

Nachsorge

Was kommt nach der Reha?

Bewegung soll ein Teil des Lebens werden / bleiben

Bewegung sollte vermehrt in den Alltag integriert werden

- Ist man vorher schon sportlich aktiv gewesen, fällt die Umsetzung ggf. leichter
- Umsetzung schwieriger, wenn Alltag zuvor ohne sportliche Aktivität bestritten wurde

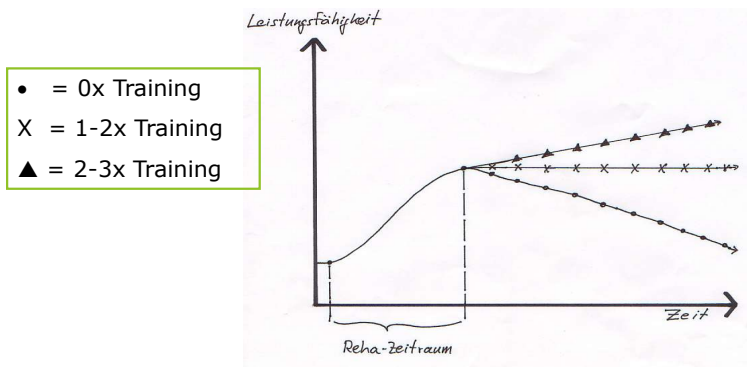
→ Reha als Start

Wie kann ich nach der Reha
sportlich aktiv bleiben?



Ideen sammeln

Verlauf der Leistungsfähigkeit



**Die Leistungsfähigkeit lässt sich
nicht konservieren!!!**

„Use it, or lose it!“ – Unsere Leistungsfähigkeit ist leider nicht konservierbar!
Regelmäßiges weiteres Training kann unsere Leistungsfähigkeit jedoch erhalten oder sogar noch steigern.

Wie viel Bewegung ist notwendig?

Empfehlung der WHO

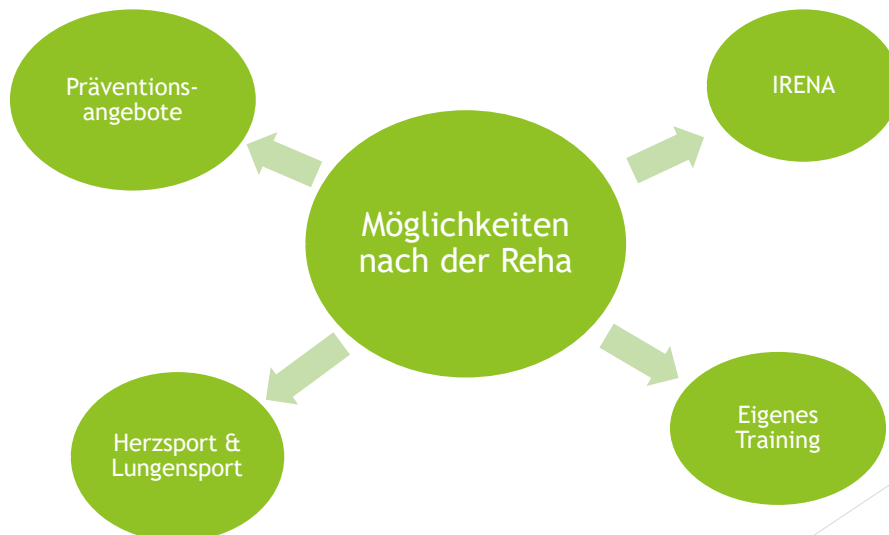
- ▶ mindestens 2,5 Stunden körperliche Aktivität in der Woche
- ▶ Zur Steigerung der positiven Gesundheitsfaktoren sind 5 Stunden von Vorteil
- ▶ Aktivität sollte dabei über mehrere Tage verteilt werden
- ▶ Erholungsphasen beachten!



In der Reha trainieren wir sehr intensiv und machen 5 mal die Woche Ausdauer und Kraftsport. Dies weiter zu machen ist natürlich super. Aber auch ein mit etwas weniger Training lassen sich positive Effekte erzielen. Wir empfehlen 2-5 Mal die Woche aerobes Ausdauertraining zu machen und tägliche Bewegung (wenn möglich an der frischen Luft). Dazu moderates Krafttraining.

Planen Sie dabei auch Phasen der Erholung und Entspannung ein.

Sie haben die Wahl!



