

UNSER ANGEBOT IM ÜBERBLICK

Unsere Einrichtung ist ein innovatives und zukunftsorientiertes Gesundheitszentrum für ganzheitliche und individuelle Gesundheitslösungen, unterteilt in ein Premium-Fitnessstudio sowie einen physio- und trainingstherapeutischen Bereich.

PRO HEALTH

bedeutet für uns die aktive Umsetzung Ihrer individuellen Gesundheitsziele, damit Sie sowohl im Alltag, beim Sport als auch im Beruf gesund, fit und belastbar bleiben oder werden.

PRO HEALTH CLUB

- » Indoor (über 2000 qm)
- » Outdoor (phc ROOFTOP Gym)
- » Online (über 1400 Kurse)
- » Modernste Trainingsgeräte: Milon, Technogym, Matrix, Flexx, Powerplate, Kinesis
- » Verschiedene Trainingsbereiche: Cardio, Gerätepark, Kursräume, Functional- bzw. Freihanteltrainingsfläche
- » Über 50 Gruppenkurse: Pilates, Rücken, Yoga, TRX, Cycling etc.
- » Sauna & Biosauna

PRO HEALTH INSTITUT

Unser therapeutischer Bereich bietet Ihnen eine Vielzahl effektiver therapeutischer Leistungen nach ärztlicher Verordnung.

- » Krankengymnastik (KG)
- » Manuelle Therapie (MT)
- » Krankengymnastik am Gerät (KGG)
- » Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- » Physikalische Therapie
- » Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)
- » Osteopathie

Fachkundige Therapeuten behandeln Sie ganzheitlich und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zur Linderung Ihrer Beschwerden.

**Gesundheit ist Vertrauenssache –
vertrauen Sie uns.**



KONTAKT UND VERANSTALTUNGORT

Pro Health Institut & Club
Wilhelm-Wagenfeld-Str. 4 + 6
80807 München
www.phc-muenchen.de

Ihre Ansprechpartnerin: Mirela Breaz
Telefon: 089 - 46 133 50 (phc)
E-Mail: kontakt@phc-muenchen.de

LEISTUNGEN UND PREISE

§20 KURSE

8 Wochen Online Kurs Training &
5 Wochen Training bei uns vor Ort im
Pro Health Club phc
129 € (bis zu 80 - 100% werden von der Kasse
erstattet)

REHASPORT KURS

Kosten werden komplett von der Kasse gezahlt

REHASPORT MITGLIEDSCHAFT

Unseren Rehasport-Teilnehmern bieten wir
exklusiv eine Rehasport-Mitgliedschaft zu
vergünstigten Konditionen und mit individueller
Laufzeit an. 6-18 Monate zu je 59€/mtl.

ERGÄNZENDE LEISTUNGEN

z. B. ems-Training und Personal Trainer sind
zubuchbar

UNSER PARTNER

Die Rehasportprogramme in unserem Gesundheitszentrum führen wir gemeinsam mit unserem Kooperationspartner „rehavital gesundheitssport e.v.“ durch.

www.rehavital.info



WEGWEISER ZUM REHASPORT & PRÄVENTIONSTRAINING NACH § 20

**GESUNDHEITSSPORT
Vom Arzt verordnet
Von der Kasse bezahlt!**



REHASPORT UND PRÄVENTIONSTRAINING NACH § 20 IN KÜRZE

§ 64 SGB IX ABS. 1/3 UND 4

Der Rehabilitationssport zählt zu den Leistungen der medizinischen Rehabilitation. Ziel: langfristige Sicherung des Rehabilitationserfolges. Der Rehabilitationssport soll Hilfe zur Selbsthilfe bieten, Krankheitsbeschwerden mindern und die Arbeitsfähigkeit wieder herstellen. Der Rehabilitationssport wird direkt über die Krankenkasse abgerechnet und Ihnen entstehen **keinerlei** Kosten.

§ 20 SGB V ABS. 1

Im Rahmen der Primärprävention sind Krankenkassen dazu verpflichtet, Präventionskurse aus verschiedenen Bereichen zu bezuschussen, um den Gesundheitszustand ihrer Versicherten zu verbessern und gesundheitlichen Beeinträchtigungen rechtzeitig wirksam zu begegnen. Es ist möglich **bis zu zwei** Präventionskurse nach §20 pro Jahr wahrzunehmen. Diese zertifizierten Gesundheitskurse werden zu **80-100%** von den Krankenkassen bezuschusst.

Unser Präventionstraining entspricht den gesetzlichen Vorgaben nach §20 SGB und ist von der „Zentralen Prüfstelle für Prävention“ geprüft, zertifiziert und anerkannt.

INDIKATIONEN REHASPORT UND PRÄVENTIONSTRAINING (Z.B.):

- » Knie-, Hüft-, Schulterschmerzen
- » Arthrose
- » Osteoporose
- » Rücken- und Bandscheibenprobleme
- » Künstliche Gelenke

ANTRAGSVERFAHREN REHASPORT ABLAUF

- 


Der Arzt verordnet den Rehasport auf einem dafür vorgesehenen Formular (Muster 56 – Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport).
- 


Sie schicken das fertig ausgestellte und von ihnen unterzeichnete Formular an die Krankenkasse und erhalten dieses nach wenigen Tagen genehmigt zurück.
- 

Sie kommen mit dem ausgefüllten und genehmigten Formular zu Ihrem Termin in den Pro Health Club und können mit dem Rehabilitationstraining in einem festgelegten Kurs beginnen.
- 

Ist der Kostenträger die deutsche Rentenversicherung oder die Berufsgenossenschaft, erteilt diese die Genehmigung.

ANTRAGSVERFAHREN §20 PRÄVENTIONSTRAINING

- 

Sie wählen gemeinsam mit einem Gesundheits-trainer das passende Programm im Rahmen des Präventionstrainings nach §20 aus.
- Sie registrieren sich** nach Unterzeichnung der Unterlagen mit Ihrem persönlichen Zugangscode auf www.mobi-online.works/ www.milo-online.works. Außerdem erhalten Sie ein persönliches Handbuch mit Übungen, Alltagstipps und Informationen rund um die Themen Gesundheit, Kraft und Mobilität.
- Sie absolvieren online die einzelnen Webinare / Kursinhalte** und haben die Möglichkeit ergänzend und **kostenfrei** im Pro Health Club zu trainieren. Dafür erarbeitet Ihr Gesundheitstrainer einen individuellen Trainingsplan der speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist sowie eine Trainingseinweisung.
- 

Nach Beendigung des Präventionskurses bekommen Sie ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme. Diese Bescheinigung reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung ein.