



Sport-REHA GmbH Berlin, Alte Rhinstr. 16, 12681 Berlin

Vorabinformation ambulante Reha

Herzlich willkommen in der Sport Reha Berlin,

damit Sie sich von Anfang an gut orientieren können, haben wir für Sie die wichtigsten Informationen zusammengestellt.

Ihre Reha ist individuell auf Sie abgestimmt. In den ersten Tagen lernen Sie Ihr Behandlungsteam kennen und starten in Ihren persönlichen Therapieplan.

Unser Ansatz: “Aktiv statt Passiv”

In unserer Reha steht nicht die passive Behandlung im Vordergrund, sondern Ihre aktive Mitarbeit.

Nachhaltige Fortschritte entstehen vor allem durch gezieltes Training und eigene Aktivität.

Deshalb ist die medizinische Trainingstherapie (MTT) ein zentraler Bestandteil Ihrer Reha.

Ihr Ziel ist es, Ihre Belastbarkeit wieder aufzubauen und langfristig zu erhalten.

Ablauf Ihrer Reha

Ihre ambulante Reha umfasst in der Regel 15 Behandlungstage.

Je nach Verordnung:

- 3 Termine pro Woche (ca. 5 Wochen)
- oder 5 Termine pro Woche (ca. 3 Wochen)

Eine Verlängerung kann bei Bedarf ärztlich beantragt werden.

Ihr Therapieplan

Zu Beginn Ihrer Reha erhalten Sie einen kompletten Terminplan.

Dieser beinhaltet u. a.:

- Physiotherapeutische Einzelbehandlungen
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Physikalische Anwendungen (z. B. Wärme, Kälte, Strom)
- Kurse und Vorträge

Änderungen können sich im Verlauf ergeben, z. B. bei medizinischer Anpassung.

Wichtige Hinweise zu Ihren Terminen

- Bitte erscheinen Sie pünktlich zu Ihren Terminen
- Absagen müssen mindestens 24 Stunden vorher erfolgen
- Kurzfristige Änderungen behalten wir uns vor, um Ihre Therapie bestmöglich sicherzustellen

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Ein zentraler Bestandteil Ihrer Reha ist das Training an unseren Geräten.

- Beim ersten Termin erfolgt eine Einweisung und Trainingsplanerstellung
- Anschließend trainieren Sie regelmäßig nach Ihrem individuellen Plan
- Ihr Training wird im Verlauf angepasst

Dieses Training ist entscheidend für Ihren langfristigen Therapieerfolg.

Ihr Training nach der Reha

Während Ihrer Reha trainieren Sie bereits unter Anleitung auf unserer Trainingsfläche.

Um Ihre Fortschritte zu sichern, ist es sinnvoll, dieses Training nach der Reha fortzuführen.

Unsere Trainer begleiten Sie dabei und zeigen Ihnen im Verlauf Ihrer Reha, welche Möglichkeiten für Sie persönlich sinnvoll sind.

Kurse und Vorträge

Ergänzend zu Ihrer Therapie bieten wir verschiedene Gruppenangebote und Vorträge an, z. B.:

- Bewegungskurse (obere / untere Extremität)
- Entspannungsangebote
- Ernährungsberatung
- Sozialberatung (Vortrag)

Diese unterstützen Ihren Therapieerfolg und Ihre Eigenständigkeit.

Sozialberatung

Während Ihrer Reha können organisatorische Fragen entstehen, z. B. zu:

- Anträgen
- Hilfsmitteln
- Ihrer weiteren Versorgung

Unsere Sozialberatung unterstützt Sie dabei individuell.

So funktioniert es:

- per E-Mail: sozialberatung@sport-reha-berlin.de
- oder direkt über unser Team vor Ort

Sie werden anschließend persönlich kontaktiert

Kommunikation mit unseren Ärzten

Für einen reibungslosen Ablauf können Sie medizinische Unterlagen direkt an unser Ärzteteam übermitteln.

Nutzen Sie hierfür bitte die Ihnen mitgeteilte E-Mail-Adresse.

dr.juergen_wuensch@sport-reha-berlin.de

dr.manuela_birnbaum@sport-reha-berlin.de

thomas_wirth@sport-reha-berlin.de

Ihre Unterlagen vor Beginn der Reha

Einige Unterlagen können Sie bereits vor Ihrem ersten Termin ausfüllen.

Das spart Zeit und ermöglicht einen schnelleren Start.

Alle Dokumente finden Sie hier:



Falls Sie dies nicht nutzen möchten, können Sie selbstverständlich alles vor Ort erledigen.

Ihr nächster Schritt für nachhaltigen Erfolg

Ihre Reha ist der Startpunkt für Ihre langfristige Gesundheit. Entscheidend ist, dass Sie die aufgebauten Fortschritte aktiv weiterführen.

Besonders das Training spielt dabei eine zentrale Rolle. Es hilft Ihnen, Ihre Belastbarkeit zu sichern, Beschwerden vorzubeugen und dauerhaft stabil zu bleiben.

Wir begleiten Sie dabei – während Ihrer Reha und auf Wunsch auch darüber hinaus.

Je aktiver Sie mitarbeiten, desto nachhaltiger wird Ihr Ergebnis sein.