Es gibt natürlich mehrere Möglichkeiten die Reha-Nachsorge zu betrachten
Bei der Wahl des „Modells“ kommt es immer darauf an, was man für ein „Typ“ ist bzw.
was zu einem passt, denn es gibt nicht die Eine Lösung für alle.
Wichtig ist immer der Spaß, wir sind keine Leistungssportler!

IRENA



IRENA

- 🌱 Intensive Rehabilitationsnachsorge
- 🌱 Kostenübernahme durch Deutsche Rentenversicherung
- 🌱 Nur zugelassen in lizenzierten Einrichtungen
- 🌱 Berufsbegleitend
- 🌱 Beginn innerhalb von 3 Monaten nach Reha-Ende
- 🌱 Sporttherapeut und Arzt
- 🌱 24 Einheiten, 90 Minuten
- 🌱 Multimodales Modell
 - 🌱 Sport
 - 🌱 Medizin
 - 🌱 Ernährung
 - 🌱 Psychologie



Intensive Rehabilitationsnachsorge

Kostenübernahme durch Deutsche Rentenversicherung → keine eigenen Kosten

Nur zugelassen in lizenzierten Einrichtungen durch die Deutsche Rentenversicherung

→ Wir sind im Raum Köln die einzigen (kann auf der Seite der DRV nachschauen, wenn Postleitzahl eingibt)

innerhalb von 3 Monaten nach Reha-Ende beginnen

Berufsbegleitend

Sporttherapeut und Arzt – darf nie ohne Arzt stattfinden

24 Einheiten –

1x pro Woche 6 Monate

2x pro Woche 3 Monate

Multimodales Modell:

Sport:

- Inhalte ähnlich wie in der Reha (Ausdauertraining, Krafttraining (Kleingeräte, Körpergewicht, Kraftgeräte)
- Viel praktisch, um möglichst viel für zu Hause mitzunehmen
- Individuell
- Irena möchte am Reha-Erfolg anknüpfen
- Sicherheit gewinnen
- Verbesserungen erzielen
- Leistungsfähiger werden
- Ziele stabilisieren
- Wiedereingliederung ins Berufsleben – Sport dabei integrieren
- Erlerntes im Alltag umsetzen

Medizin:

- Ärztliche Betreuung vor Ort
- Vorträge und Schulung zu ausgewählten Inhalten rund um das Herz-Kreislauf-System

Ernährung:

- Gruppenangebot
- Inhalte über die der Reha hinaus
- u.a. Mahlzeitstrukturen, Darmgesundheit, Salz und Eiweiß im Essen

Psychologie:

- Gruppenangebot
- Inhalte noch offen, werden an die Gruppe angepasst

Die Rentenversicherung sieht vor, dass Zeitlich gesehen 720 Minuten aus einem zusätzlichen Bereich, außer der Sporttherapie abgedeckt werden

Somit sind im Rahmen der 24 Einheiten nicht nur Sport sondern auch andere Bereiche abzudecken

Hierfür werden gesonderte Termine bekannt gegeben, die ggf. vom gewählten Sporttermin abweichen können.

Wir übernehmen Einleitung der Maßnahme für Sie – Zettel ausfüllen lassen und dann bekommt Starttermin am Ende der Reha bereits mitgeteilt, wenn in gewünschtem Kurs freie Plätze zur Verfügung sind

Entsteht kein Nachteil wenn Maßnahme nicht macht oder bereits eine andere Trainingsvariante für sich entdeckt hat

Irena-Zeiten

Kardiologisch

- ▶ Montag: 17:30 Uhr
19:00 Uhr
- ▶ Dienstag: 17:30 Uhr
- ▶ Mittwoch: 16:00 Uhr
19:00 Uhr
- ▶ Donnerstag: 16:00 Uhr
17:30 Uhr

Pneumologisch

- ▶ Montag: 17:30 Uhr
- ▶ Mittwoch: 17:30 Uhr





Herzsport

Herzsport

- 🌱 Kostenübernahme durch Krankenkasse
- 🌱 Sporttherapeut und Arzt
- 🌱 1 - 2 pro Woche; 60 - 90 Minuten
- 🌱 **90 Einheiten** (zu absolvieren innerhalb von 24 Monaten)
- 🌱 Folgeverordnung evtl. weitere Übernahme von **45 Einheiten**
- 🌱 **Anmeldung** bei Ihrem Herzsportverein
- 🌱 Ziel ist es, **DAUERHAFT** am Herzsport teilzunehmen → Der Verein sollte daher **wohnnah** sein

Rehasport-Suche: <https://www.brsnw.de/rehasport-suche>



Kostenträger Krankenkasse – auch hier keine eigenen Kosten, außer vllt. Mitgliedbeiträge im jeweiligen Verein (die dürfen aber nicht verpflichtend sein).

