



Reha-Sportler sind motivierter

Im Vitalis Gesundheitszentrum Benrath trainieren über den Rehasport-Verein 864 Patienten

Der gemeinnützige Verein RehaVitalisPlus e.V. wurde 2005 gegründet. Als Vereins-Mitglied sind ihm heute bundesweit rund 365 Fitnessanbieter, Physiotherapie-Praxen sowie Therapiezentren angegliedert. Eines dieser Fitness-Studios ist das Vitalis Therapie- und Gesundheitszentrum in Düsseldorf mit 1.750 qm Fläche und 1.700 Studio-

Mitgliedern. Hier trainieren über den Verein für Rehabilitations- und Gesundheitssport derzeit 864 Reha-Sportler auf Verordnung, die von fünf Übungsleitern intensiv betreut werden.

Das Vitalis Therapie- und Gesundheitszentrum Benrath in Düsseldorf ist eines von bislang zwei Gesundheitszentren für Bewegung des Gründers und Geschäftsführers Bernd Schranz im Raum Düsseldorf. Der zweite Club wurde im Oktober letzten Jahres in Düsseldorf Oberbilk übernommen, umgebaut

und neu eröffnet. Der Betrieb in Benrath, gegründet 1995, ist 2005 in die heutigen Räumlichkeiten umgezogen. Dieser beschäftigt 30 Mitarbeiter, wobei alle Trainer zusätzlich zu ihren sonstigen Ausbildungen die Rehasport-Übungsleiter-Lizenz besitzen, denn auch im Fitnessbereich steht vorwiegend der Gesundheitssport im Mittelpunkt.

Die Special und Power Workouts im Kursbereich werden ebenfalls von gesundheitsorientierten Kursen ergänzt wie Yoga, Rücken Fit, Wirbelsäulengymnastik und insbesondere durch Pilates – wobei gegen Zuzahlung auch Pilates Allegro an Geräten möglich ist. Der Altersdurchschnitt der Studio-Mitglieder liegt bei ca. 48 Jahren. Zudem



Patienten mit orthopädischen Beschwerden bilden den Großteil der Rehasport-Teilnehmer

trainieren in Benrath mit den „Moving Kids“ Mädchen und Jungen im Alter von 6-16 Jahren. Nach dem Motto „Alles unter einem Dach“ bildet die angegliederte Physiotherapie-Praxis Vita-MedPlus neben dem Reha-Sport eine weitere Symbiose zum Fitnessbereich.

Vereinsgründung als Voraussetzung für den Reha-Sport

Um sich von den Mitbewerbern abzuheben und aufgrund der steigenden Nachfrage seitens der Studio-Mitglieder, wurde ebenfalls bereits 2005 der Verein RehaVitalisPlus e.V. für Rehabilitations- und Gesundheitssport von Bernd Schranz mit gegründet. Ursprünglich war der Verein ausschließlich für das eigene Unternehmen gedacht, um mit Reha-Sport den sportmedizinischen Bereich zu etablieren. Inzwischen ist dieser bundesweit tätig und ermöglicht auch anderen Studio-betreibern durch eine Angliederung an den RehaVitalisPlus e.V. den Reha-Sport, wobei der Verein dem Behindertensportverband in NRW angeschlossen ist.

Dieser Verband kommuniziert für die Abwicklung der Rehasport-Maßnahmen für die Studios außerhalb von NRW mit den entsprechenden Landesverbänden. Die gesamte Abwicklung der Übungsleiter und der Reha-Sportler läuft über RehaVitalisPlus e.V. Dazu gehört die Überwachung der Einhaltung der Rahmenvereinbarung und die Betreuung und Schulung der angegliederten Studios und ihren Übungsleitern. Für diese Aufgaben beschäftigt der Verein inzwischen sieben Mitarbeiter in der Verwaltung.

Die Beschwerdebilder

Die fünf Übungsleiter des Vitalis in Benrath haben die Profile Orthopädie (Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates) und Innere Medizin wie beispielsweise Herzsport und Lungensport und betreuen derzeit 864 Rehasport-Patienten auf Verordnung eines Arztes über den Verein. Dirk Wollny, Betriebsleiter des Vitalis Benrath: „Die Nachfrage nach Herz- und Lungengruppen ist bei uns relativ gering, weshalb wir überwiegend orthopädischen Reha-Sport anbieten.

