

**Gesetzliche Krankenkasse**  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

# PhysioPlus:

Ihr gratis Gesundheits-  
Check.



In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Verband für Physiotherapie – Zentralverband der Physiotherapeuten/Krankengymnasten e. V.



# Ihr persönlicher Check-Up für mehr Wohlbefinden.

Einzigartiges Angebot beim Physiotherapeuten Ihres Vertrauens.

## Was ist PhysioPlus?

PhysioPlus ist der kostenfreie Gesundheits-Check exklusiv für alle KKH-Allianz Versicherten mit einer individuellen Untersuchungs- und Beratungsleistung durch qualifizierte Physiotherapeuten. Diese führen einen gezielten Funktions-Check des Bewegungsapparates durch und geben auf den individuellen Bedarf abgestimmte Verhaltens- und Bewegungstipps.

## Ist PhysioPlus das Richtige für mich?

Versicherten mit leichten Beschwerden wie z. B. Verspannungen, Gelenk- oder Muskelschmerzen kann oft schon mit der richtigen Unterstützung eines Physiotherapeuten geholfen werden.

Damit Sie wissen, ob PhysioPlus das Richtige für Sie ist, haben wir einige Aussagen für Sie vorbereitet (Zutreffendes bitte ankreuzen). **Treffen mindestens zwei der folgenden Aussagen auf Sie zu, ist unser kostenfreies Angebot „PhysioPlus“ sinnvoll für Sie.**

Bitte berücksichtigen Sie, dass der Physio-Check eine einmalige Leistung ist und bei gewissen Vorerkrankungen nicht durchgeführt werden kann. Um welche Erkrankungen es sich dabei handelt, sehen Sie unter [www.kkh-allianz.de/physioplus](http://www.kkh-allianz.de/physioplus)



- Ich bin körperlich weitgehend gesund und spüre meinen Rücken oder die Gelenke nur gelegentlich bei Belastungen, musste deshalb aber noch nicht zum Arzt.
- Ich bin beruflich stark engagiert, zeitlich eingespannt und verbringe einen großen Teil meiner Zeit in sitzender oder einseitiger Körperhaltung.
- Ich schaffe es nur selten oder gar nicht, Sport zu treiben, möchte mich aber mehr bewegen. Um dies zu erreichen, wünsche ich mir kompetente Unterstützung.
- Ich bin sportlich bereits aktiv, würde aber gern mehr darüber erfahren, wie ich mein Training noch gesundheitsgerechter gestalten kann.



## Was leistet PhysioPlus?

Im hektischen Berufsalltag, aber auch im privaten Umfeld wird Mobilität großgeschrieben. Die eigene Beweglichkeit und ein guter Fitnesszustand sind wichtige Voraussetzungen dafür. Verspannungen im Rücken oder Probleme mit den Gelenken, die sich von Zeit zu Zeit bemerkbar machen, sind vielen von uns bestens bekannt.

Umso wichtiger, über die eigene körperliche Verfassung informiert zu sein. Mit diesem speziellen Gesundheits-Check wollen wir Ihnen die Chance geben, vorbeugend und mit fachgerechter Unterstützung etwas zur Vermeidung von Bewegungseinschränkungen zu tun.

Bevor man aktiv werden kann, ist es erforderlich, den Status quo sorgfältig zu erfassen. Bei PhysioPlus nimmt sich der Physiotherapeut für Sie die Zeit, Muskeln und Gelenke einmal umfassend zu untersuchen.

Dabei erfolgt eine Analyse Ihres Bewegungsapparates hinsichtlich etwaiger Gelenkfehlstellungen und -blockierungen, muskulärer Schwächen und Verkürzungen, Haltungfehler u. a. So können frühzeitig Veränderungen der Beweglichkeit oder Muskelschwächen erkannt werden.

PhysioPlus endet aber nicht mit der Bestandsaufnahme, sondern führt auch zu Konsequenzen in Form von leicht umsetzbaren Handlungsempfehlungen. Der Physiotherapeut berät Sie individuell, gibt Ihnen als Ihr persönlicher Trainer Tipps und zeigt Ihnen Übungen, mit denen Sie in Ihrer Freizeit, aber auch am Arbeitsplatz ausgleichend und prophylaktisch an Ihren orthopädischen Schwachpunkten arbeiten können.

Um sich neben der gründlichen Befunderhebung ausreichend Zeit für die Beratung nehmen zu können, haben unsere bundesweit kooperierenden Physiotherapeuten insgesamt 60 Minuten für diesen Gesundheits-Check zur Verfügung. Die Leistung ist damit einmalig unter den Krankenkassen und exklusiv für KKH-Allianz Versicherte.

Hier finden Sie eine Übersicht der teilnehmenden Physiotherapeuten: [www.kkh-allianz.de/physioplus](http://www.kkh-allianz.de/physioplus)

**Natürlich beraten wir Sie auch gerne persönlich in einem unserer bundesweit 110 Servicezentren. Das Servicezentrum in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.kkh-allianz.de/sz-suche](http://www.kkh-allianz.de/sz-suche)**

**Alle weiteren Informationen zu unseren exklusiven Premiumleistungen für die Gesundheit finden Sie im Internet unter [www.kkh-allianz.de](http://www.kkh-allianz.de)**

[www.kkh-allianz.de](http://www.kkh-allianz.de)

KKH-Allianz  
Hauptverwaltung  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover

Ihr persönlicher Ansprechpartner:

F7774 - 01/12