Sporttherapeut und Arzt – Darf nie ohne Arzt stattfinden

- ▶ 1 - 2 pro Woche; 60 – 90 Minuten
- ▶ **90 Einheiten** (zu absolvieren innerhalb von 24 Monaten)
- Folgeverordnung evtl. weitere Übernahme von **45 Einheiten**

Gruppengröße: 10-20 : variiert, je nachdem, wie viel Platz ist. (Herzsportverein AmKaRe Porz: maximal 15 Teilnehmer, da hier die Räumlichkeiten kleiner sind. Anderen Herzsportvereinen steht eine Turnhalle zur Verfügung, dann können bis zu 20 Teilnehmer aufgenommen werden)

Alter der Herzsportteilnehmer: Kurse, die eher in den Vormittagsstunden stattfinden: viele Senioren; Kurse die eher Abends stattfinden: Durchschnittsalter 50-60 Jahre

Ziel ist es, **DAUERHAFT** am Herzsport teilzunehmen → Der Verein sollte daher **wohnortnah** sein

Gruppen oft sehr gut besucht, Wartelisten

Daher Verordnung erst ausstellen lassen, wenn Gruppenplatz hat

Inhaltlich ähnlich wie Reha

Training in Form von Ausdauer und Krafttraining

Falls Einrichtungen nur eine Turnhalle haben, werden neben Gehtraining auch oft Spiele gemacht. Beispiel Herzsport AmKaRe: hier haben wir Ergometer/Laufbänder, sodass erst 45 Minuten Ergometertraining gemacht wird und danach noch eine Gymnastik – Inhalte variieren grundsätzlich stark, welche Räumlichkeiten und Materialien man zur Verfügung hat – Fokus aber dennoch auf Ausdauertraining!

Vorteil des Herzsports:

- Man trainiert zusammen in der Gruppe unter Gleichgesinnten (Austausch!)
- Fester Termin in der Woche (Motivation höher)
- Vielfältiges Sportangebot (Ausdauer, Kraft, Koordination)

► Ca. 6000 Herzsportvereine in Deutschland
(trotzdem oft lange Wartelisten)

► Sportvereine

► Volkshochschulen

► Rehabilitationskliniken

Lungensport

- 📌 Kostenübernahme durch Krankenkasse
- 📌 Sporttherapeut
- 📌 1 - 2 pro Woche; 60 - 90 Minuten
- 📌 **50 Einheiten** (zu absolvieren innerhalb von 18 Monaten)
- 📌 **120 Einheiten bei chronischen Atemwegserkrankungen** (zu absolvieren innerhalb von 36 Monaten)
- ➔ Folgeverordnung danach in Einzelfällen möglich
- 📌 Ziel ist es, **DAUERHAFT** am Lungensport teilzunehmen → Der Verein sollte daher **wohnortnah** sein

Lungensport online: <https://www.lungensport.org/online-lungensport.html>



Hinweis an die Teilnehmer:

- Unter:
- Lungensport.org gibt es Möglichkeiten Onlinekurse zu besuchen
 - Kaiahealth gibt es Informationen u.a. zu COPD

Interesse?

-  **Voraussetzung:** ärztliche Verordnung, die vom Kostenträger vor Terminbeginn genehmigt werden muss!

Rehabilitationsort in Herzgruppen ist notwendig für

☒ 90 Übungseinheiten in 24 Monaten (Richtwert) als Erstverordnung
☐ 45 Übungseinheiten in 12 Monaten (Richtwert) bei weiterer Verordnung nur bei Belastbarkeit < 1,4 Walking Körpergewicht
☐ 120 Übungseinheiten in 24 Monaten (Richtwert) bei Kinderherzgruppen
☐ Übungseinheiten bei Abweichung von oben genannten Richtwerten
 Längere Leistungsduer, wenn bei kognitiven und psychischen Beeinträchtigungen die langfristige Durchführung des Übungsprogramms in Eigenverantwortung nicht oder noch nicht möglich ist.
☐ 45 Übungseinheiten in 12 Monaten (Richtwert)

