

Sana Kliniken  
Duisburg



**Rehasport**  
IGS Sana Kliniken  
Duisburg e.V.



## Das erwartet Sie

Seit Urzeiten ist der Körper auf ein bestimmtes Maß an körperlicher Aktivität ausgelegt. Chronische Erkrankungen oder eine Behinderung können die Funktionen des Organismus und dessen Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Der Rehabilitationssport richtet sich an alle, die aufgrund einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung Probleme haben, Ihren Alltag zu bewältigen.

### **Gymnastik zur Förderung der Beweglichkeit und Stabilisation stehen bei vielen Sportstunden im Mittelpunkt.**

In den Reha-Sportgruppen kennen unsere Trainer die Eigenheiten der jeweiligen Erkrankung. Individuelle Stärken und Schwächen werden von unseren speziell ausgebildeten Übungsleitern berücksichtigt. Hier geht es um die Person, nicht nur um das Krankheitsbild.

### **Sie haben Fragen?**

Unter der Rufnummer **02 03/7 33-29 01** beraten wir Sie gerne weiter!



Ihr Sanitätshaus mit der Vielfalt der Hilfsmittelversorgung für...

REHA-TECHNIK	HEMOCARE	MEDIZINTECHNIK
MOBILITÄT & ORTHOPÄDIE	ALLTAGSHILFEN	PFLEGEHILFSMITTEL

Wir verbessern Lebensqualität und sorgen für ein barrierefreies wie selbst bestimmtes Leben. Bei der Erledigung der Formalitäten sind wir gerne behilflich. Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns!

 **reha team West**  
Wir bringen Hilfen

Niederlassungen in  
Krefeld, Kempen, Duisburg, Jüchen, Viersen,  
Mönchengladbach, Grevenbroich und Düsseldorf

Zentralruf 08 00 / 009 14 20 · [www.rtwest.de](http://www.rtwest.de)

## Behandlungsbereiche

- Erkrankungen der Wirbelsäule sowie des Stütz- und Bewegungsapparates und der oberen und unteren Extremitäten
- Haltungsschwäche und Haltungsschäden
- Prothesen- oder Endoprothesenversorgung/TEP
- Schlaganfall
- Morbus Parkinson
- Multiple Sklerose
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Arterielle Verschlusskrankheiten
- Asthma
- Chronische Nierenerkrankung
- COPD
- Demenz
- Diabetes



**LANDHAUS KÜCHE**

*Jetzt 3 x Gold probieren!*

*Täglich für Sie heiß gebracht!*

*Leckeres aus der Landhausküche*

Probieren Sie unsere 3 DLG-preisgekrönten Mittagsgerichte zum Sonderpreis **für je 6,39 €** inklusive Dessert.

Tel. 02 03 - 93 21 93 · [www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)  
Ihr persönlicher Mittagessen-Service von **apetito**

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

## Ihr Weg zu uns



### Arztbesuch

Sie möchten gerne an Rehabilitationssport teilnehmen? Dann ist der erste Schritt das Gespräch mit Ihrem Haus- oder Facharzt.



### Diagnose

Besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, welche Beschwerden Sie haben und welcher Reha-Sport für Sie in Frage kommt.



### Ausstellung

Die Ausstellung der Verordnung für den Reha-Sport, das sogenannte **Formular 56**, obliegt alleine der Einschätzung Ihres behandelnden Arztes und ist in der Regel unproblematisch, da diese Verordnung keinen Einfluss auf das Heilmittelbudget Ihres Arztes hat. Oftmals werden 50 Einheiten mit einer Gültigkeit von 18 Monaten verordnet.



### Genehmigung

Mit der vom Arzt ausgestellten Verordnung nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Krankenkasse auf, die das Rezept genehmigen muss. Danach melden Sie sich bei uns an und wir prüfen gemeinsam, welche Gruppe für Sie in Frage kommt.



### Kontakt

Zu den Rehwiesen 9-11 47055 Duisburg  
**Telefon: 02 03/7 33-29 01**  
Email: [TherapiezentrumMail@sana.de](mailto:TherapiezentrumMail@sana.de)  
Internet: [www.sana-duisburg.de](http://www.sana-duisburg.de)

### Unsere Sprechzeiten:

Montag - Donnerstag von 8:00 - 14:30 Uhr  
Freitag von 8:00 - 12:30 Uhr

Eine Teilnahme als Selbstzahler ist prinzipiell möglich.

**Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.**

## Was andere über uns sagen

„Seitdem ich an Bewegungs-, Spiel- und Sportgruppen teilnehme ...“

- fühle ich mich viel zufriedener,
- erlerne ich ausgefallene Fertigkeiten wieder neu,
- kann ich mich im Alltag sicherer bewegen,
- fühle ich mich besser bei den alltäglichen Belastungen,
- habe ich mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen,
- kann ich meine eigenen Leistungsfähigkeit besser einschätzen,
- habe ich Kontakt zu Gleichgesinnten,
- helfe ich mir selbst!

## Was ist der praktische Inhalt?

In der Reha-Sportgruppe kennt jeder die Eigenheiten der jeweiligen Erkrankungen. Individuelle Stärken und Schwächen werden von speziell ausgebildeten Übungsleitern berücksichtigt. Das Angebot umfasst:

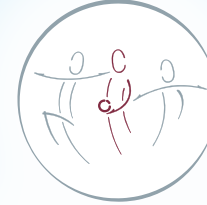
- Wirbelsäulengymnastik
- Rückenschule
- Herz-Kreislauf-Training
- Spiele im Sitzen, Stehen und in der Bewegung
- Entspannungsübungen
- Gehschule
- Koordinationstraining
- Atemübungen

## Wie kann ich an dem Angebot teilnehmen?

Für die Teilnehmer an Reha-Sportkursen muss eine „Rehabilitationssportverordnung“ vom Arzt vorliegen - beachten Sie bitte den schematischen Ablauf im Kapitel „Ihr Weg zu uns“ oder sprechen Sie uns an.

## THERAPIEZENTRUM FÜR PHYSIOTHERAPIE • ERGOTHERAPIE LOGOPÄDIE

FÜR KINDER UND ERWACHSENE



convalesco



Zusammen für Ihre Gesundheit

NEU!

### STANDORT RHEINHAUSEN

Schwarzenberger Str. 45c, 47226 Duisburg  
Tel.: 02065 68673-00

### STANDORT WEHOFEN

Im Eickelkamp 101,  
47169 Duisburg  
Tel.: 0203 346423-4

### STANDORT WEDAU

Zu den Rehwiesen 5,  
47055 Duisburg  
Tel.: 0203 759915-0

info@convalesco.de | Termine nach Vereinbarung  
[www.convalesco.de](http://www.convalesco.de)

# So erreichen Sie uns

## Impressum

Schreiben Sie uns vorzugsweise eine E-Mail oder besuchen Sie uns nach kurzer Terminabsprache – wir freuen uns auf Sie!

Herausgeber und Träger des Angebotes:  
IGS Sana Kliniken Duisburg e.V.  
Zu den Rehwiesen 9-11, 47055 Duisburg  
Telefon: 02 03/7 33-29 01  
Telefax: 02 03/7 33-29 02  
Email: [TherapiezentrumMail@sana.de](mailto:TherapiezentrumMail@sana.de)  
[www.sana-duisburg.de](http://www.sana-duisburg.de)

Redaktion: Holger Sikorski

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Holger Sikorski