


## Reha Best

Die Teilnahme an Reha Best verursacht bei den anspruchsberechtigten Patienten keine Mehrkosten, obwohl Reha Best deutlich über den Umfang einer üblichen Rehabilitation hinausgeht.


## Informationen

Informieren Sie sich früh bei Ihrer Krankenkasse!  
Das BARMER-GEK Service-Telefon:

 **018. 500 44-0**

 Fordern Sie auch den ZAR-Flyer „Orthopädie - Bewegung ist Leben“ an.

Informationen zum Ablauf erhalten Sie im ZAR.

 **030. 285 184-666**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.zar-berlin.de](http://www.zar-berlin.de)




## ZAR . Der Weg zu uns





ZAR Berlin Zentrum für ambulante Rehabilitation  
Gartenstraße 5  
10115 Berlin-Mitte  
 030. 285 184-0  
 030. 285 184-350  
info@zar-berlin.de  
www.zar-berlin.de





Wir sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar:

 U8  
bis Rosenthaler Platz  
Fußweg 600m

 S1, S2 und S25  
bis Nordbahnhof  
Fußweg 450m

 Tram M8 und 12  
bis Nordbahnhof  
Fußweg 450m

 Bus 245, 247  
bis Nordbahnhof  
Fußweg 450m

 Bus 142  
bis Tucholskystraße  
Fußweg 100m

# Reha Best

## Das Intensiv-Programm für Ihre Gesundheit!

ZAR Berlin Zentrum für ambulante Rehabilitation



Eine Kooperation von BARMER-GEK und ZAR Berlin

ZAR B Reha Best BARMER 07 2010

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten



**Nanz medico** Zentren für ambulante Rehabilitation  
[www.nanz-medico.de](http://www.nanz-medico.de) Unternehmen der Helmut Nanz-Stiftung

## 1 Ambulante Rehabilitation

Diese moderne und therapieintensive Leistungsform ist geeignet für Patienten mit orthopädischen Erkrankungen sowie Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates, aber auch nach Operationen (z.B. Endoprothesen, Gelenke) und nach Knochenbrüchen.

Die Behandlung und die Ergebnisse der ambulanten Rehabilitation sind denen einer stationären Reha gleichwertig.

**Besonderer Service:** Ein ggf. benötigter Fahrdienst wird optional und kostenfrei angeboten.

So verbleiben Sie bei bester medizinischer Betreuung in Ihrem Familien- und Freundeskreis.

## 2 Anleitung zum Eigentaining

Sie erhalten von unseren Therapeuten eine individuell konzipierte Anleitung zum Eigentaining, so dass Sie auch zu Hause mit gezielten Übungen an den Reha-Erfolg anknüpfen können.

Auf Ihre persönliche Leistungsfähigkeit wird dabei Rücksicht genommen.

Das individuelle Übungsprogramm erhalten Sie mit graphischer Visualisierung, so dass die in der Reha erlernten Übungen zu Hause leicht umgesetzt werden können.

## Reha Best Intensiv-Programm

Eine Rehabilitation soll Ihren Gesundheitszustand stabilisieren und verbessern. Damit dies nachhaltig gelingt, haben wir gemeinsam mit Ihrem Kostenträger ein besonderes Programm konzipiert, welches Ihnen einen optimalen Reha-Erfolg sichert:

<b>1</b> <b>Ambulante Rehabilitation</b> (15 Behandlungstage)	<b>3</b> <b>Bewegungstherapeutische Stabilisierung</b> (2-4 Wochen)
<b>2</b> <b>Anleitung zum Eigentaining</b> (Individuell und visualisiert)	<b>4</b> <b>Reha-Sport</b> (18 Monate)

## 3 Bewegungstherapeutische Stabilisierung

Im Anschluss an die ambulante Rehabilitation nehmen Sie an 4 Terminen á 90 Minuten an einem bewegungstherapeutischem Programm teil, um den Rehabilitationserfolg zu festigen.

Auf Basis einer ärztlichen Empfehlung nutzen Sie die medizinische Trainingstherapie, das Bewegungsbad sowie Gymnastikgruppen.

Unsere Therapeuten beraten Sie, wie die Ergebnisse Ihres Reha-Erfolgs mit dem wöchentlichen Bewegungsprogramm optimal stabilisiert werden können.

Die Anreise fällt in Ihren Verantwortungsbereich.

## 4 Rehabilitationssport

Um an die Therapieergebnisse von Reha Best anzuknüpfen, empfehlen wir im Anschluss die Teilnahme an unseren RehaSport-Gruppen.

Bis zu 50 Übungseinheiten können über eine ärztliche Verordnung von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.