Empfohlene Anzahl wöchentlicher Übungsveranstaltungen
 Nr. Rehabilitationsort/Funktionstraining
☐ 1 mal ☐ 2 mal
☐ 3 mal, Begründung: _____

Für die erste Verordnung ist die Nr. 01021 1500 berechnungsfähig. Datum: _____ Unterschrift des Arztes: _____

Antrag auf Kostenübernahme
 Rehabilitationsort/Funktionstraining hat bei folgendem Leistungserbringer durchgeführt werden
 Verein, Träger usw., Postleitzahl, Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift des Kostenträgers: _____

Kostenübernahmeerklärung der Krankenkasse
 Die Kosten werden entsprechend der bestehenden Vereinbarung übernommen zur Durchführung und Finanzierung des

☒ Rehabilitationsort gemäß § 43 Abs. 1 Satz 1 SGB V i.V.m. § 44 Abs. 1 Nr. 3 SGB IX für ☐ 90 Übungseinheiten / 24 Monate ☐ 120 Übungseinheiten / 24 Monate ☐ 120 Übungseinheiten / 24 Monate ☐ 45 Übungseinheiten / 12 Monate ☐ 45 Übungseinheiten / 12 Monate (Herzgruppen) (Kinderherzgruppen) (Herzgruppen) (Herzgruppen) (Herzgruppen)	☐ Funktionstraining gemäß § 43 Abs. 1 Satz 1 SGB V i.V.m. § 44 Abs. 1 Nr. 4 SGB IX Anzahl wöchentlicher Übungsveranstaltungen ☐ 1 mal ☐ 2 mal ☐ 3 mal für die Dauer von ☐ 12 Monaten ☐ 24 Monaten ☐ _____ Monaten für den Zeitraum von _____ längstens bis _____ Datum: _____
---	--

Diese Erklärung erfolgt unter der Voraussetzung, dass ein Leistungsanspruch gegenüber unserer Krankenkasse weiter besteht! Datum: _____ Unterschrift des Kostenträgers: _____

Voraussetzung: Hausarzt oder Kardiologe muss eine Verordnung ausstellen, die dann bei der KK eingereicht wird

Eigenes Training

- ▶ Zu Hause
- ▶ Fitnessstudio



Zu Hause

- 📌 Ein guter Trainingsplan ist immer ein individueller Trainingsplan
- 📌 Guter Trainingsplan - angepasst an den Alltag nach der Reha
- 📌 2-5 Trainingseinheiten optimal
- 📌 Einmal ist besser als keinmal
- 📌 Kombination Ausdauer-/ Krafttraining
- 📌 **moderat** (Trainingspuls beachten)
- 📌 Alltagsbewegung (Treppen steigen, Fahrrad fahren, putzen, Gartenarbeit)

→ Klare, realistische Ziele!



Unterschied Bewegung vs. Training

Bewegung = mit geringer Intensität verbunden, erhält Belastbarkeit und Gesundheit

Training = ermüdende Intensität, Steigerung der Leistungsfähigkeit

Alleine, Partner, Gruppe → soziale Verpflichtung

Drinnen, draußen

Kursangebote

Vereinsangebote

Studio → Geld

Sport treiben, ohne vom Sport getrieben zu werden

Langsam anfangen, die Anpassungen und Veränderungen brauchen Zeit

Sich wohlfühlen mit dem was man tut

Neues auch einfach mal ausprobieren

Der Weg ist das Ziel → positives Gefühl danach genießen und sich belohnen was schon erreicht wurde

Gymnastik für zuhause

- 👉 Gymnastik lässt sich auch gut zuhause durchführen
- 👉 AmKaRe Handouts
 - 👉 Anleitung verschiedener Übungen
 - 👉 <https://www.amkare.de/patienteninfo/>
- 👉 Gymnastik auf YouTube
 - 👉 z.B. Gabi Fastner
 - 👉 Gymnastik für unterschiedliche Bereiche
 - 👉 Angeleitet mit Video

Übung 3: Kräftigung der Armmuskulatur & des Schultergürtels



Ausgangsposition:

- Hüftbreiter Stand
- Theraband auf Brusthöhe leicht gespannt halten
- Bauch leicht anspannen

Endposition:

