hantel, Theraband). **Ein Training an Kraftgeräten ist nicht zulässig.**
- Rehasport wird von einem Arzt verordnet. Das Rezept umfasst in der Regel 50 od. 120 Einheiten mit einer Frequenz von 1x oder 2x pro Woche.
- Ihre Verordnung **muss** vor Beginn von Ihrer Krankenkasse genehmigt werden, die Kosten werden je nach Kurs dann ganz oder teilweise übernommen.

### Welcher Kurs ist für mich sinnvoll?

- **Unspezifischer** Kurs: allgemeine Übungen ohne Focus auf einen Bereich. Dauer 45 Minuten. Die Kursgebühren zahlt Ihre Krankenkasse komplett. **Dieser Kurs ist über Monate ausgebucht.** Dies ist durch die lange Verordnungsdauer und leider auch durch die oft unregelmäßige Teilnahme Einzelner bedingt. **Die Vergangenheit hat gezeigt, dass das Führen einer Warteliste deshalb nicht umsetzbar ist.**
- **Spezifische Kurse** gibt es für die Bereiche **Rücken** und **Knie/Hüfte**. Hier kann in 60 Minuten wesentlich gezielter trainiert werden. Für die Teilnahme an diesen Kursen ist eine Rehasport-Mitgliedschaft notwendig, Kosten 5,80 € / Woche. Die Mitgliedschaft endet automatisch mit Ablauf der Verordnungsdauer. **In diesen Kursen gibt es immer wieder freie Plätze.**

Bedingt durch die lange Verordnungsdauer sind unsere Kursplätze in **allen** ORTEMA-Rehasport-Kursen limitiert. Wir können Ihnen deshalb unter Umständen leider keinen freien Kursplatz anbieten.

### Notwendige Voraussetzungen zur Teilnahme (bitte ankreuzen / bestätigen):

- Ich habe ein orthopädisches Problem und deshalb vom Arzt eine Rehasport-Verordnung erhalten. Als Sportart ist Gymnastik angekreuzt.
- Ich kann auch kurzfristig an den markierten Kurszeiten (s. Seite 2) beginnen.
- Ich kann selbstständig den Übergang zum Boden bewältigen, da sowohl Übungen im Stehen als auch in Bodenlage stattfinden. Ich bin nicht auf Unterarmgehstützen oder andere Gehhilfen angewiesen.

Wenn **diese** Voraussetzungen gegeben sind, freuen wir uns über Ihre Anfrage.

### Zusätzliche, freiwillige Angabe:

- Ich bin grundsätzlich bereit an einem **kostenpflichtigen** spezifischen Kurs (Rehasport-Mitgliedschaft, Kosten 5,80 € / Woche) teilzunehmen. Sollte zum Zeitpunkt Ihrer Anfrage ein Platz im unspezifischen Kurs frei sein, informieren wir Sie entsprechend.

Ihr ORTEMA-Rehasport-Team



## Informationen / Antrag zur Teilnahme am Rehasport bei ORTEMA (Seite 2)

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr: \_\_\_\_\_ Fax-Nr: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Mögliche Kurszeiten:

### Rückenspezifische Kurse (mit Zuzahlung):

Tag	Uhrzeit	Kurstermin ist für mich möglich
<b>Montag</b>	9-10 Uhr	Ja / Nein
	11-12 Uhr	Ja / Nein
	18-19 Uhr	Ja / Nein
<b>Mittwoch</b>	9.30-10.30 Uhr	Ja / Nein
	18-19 Uhr	Ja / Nein
	19-20 Uhr	Ja / Nein
<b>Freitag</b>	18-19 Uhr	Ja / Nein

### Knie- / Hüft-Kurse (mit Zuzahlung):

Tag	Uhrzeit	Kurstermin ist für mich möglich
<b>Montag</b>	10-11 Uhr	Ja / Nein
	17-18 Uhr	Ja / Nein
<b>Donnerstag</b>	10-11 Uhr	Ja / Nein
	17-18 Uhr	Ja / Nein

### Unspezifischer Kurs (ohne Zuzahlung):

Tag	Uhrzeit	Kurstermin ist für mich möglich
<b>Mittwoch</b>	17-17.45 Uhr	Ja / Nein

Ich versichere die Richtigkeit der auf diesen beiden Seiten gemachten Angaben.

**Bitte senden Sie Seite 1+2 dieses Antrages unterschrieben, zusammen mit einer Kopie Ihrer Rehasport-Verordnung per Brief / Fax / Mail an die u.g. Adresse.**

Wir melden uns baldmöglichst bei Ihnen, um zu klären, ob freie Plätze vorhanden sind und gegebenenfalls einen Termin für ein Beratungsgespräch zu vereinbaren.

Datum / Unterschrift:

Falls dieses Vorgehen für Sie zu langwierig ist und Sie für Ihre Gesundheit schnell aktiv werden möchten, können wir Ihnen als Alternative auch **kurzfristig** die Mitgliedschaft und Trainingsmöglichkeit im Medical-Fitness anbieten. Dies ist möglich ab 10,50 € / Woche.