Das spiegelt auch den bundesweiten Durchschnitt der anderen Standorte des RehaVitalisPlus e.V. wider, da es nun mal mehr Personen gibt, die Probleme mit den Gelenken und der Muskulatur haben. Fast jeder Deutsche hat heute Rückenprobleme, ob jung oder alt. Hinzu kommt, dass bei orthopädischen Beschwerdebildern der Patient in der Regel Schmerzen hat und daher eher geneigt ist mit einem Bewegungsprogramm etwas dagegen zu tun. Herzsport ist zudem schwieriger in der Durchführung. Auch wenn ein Arzt anwesend sein muss, kann jederzeit etwas passieren.“

Die Rehasport-Gruppen Orthopädie werden nicht nach Beschwerdebildern zugeteilt, da in der Rehasport-Gymnastik ganzheitlich gearbeitet wird. Es gibt also keine Differenzierung mit Gruppen, in denen beispielsweise nur Rücken-Patienten trainieren. Dirk Wollny: „Diese Vorgehensweise macht auch Sinn, denn Personen mit einem Knie-Problem haben durch die Schon-

Vitale Muskulatur, starke Gelenke
kräftige Wirbelsäule und Knochen

HarmonySwing

DIE SCHWINGUNGS-PLATTFORM
ZUR BIOMECHANISCHEN GELENK-
UND STOFFWECHSELAKTIVIERUNG



Das Training auf dem HarmonySwing Gerät ist für Menschen jeden Alters geeignet. Sie trainieren im Sitzen, Liegen oder Stehen. Ob Zuhause, im Fitness-Studio, am Arbeitsplatz, beim Arzt oder im Urlaub. Die mechanischen, rechtsdrehenden Schwingungen zentrieren sanft den Körper zur Mitte hin und bringen Energie in die Zellen.

Ihr Ansprechpartner
für HarmonySwing

Cellinfomed
Herbert Radlmaier
Hauptstraße 3f
84186 Vilsheim

Telefon: +49 (0)8706 9477-115
E-Mail: info@cellinfomed.de
www.HarmonySwing.de





haltung meist auch Rückenprobleme oder bei einem HWS-Syndrom kommt es häufig zu Problemen in der LWS. Da der Körper ein statisches Gefüge ist, ist es wichtig, immer ein ganzheitliches Bild vor sich zu haben.“

Gerätezirkel als freiwillige Zusatzleistung

Durch die Verordnung erhalten Rehasport-Patienten im Durchschnitt ein- oder zweimal die Woche Gymnastik, alles weitere bleibt jedem einzelnen freigestellt. Zusätzlich zur Verordnung besteht im RehaVitalisPlus e.V. die Möglichkeit einer freiwilligen Vereinsmitgliedschaft, die von 64 % der 864 Reha-Sportler des Vitalis in Benrath in Anspruch genommen wird. Die 550 Vereinsmitglieder können zusätzlich zur vom Arzt verschriebenen Gymnastik unter Anleitung einmal die Woche ein Muskelaufbautraining an den Geräten absolvieren, das gezielt auf die Probleme jeden einzelnen Patienten abgestimmt wird.

Der Beitrag für die Vereinsmitgliedschaft liegt bei 5,99 Euro in der Woche. Die Vereinsmitgliedschaft kann auch nach der Verordnung weitergeführt werden, so dass sowohl die Rehasport-Gymnastik als auch das wöchentliche Rehasport-Gerätetraining über diese Mitgliedschaft weiterhin in Anspruch genommen werden kann.

Bei dieser Leistung handelt es sich ebenfalls um eine Rehasport-Maßnahme, weshalb dieses Training in einer geschlossenen Gruppe unter Anleitung stattfindet. Dirk Wollny: „Die Zu-

satzbücher sind die Teilnehmer, die erfahrungsgemäß regelmäßig kommen. Das ist bei uns statistisch nachgewiesen.