- Hände horizontal auseinanderziehen, Arme bleiben dabei gestreckt
- Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen
- Anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Home Fit



Gabi Fastner

@GabiFastner · 903.000 Abonnenten · 4956 Videos

Hier findest Du jede Menge Videos für Deine Fitness und Gesundheit. Einfach, unaufwendig...mehr

brasil-workout.de/Website/Impressum.html

Abonnieren

Übersicht Videos Shorts Playlists Beiträge 🔍

Videos



Apps



Schrittzähler, Pulsuhren oder auch Handy-Apps können zu Unterstützung der Motivation beitragen

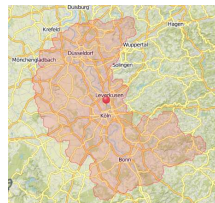
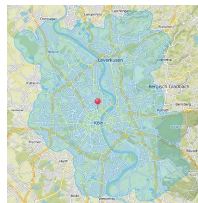
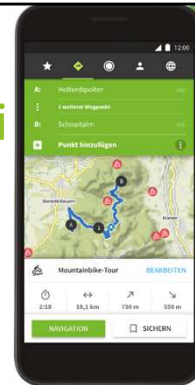
→ u.a. Dokumentation bisher erreichter Ziele

Beispiele für Aktivitäten draußen

- Komoot
- Outdooractive
- Strava

Komoot - Fahrrad- und Wandernavi

- Individuelles Planen von Touren (Eingabe eines Start- und Zielpunktes oder einer Rundtour)
- Navigierung von Touren, die die App vorgeschlägt (+ evtl. Zeitvorgabe)
- Festlegung des Schwierigkeitsgrades (Steigung, Wegbeschaffenheit usw.)
- Berücksichtigung offizieller Rad- und Wanderwege
- Sprachnavigation
- Offline-Version nutzbar
- Kosten



- **Individuelles Planen von Touren:** Start- und Zielpunkte können festgelegt werden mit Hilfe von Koordinaten oder über die Karte in der App oder über bestimmte Adressen
- **Zeitvorgabe:** Wenn man zum Beispiel nur 30 Minuten Zeit hat, sucht die App passende Touren.
- **Schwierigkeitsgrad:** Für jede Strecke gibt es ein Höhenprofil und umfangreiche Information zu den Wegen (, Fahrradweg, Straße, etc.), zur Oberfläche (naturlassen, Kies, etc.) und zum Anspruch (Können, Kondition).
- **Offline-Version nutzbar** (Wenn man eine Karte **offline auf dem Handy** verwenden will, muss man diese auf dem **Smartphone herunterladen**).

Kosten:

Erste Region kostenlos

Dann 3,99 € / 8,99 €

Oder 29,99 € die ganze Welt

Geo Caching - Die moderne Form der Schatzsuche

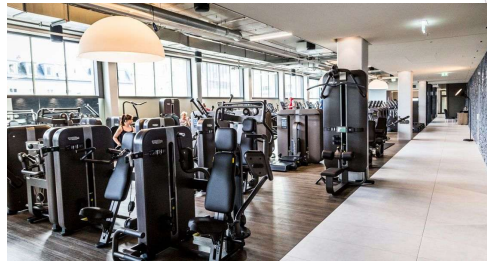
- Anhand geographischer Koordinaten wird per GPS ein „Schatz“ gesucht
- Verstecke hauptsächlich in der Natur, aber auch oft in Städten
- Suche per GPS-Gerät oder App
- Eintragung in ein Logbuch
- Geocaching.com → kostenlose Registrierung



Das Prinzip: Jemand versteckt einen wasserdichten Behälter der mindestens ein Logbuch enthält (& häufig auch verschiedene kleine Tauschgegenstände), irgendwo auf der Welt, und meldet diesen sogenannten „Geocache“ auf www.geocaching.com an. Danach schaltet ein Reviewer den Geocache frei. Somit ist dieser Geocache dann für die Geocacher Community im Internet sichtbar. Nun kann sich jeder interessierte Geocacher die Beschreibung des Geocaches inkl. der Geocache Koordinaten aus dem Internet herunterladen und mit seinem GPS-Navigationsgerät am Anfang tut es auch ein Smartphone mit einer entsprechenden Geocaching App.- auf die Suche nach dem Geocache machen. Hat der Geocacher oder die Geocacherin den Geocache gefunden trägt er/sie sich in das Logbuch, welches sich im Geocaching-Behälter befindet, ein. Zusätzlich sollte man seinen Fund auch in der Logliste des entsprechenden Geocaches auf www.geocaching.com dokumentieren, loggen nennt man das.

