

Nähere Informationen finden Sie zum Beispiel auch auf den Internetseiten Ihrer Kranken- bzw. Gesundheitskasse und in deren Info-Magazinen. Zum Beispiel:

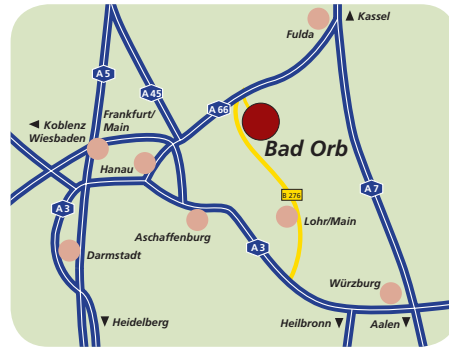
[www.aok.de](http://www.aok.de) [www.kkh-allianz.de](http://www.kkh-allianz.de)  
[www.dak.de](http://www.dak.de) [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)  
[www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) [www.bkk.de](http://www.bkk.de)

Viele Krankenkassen bieten zudem telefonische Informationen über eine Hotline an.

Neben den Angeboten der Kassen gibt es auch aktuelle Angebote bei Volkshochschulen, Vereinen, Sportverbänden sowie Bildungsträgern. Zum Beispiel:

[www.vhs-bildung.de](http://www.vhs-bildung.de)  
[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)  
[www.bildungspartner-mainkinzig.de](http://www.bildungspartner-mainkinzig.de)  
[www.landessportbund-hessen.de](http://www.landessportbund-hessen.de)  
(bzw. die Internetseite des Landessportbundes Ihres Bundeslandes)

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Erfolg!  
Ihr Team der Motorischen Therapie des  
MediClin Reha-Zentrums Bad Orb



[www.reha-zentrum-bad-orb.de](http://www.reha-zentrum-bad-orb.de)

### MediClin Reha-Zentrum Bad Orb

Spessartstraße 20  
63619 Bad Orb

Aphasiker-Zentrum Bad Orb e.V.,  
Beratungsstelle für Hessen

### Haben Sie Fragen?

#### Wir informieren Sie gerne.

Telefon 06052/808-855  
Telefax 06052/808-780  
Servicetelefon 0800/100 14 61  
[info.bad-orb@mediclin.de](mailto:info.bad-orb@mediclin.de)

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008, KTQ,  
den Qualitätsgrundsätzen des IQMP-Reha  
sowie nach den Arbeitsschutzanforderungen  
der MAAS-BGW

© MediClin, 5/2014 – 2.000; Satz und Layout: DIVA, Weisweil

## Motorische Therapie

*Fit im Alltag – bleiben sie aktiv!*



### MediClin Reha-Zentrum Bad Orb

Fachklinik für Neurologie und  
Klinische Neuropsychologie

Fachklinik für Konservative Orthopädie

Neurologisch-orthopädisches  
Kompetenzzentrum

## Fit im Alltag – bleiben Sie aktiv!

Ein Ratgeber des  
MediClin Reha-Zentrums Bad Orb

Ein Sprichwort besagt: „Wer rastet, der rostet“. Tatsächlich nimmt die körperliche Fitness bei mangelnder Bewegung rapide ab. Unsere Vorfahren hatten es da leichter, als Jäger und Sammler waren sie auf Aktivität angewiesen und immer in Bewegung. Bis heute ist der Mensch sozusagen auf körperliche Tätigkeit programmiert und baut ohne sie regelrecht ab.

Im Verlauf Ihrer Rehabilitation im MediClin Reha-Zentrum Bad Orb geht es darum, mithilfe der Motorischen Therapie Defizite bei Funktion und Belastbarkeit abzubauen, Bewegungsfertigkeiten zu erlernen, motorische Funktionen zu verbessern sowie sogenannte Schonhaltungen auszugleichen. Sie dient der Verbesserung von Ausdauer, Muskelkraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit.



Sicherlich wird Ihnen während Ihres Reha-Aufenthaltes bewusst, dass ohne Sport und Bewegung Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit und Gesundheit auf „wackligen“ Beinen stehen. Darum ist es wichtig, weiterhin aktiv zu bleiben, um Gesundheitsrisiken zu vermeiden und sich wohlfühlen.

Die folgenden Informationen sollen Ihnen dabei helfen, den richtigen Weg zu finden, um lange gesund und fit zu bleiben.

### Ihre Möglichkeiten

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten zahlreiche Gesundheitskurse an, die zum Teil durch Bonusprogramme, aber auch durch Erstattung von Kurs- bzw. Mitgliedsbeiträgen unterstützt werden. Dafür sind die regelmäßige Teilnahme an den Kursen, angeleitet durch einen qualifizierten Kurs- bzw. Übungsleiter sowie die entsprechenden Nachweise wichtig.



### Zu den geförderten Maßnahmen, die die Gesundheit stärken, zählen:

- Bewegungstherapien zur Förderung der Herz- und Kreislaufrfunktion sowie des Muskel- und Skelettsystems, zum Beispiel Rückenschule, Sportverein, Fitness-Studio, Laufftreff, Nordic Walking
- Gesundheitsbewusste Ernährung, zum Beispiel Ernährungsberatung, Gewichtsreduktion
- Maßnahmen zur Stressbewältigung, zum Beispiel Entspannungskurse, Thai-Chi/Qui-Gong, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training
- Suchtbewältigung, zum Beispiel Nichtrauchertraining, Alkoholprävention
- Vorsorgeuntersuchungen, zum Beispiel Gesundheitschecks, Krebsvorsorge, Zahnvorsorge

