

ALLIANZ GEGEN SCHMERZ

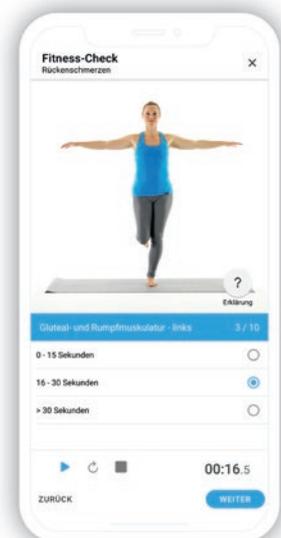
APP-gestützte Bewegungstherapie

Ein Versorgungsprogramm der Allianz Private Krankenversicherungs-AG bei Rücken- und Knieschmerzen

Wussten Sie, dass viele Erkrankungen wie Rücken- und Knieschmerzen durch zu wenig Bewegung ausgelöst oder begünstigt werden? Ob Salben, ergonomische Möbel oder Schuhwerk: Die wirkungsvollste Lösung heißt häufig Bewegung. Herodikos ist eine Bewegungstherapie-App, die von Ärzt:innen konzipiert wurde. Sie erhalten sie über Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Ihre Vorteile:

- ✓ Ihr Arzt oder Ihre Ärztin bestimmt mittels einer Bewegungsanalyse, wo die Ursachen Ihrer Beschwerden liegen.
- ✓ Sie erhalten einen maßgeschneiderten Übungsplan, der Ihre Beschwerden gezielt behandelt.
- ✓ Sie trainieren 90 Tage flexibel wann und wo Sie möchten. Herodikos erinnert und motiviert Sie.
- ✓ Ihr Arzt oder Ihre Ärztin¹ begleitet Ihren Therapieverlauf und wird Sie bei Fragen oder Problemen unterstützen.
- ✓ Ein Angebot für Kund:innen der Allianz Private Krankenversicherungs-AG mit einer Heilkostenvollversicherung. Die Kostenübernahme erfolgt im tariflichen Umfang. Kund:innen, die Mitglied einer Beihilfeversicherung sind, müssen die Kostenübernahme der App zunächst mit ihrer Beihilfeversicherung klären.
- ✓ Weiterführende Informationen erhalten Sie auch unter gesundheitswelt.allianz.de/services/allianz-gegen-schmerz.html



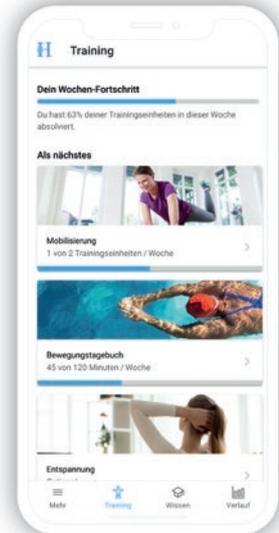
In Herodikos entsteht Ihr individueller Übungsplan.

¹ Teilnehmende Ärzt:innen siehe <https://orthinform.de/karten/cmb>

APP-gestützte Bewegungstherapie

So können Sie teilnehmen:

- Sie leiden an Rücken- oder Knieschmerzen und haben Interesse an individuellen Bewegungs-Übungen.
- Ihr Arzt oder Ihre Ärztin hat keine medizinischen Bedenken gegen den Einsatz von Bewegungstherapie bei Ihnen.
- Sie haben eine Heilkostenvollversicherung bei der Allianz Private Krankenversicherungs-AG abgeschlossen.
- Sie sind mindestens 18 Jahre alt und verstehen die deutsche Sprache.
- Sie verfügen über ein Smartphone, Tablet oder internetfähigen Computer.



Sie folgen übersichtlichen Video-Übungen.

¹ Teilnehmende Ärzt:innen siehe <https://orthinform.de/karten/cmb>

Ihr persönlicher Trainings-Code zur Herodikos App:

Starten Sie mit Herodikos:
herodikos.de/start



Bei Schmerzen und medizinischen Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Technische Unterstützung erhalten Sie unter support@herodikos.de, Tel. 04451 - 859 96 57 (werktags Mo–Fr 8–18 Uhr).

Ihre nächsten Termine:

_____ und _____