Gibt natürlich neben den Apps zur Aktivität auch eine große Menge an Möglichkeiten die Ernährung via App mit einzubeziehen

Fitnessstudios



Vorteile:

- 🌱 Große Ausstattung
 - Kraft- UND Ausdauergeräte
- 🌱 Austausch mit Gleichgesinnten → Motivation!
- 🌱 Trainerunterstützung
 - Vermeidung von falschen Bewegungsausführungen
 - Ausarbeitung persönlicher Trainingspläne

Große Ausstattung: Große Auswahl an Geräten. Keine Langeweile. Man kann immer wieder andere Schwerpunkte setzen (z.B. Ausdauertraining in Spinningkursen, an Rudergeräten oder auf dem Crosstrainer ODER Ausschließlich Kräftigung der Beinmuskulatur ODER Teilnahme an Kursen...)

Gleichgesinnte: Im Fitnessstudio ist man nicht alleine. Tipps rund um das Training + Ernährung, mit denen man sich mit Gleichgesinnten austauschen kann. Motivation steigt!

Qualifizierte Trainer: Gerade als Anfänger gibt es oft Unsicherheiten bezüglich Ausführung und Technik. Es findet eine professionelle Einweisung und regelmäßige Betreuung statt. (Natürlich hängt die Betreuung von dem gewählten Fitnessstudio ab, im McFit z.B. kostet so eine „Betreuung“) Die persönlichen Bedürfnisse und Zielvorstellungen spiegeln sich in einem erstellten Trainingsplan wider. Dieser wird regelmäßig vom Fachpersonal auf Ergänzungsmöglichkeiten überprüft. Wichtig: Ziel vor Augen, was man innerhalb eines bestimmten Zeitraums erreichen will + Dokumentation der Fortschritte → Motivation steigt!

Urban Sports Club

🌱 Eine Fitness- und Sport-Flatrate (Mitgliedschaftsmodell)