Sie haben weiterhin den Vorteil, dass wir über einen Anamnesebogen die Ursache ihrer Beschwerden herausfinden können, was sich ebenso als Qualitätssteigerung auf die Durchführung der Gymnastikstunden auswirkt, da der Übungsleiter nun viel mehr über den Kunden weiß und ihm beispielsweise bei bestimmten Übungen eine Pilatesrolle unter den Rücken schieben kann oder er macht die Übung auf dem Stuhl. So haben wir auch in der Gymnastik eine höhere Qualität, als in anderen Einrichtungen, in denen das nicht so gehandhabt wird.“

Beim zusätzlich gebuchten Gerätetraining handelt es sich um einen Reha-Zirkel an 12 verschiedenen Geräten. Im Rhythmus von fünf Minuten wird die

Station gewechselt, so dass jeder Teilnehmer in einer Stunde an allen Geräten trainiert. Derzeit laufen im Vitalis über den Rehabilitationssport-Verein 36 Rehasport-Kurse mit maximal 15 Teilnehmern für Gymnastik und 40 Kurse mit jeweils 12 Teilnehmern an dem Gerätezirkel.

Dirk Wollny: „Auf Grundlage der Einweisung an den Geräten und des Anamnesebogens wird von jedem Zirkelteilnehmer eine Akte mit seinen Beschwerden angelegt, anhand derer wir das Programm an den Geräten erstellen. Dafür gibt es einen gesonderten Termin mit einer Dauer von ca. einer Stunde. Bei uns schließen derzeit 64 % der Rehasport-Patienten eine Mitgliedschaft im Verein für das Gerätetraining ab. Das war nicht immer so. Seit etwa einem Jahr haben wir jeden Monat 98 % an Buchungen für die Zusatzleistungen. Die Vereinsmitgliedschaft ist monatlich kündbar, da wir auf unsere Qualität vertrauen, was auch durch eine sehr geringe Fluktuationsrate bestätigt wird.“

Nach 40 Gymnastikeinheiten gibt es Feedbackgespräche. Dabei werden die Fragebögen zusammen mit den Teilnehmern ausgefüllt. Gefragt wird beispielsweise, wie zufrieden diese mit der Rehasport-Maßnahme sind, wie waren die Beschwerden vor der Maßnahme waren und was sich geändert hat. Dirk Wollny: „Die Resultate sehen überwiegend so aus: Personen, die nur Gymnastik gemacht haben, sagen, dass sich ihre Beweglichkeit verbessert hat, sie aber weiterhin ihre Medikamente nehmen, da sie noch Schmerzen haben. Teilnehmer, die zusätzlich



Im Vitalis Benrath trainieren über 800 Reha-Patienten

Gerätetraining absolvieren, sagen überwiegend, dass nach 4-6 Wochen eine deutliche Besserung eingetreten ist oder die Schmerzen ganz weg sind und nach 40 Einheiten keine Medikamente mehr genommen werden. Durch das zusätzliche Training hat sich die Lebensqualität erhöht, viele können wieder im Garten arbeiten oder ihren Sport aufnehmen.“

Nach Abschluss der Rehasport-Maßnahme erhalten ca. 40 % der Patienten eine Zweitverordnung und weitere 40 Prozent schließen eine reguläre Mitgliedschaft im Vitalis ab, so dass insgesamt etwa 80 % der Teilnehmer weitermachen. Die Ablehnungsrate einer Zweitverordnung durch die Kassen ist mit 10 % relativ niedrig. Aber auch hier gibt es die Möglichkeit, dass der Arzt den Vermerk macht, dass der Patient noch nicht in der Lage ist, die Übungen alleine durchzuführen.

Reha-Sport für Kinder

Kinder mit gesundheitlichen Einschränkungen, insbesondere bei Übergewicht und Adipositas, haben ebenfalls die Möglichkeit Rehasport-Maßnahmen durchzuführen. Das Angebot umfasst eine Stunde Gymnastik. Dabei handelt es sich um eine Mischung aus Spiel und gymnastischen Übungen. Allerdings werden diese Maßnahmen nicht so gut angenommen wie bei den Erwachsenen. Dirk Wollny: „Es gibt nur wenige Kinderärzte, die wissen, dass beispielsweise für übergewichtige Kinder Reha-Sport möglich ist. Momentan haben wir zwischen 20 und 25 Kinder in den Kursen.“

Bewerbung des Reha-Sports

Die Flyer zur Bewerbung des Reha-Sports werden unter anderem in Arztpraxen ausgelegt. Zudem wird mit dem Gesundheitsboten und der Fitness Umschau in zwei eigenen Zeitschriften regelmäßig auf die Möglichkeiten des Reha-Sports hingewiesen. Der Gesundheitsbote wird an alle Haushalte in der Umgebung verteilt und die Fitness Umschau ist ein internes Magazin, das von den Mitgliedern des Vitalis auch an Bekannte, Nachbarn und Freunde weitergegeben wird.

