

## Wie geht es nach der Reha weiter?

ASP- Nachsorgeprogramm von Ihrer Deutschen Rentenversicherung nach Ihrem stationären oder ambulanten Aufenthalt in einer Reha Klinik.

### Was bedeutet ASP-Nachsorge?

ASP bedeutet **A**mbulantes **S**tabilisierungs**P**rogramm. Durch dieses strukturierte Nachsorgeprogramm können Sie Ihren erreichten Gesundheitszustand sichern oder weiter verbessern. ASP ist ein entsprechendes Angebot der DRV das im Anschluss einer Rehabilitation durchgeführt werden kann.

### Beginn und Dauer

Beginn: Innerhalb 4 Wochen nach Beendigung einer Reha-Maßnahme

Dauer: 24 Behandlungseinheiten mit je 90 Minuten über einen Zeitraum von 12 Monaten.

Termine: Unsere Empfehlung: 2 Termine pro Woche. Dies ist erwiesen realistisch und trainingsphysiologisch ideal.

Inhalt:

- Medizinisches Gerätetraining (MTT)
- Wassergymnastik im Bewegungsbad
- Wirbelsäulengymnastik
- Atemgymnastik
- Bauchdeckengymnastik



Nachsorge und Beruf ?! Diese Nachsorge wird meist berufsbegleitend durchgeführt, daher bieten wir Nachsorgetermine morgens und nachmittags, sowie am Abend und auch am Samstag an.  
Wir bemühen uns um eine flexible Terminplanung.

### Verordnung

Ihr **Reha-Arzt** wird Ihnen bei medizinischer Notwendigkeit eine **ASP-Empfehlung** ausstellen.

### Kosten

Die Deutsche Rentenversicherung übernimmt die Kosten des ASP. Eine Zuzahlung ist nicht zu leisten.

### Bei Fragen, Terminplanung und Kurswahl helfen wir Ihnen gerne:

Ihre Ansprechpartnerin: **Frau Titze**



Tel: **07931/ 541 - 2307**

Fax: **07931/ 541 - 6001**

E- Mail: **tize@rehaklinik-odt.de**