🌱 Breites Angebot

🌱 Fitnessstudios

🌱 Yoga

🌱 Schwimmbäder

🌱 Tanzkurse und mehr

🌱 Monatliches Abo

🌱 Flexible Nutzung über eine App

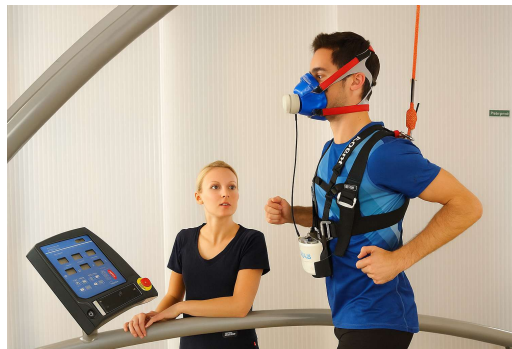


URBAN SPORTS CLUB

Essential	Classic	Premium	Max
29 € / Mo*	64 € / Mo*	104 € / Mo*	154 € / Mo*
4 Check-ins pro Monat	1 Check-in pro Tag	1 Check-in pro Tag	1 Check-in pro Tag
Anmelden mit Essential	Anmelden mit Classic	Anmelden mit Premium	Anmelden mit Max
So kannst du deinen täglichen Check-In nutzen ✓ Vor-Ort-Aktivitäten Erhalte Zugang zu 2700+ Partner-Standorten in 7 europäischen Ländern + Standorte entdecken ✓ Live Online-Kurse Bis zu 8 Check-ins ✓ Video-on-Demand Unbegrenzte Check-ins	So kannst du deinen täglichen Check-In nutzen ✓ Vor-Ort-Aktivitäten Erhalte Zugang zu 8900+ Partner-Standorten in 7 europäischen Ländern + Standorte entdecken ✓ Live Online-Kurse Bis zu 30 Check-ins ✓ Video-on-Demand Unbegrenzte Check-ins	So kannst du deinen täglichen Check-In nutzen ✓ Vor-Ort-Aktivitäten Erhalte Zugang zu 10000+ Partner-Standorten in 7 europäischen Ländern + Standorte entdecken ✓ Zugang zu Plus-Partnern Bis zu 4 Check-ins inkl. 1 Message ✓ Live Online-Kurse Bis zu 30 Check-ins ✓ Video-on-Demand Unbegrenzte Check-ins	So kannst du deinen täglichen Check-In nutzen ✓ Vor-Ort-Aktivitäten Erhalte Zugang zu 10000+ Partner-Standorten in 7 europäischen Ländern + Standorte entdecken ✓ Zugang zu Plus-Partnern Bis zu 8 Check-ins inkl. 2 Messages ✓ Live Online-Kurse Bis zu 30 Check-ins ✓ Video-on-Demand Unbegrenzte Check-ins
Jetzt mit 20 Euro Shop-Gutschein!	Jetzt mit 20 Euro Shop-Gutschein!	Jetzt mit 20 Euro Shop-Gutschein!	Jetzt mit 20 Euro Shop-Gutschein!
• Pausierung und Downgrade nicht möglich • Kündigung möglich bis 3 Tage vor automatischer Vertragsverlängerung • Vertragsdauer: 12 Monate • Monatliche Zahlung	• Pausierung und Downgrade nicht möglich • Kündigung möglich bis 3 Tage vor automatischer Vertragsverlängerung • Vertragsdauer: 12 Monate • Monatliche Zahlung	• Pausierung und Downgrade nicht möglich • Kündigung möglich bis 3 Tage vor automatischer Vertragsverlängerung • Vertragsdauer: 12 Monate • Monatliche Zahlung	• Pausierung und Downgrade nicht möglich • Kündigung möglich bis 3 Tage vor automatischer Vertragsverlängerung • Vertragsdauer: 12 Monate • Monatliche Zahlung

Exakte Trainingssteuerung: Spiroergometrie

- ✦ Mit einer Spiroergometrie bekommt man eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik
- ✦ Belastungstest mit gleichzeitiger Atemgasanalyse und EKG
- ✦ Erhalten individueller und exakter Trainingsempfehlungen
- ✦ Zusatzleistung (nicht Teil der Reha)
- ✦ Auch hier bei AmKaRe
- ✦ Kosten ca. 200€
- ✦ Ggf. durch Krankenkassen unterstützt



Für
optimales
Training!



Spiro ergometrie

Sportmedizinische
Leistungsdiagnostik
für dein optimales Training!

Dein Mehrwert:

- Erhalte wissenschaftlich fundierte Trainingsempfehlungen
- Bestimme deine individuelle Leistungsfähigkeit
- Erhalte eine spezifische Diagnostik bei gesundheitlichen Problemen

 **AmKaRe**
Rehabilitation
Herz | Lunge | Gefäße

Eine Spiroergometrie ist eine individuelle Leistungsdiagnostik. Wenn jemand Interesse hat wieder nach der Erkrankung intensiver in den Sport einzusteigen lassen sich mit einer Spiroergometrie individuelle Trainingspläne erstellen, die exakt auf die eigene Leistung und Körper abgestimmt sind.

Schwimmbäder

Köln-Bader Vorteilskarten

- 🍃 SilberCard: 75€ Vorteil: 10%
- 🍃 GoldCard: 200€ Vorteil: 15%
- 🍃 PlatinCard: 380€ Vorteil: 20%
- 🍃 Geburtstagstarif (freier Eintritt)
- 🍃 Schwerbehinderung (ermäßigter Tarif)

Digitale Vorteilskarte Silber



Um den Rabatt beim Kauf von E-Tickets zu erhalten, muss das verfügbare Restguthaben auf der digitalen Vorteilskarte mindestens dem bereits rabattierten Kaufbetrag entsprechen. Andernfalls können Sie das Restguthaben nur zur Zahlung ohne Rabattierung nutzen. Sie können Ihre digitale Vorteilskarte wieder aufladen.
Die Ausschüttung eines Restguthabens ist nicht möglich.
Die Digitale Vorteilskarte kann nicht vor Ort genutzt werden!

Preis 75,00 €

Digitale Vorteilskarte Gold



Um den Rabatt beim Kauf von E-Tickets zu erhalten, muss das verfügbare Restguthaben auf der digitalen Vorteilskarte mindestens dem bereits rabattierten Kaufbetrag entsprechen. Andernfalls können Sie das Restguthaben nur zur Zahlung ohne Rabattierung nutzen. Sie können Ihre digitale Vorteilskarte wieder aufladen.
Die Ausschüttung eines Restguthabens ist nicht möglich.
Die Digitale Vorteilskarte kann nicht vor Ort genutzt werden!