Dirk Wollny: „Die überwiegende Mehrheit unserer Rehasport-Teilnehmer



Für Dirk Wollny ist Reha-Sport eine Herzensangelegenheit

kommt über die Ärzte. Diese haben unsere Prospekte und Verordnungen, die bereits mit unserem Stempel versehen sind, so dass Interessenten damit direkt zu den Krankenkassen gehen und sich den Reha-Sport genehmigen lassen können. Wir arbeiten insgesamt mit 130 Ärzten in Düsseldorf zusammen, wobei wir immer so eine Art Top 10 haben. Unser monatlicher Zugang liegt zwischen 50-70 Teilnehmern.“

Das Fazit von Dirk Wollny

„Reha-Sport ist eine wunderbare Sache. Die Teilnehmer kommen bis zu zweimal die Woche zu bestimmten Zeiten und stellen auch nicht einen so hohen Anspruch an das Ambiente, sondern sind vielmehr daran interessiert, dass ihnen geholfen wird. Entscheidend ist die Qualität am Kunden. Reha-Sportler sind zudem sehr gesellig. Sie haben in der Regel Zeit, setzen sich auch mal hin, trinken einen Kaffee und kommunizieren gerne mit ihren Mitmenschen.“

Wurde einem Patienten geholfen, der starke Schmerzen hatte, so redet dieser in seinem Umkreis darüber. Somit funktioniert auch das Empfehlungsmarketing besser, als bei einem Fitness-Sportler. Warum: Weil Reha-Sport immer in der Gruppe stattfindet. In einer Gruppe sind die Leute gesprächiger und geselliger, als wenn sie allein trainieren würden. Und dadurch, dass Reha-Sportler feste Zeiten haben, kommen sie regelmäßiger, da sie wissen, dass man auf sie wartet. Diese Regelmäßigkeit wird zur Gewohnheit und automatisiert sich, was wiederum den Erfolg erhöht. Denn nur derjenige, der regelmäßig trainiert, hat auch Erfolge. Und wer Erfolg hat, ist zufriedener und motivierter und gibt das auch eher nach außen weiter.

Viele, die Reha-Sport anbieten wollen, haben davon eine falsche Vorstellung. Beim Reha-Sportler handelt es sich um Personen, die im Grunde keinen Sport machen wollen, ansonsten hätten sie bereits vor ihren Beschwerden etwas für sich getan. Es ist also viel schwieriger, einen Reha-Patienten zufriedenzustellen oder diesen für freiwillige Zusatzleistungen zu gewinnen, als einen Fitness-Gast, der von sich aus ins Studio kommt. Reha-Sport ist auch qualitativ hochwertiger als der Fitness-Sportbereich und eine tolle Sache, wenn man darin Zeit und Engagement investiert, ehrlich und mit Herzblut dabei ist und nicht denkt, das geht alles von selbst.

Entgegen einiger Meinungen lässt sich mit Reha-Sport mit der richtigen Einstellung auch sehr wohl Geld verdienen, da überwiegend ältere Menschen mit stabilem Einkommen teilnehmen. Und wenn Senioren zufrieden sind, dann bleiben sie auch treu. Mit den Einnahmen über den Rehasport-Verein konnten wir im vergangenen Jahr zwei neue Geräte-Zirkel kaufen und dieses Jahr mussten wir aufgrund der hohen Nachfrage den Rehasport-Bereich um 400 qm erweitern. Durch diese Re-Investitionen verbesserte sich nicht nur das Qualitätsmanagement im Reha-Sport, wir konnten auch die gesamte Einrichtung im Premiumbereich aufwerten durch den neuen Rezeptions- und Lounge-Bereich, einem vierten Kursraum mit 140 qm Fläche und durch die Renovierung des Umkleide-, Dusch- und Saunabereichs und der Seminar- und Schulungsräume.“

Zur Person:

Dirk Wollny hat Sportwissenschaft studiert und ist zusammen mit Claudine Schranz Betriebsleiter des Vitalis Therapie- und Gesundheitszentrum Benrath in Düsseldorf.