Preis 200,00 €

Digitale Vorteilskarte Platin



Um den Rabatt beim Kauf von E-Tickets zu erhalten, muss das verfügbare Restguthaben auf der digitalen Vorteilskarte mindestens dem bereits rabattierten Kaufbetrag entsprechen. Andernfalls können Sie das Restguthaben nur zur Zahlung ohne Rabattierung nutzen. Sie können Ihre digitale Vorteilskarte wieder aufladen.
Die Ausschüttung eines Restguthabens ist nicht möglich.
Die Digitale Vorteilskarte kann nicht vor Ort genutzt werden!

Preis 380,00 €



Präventionsangebote



Präventionskurse der Krankenkassen

► Mögliche Kurse:

- 🌿 Entspannung
- 🌿 Nordic Walking
- 🌿 Aquafitness
- 🌿 Yoga
- 🌿 Rückenschule
- 🌿 Ernährungsberatung
- 🌿 Usw.

🌿 Dauer: 8-12 Wochen (1x/Woche à 1 Stunde)

🌿 Rückerstattung...

- ...bei mindestens 80% Teilnahme
- ...für 1-2 Kurse pro Jahr
- ...der Kosten bis zu 100%



eigene Krankenkasse kontaktieren!

Präventionskurse sollen die Versicherten an einen **gesunden Lebensstil** heranführen. Das Angebot ist dabei von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich. Oft gibt es ein **großes Angebot** an unterschiedlichen Kursen

Erstattet werden in der Regel **zwei zertifizierte Präventionskurse im Jahr**.

Während die eine Kasse ihren Versicherten Jahr für Jahr einen oder mehrere Gesundheitskurse anbietet, kann eine andere Krankenkasse der Meinung sein, dass ein einziger Kurs aus jeweils einem Präventionsbereich durchaus ausreichend ist.

Begründung: im Kurs sollen nur die jeweiligen Fähigkeiten zu einer gesunden Lebensführung erlernt werden. Sind diese beim Versicherten einmal intus, kann er ganz allein die erlernten Kursinhalte weiter anwenden.

Wie viel zahlt meine Krankenkasse? Das kann hier nachgelesen werden:

<https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/gesundheit/Gesundheitskurse/>

Präventionskurse finden:

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/svlfq/suche?onlineKurse=false&umkreis=10>

Unabhängig vom IRENA-Training und dem Herzsport

RV Fit

Das Präventionsprogramm der
Deutschen Rentenversicherung.

Für wen?

Alle Berufstätigen, die etwas für
ihre Gesundheit tun und
Erkrankungen vorbeugen möchten.

Wie und wo?

Bei AmKaRe findet RV Fit ambulant
und in mehreren Phasen statt.
Alle Infos auf unserer Webseite.

Wer zahlt's?

Die Kosten trägt die Deutsche
Rentenversicherung.

Alle Infos:

[www.amkare.de/
rvfit-gesundheitspraevention-bei-amkare](http://www.amkare.de/rvfit-gesundheitspraevention-bei-amkare)

0221 888 789 96
rvfit@amkare.de



Wie schaffe ich Routinen?

- ▶ Starte so klein, dass du nicht scheitern kannst
 - ▶ Klein anfangen, aber täglich durchführen
- ▶ Mach es offensichtlich
 - ▶ Pass deine Umgebung so an, dass es leicht wird
- ▶ Mach es attraktiv
 - ▶ Verbinde deine Routine mit etwas positivem
- ▶ Mach es einfach
 - ▶ Versuche Barrieren und Hindernisse abzubauen
- ▶ Mach es befriedigend
 - ▶ Baue Belohnungen ein

~~sollte~~
~~hätte~~
~~könnte~~
~~würde~~
MACHEN!

SMART Ziele setze

S

Spezifisch

- Ziel ist konkret, unmissverständlich und detailliert beschrieben

M

Messbar

- Das Ziel kann quantitativ oder qualitativ beurteilt werden

A

Attraktiv

- Das Ziel ist wünschenswert

R

Realistisch

- Das Ziel kann mit den vorhandenen Ressourcen erreicht werden

T

Terminiert

- Das Ziel soll in zeitlichem Rahmen evaluiert werden



Macht weiter - Aber richtig!