

CASPAR Digitales Training

Sie wollen mehr für Ihre Gesundheit tun?

Liebe Patientinnen und Patienten,

hiermit erhalten Sie eine kleine Einführung in Ihr digitales Training mit der Caspar App. Caspar ist ein digitales Trainingsprogramm für Ihr Handy, Tablet oder Ihren PC. Wir erstellen Ihnen einen auf Sie angepassten Therapieplan aus Sport- und Entspannungsübungen, Vorträge und Rezepten. So haben Sie die Möglichkeit, zusätzlich zu den regulären Therapieangeboten an Ihren gesundheitlichen Zielen zu arbeiten.

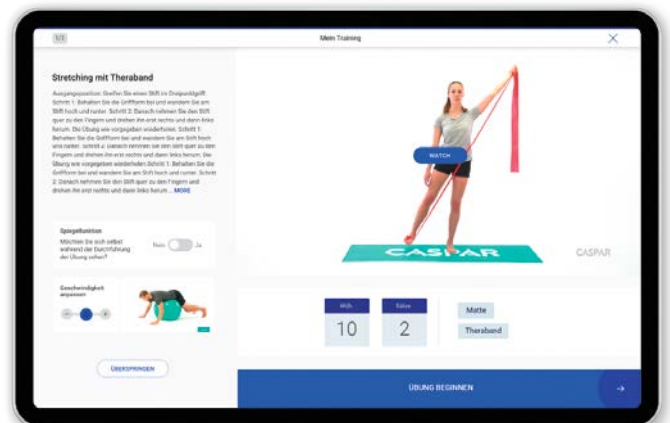
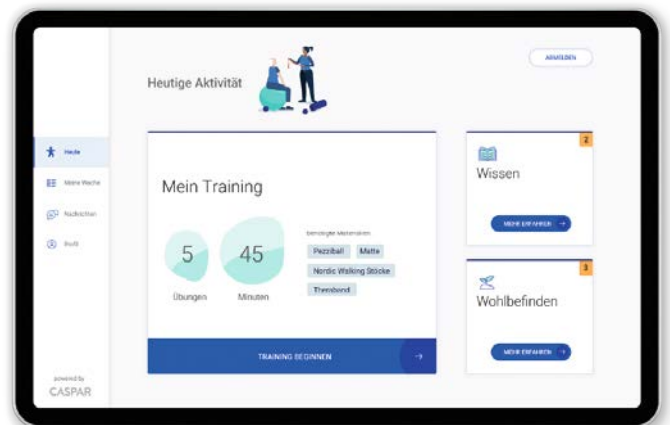
Ihr digitales Training mit Caspar

Nach der Einführungsveranstaltung erhalten Sie die Zugangsdaten für Ihren persönlichen Caspar Account. Der hinterlegte Therapieplan wird von Ihrem Therapeuten erstellt und auf Ihre Bedürfnisse angepasst.

Zusätzlich zu Ihrem Trainingsangebot der Reha trainieren Sie mit Caspar im Therapiebereich „Mein Training“ **eigenständig auf dem Zimmer** oder in der **Caspar Gruppentherapie**. Bei einzelnen Übungen aus Ihrem Therapieplan können Sie individuell die Schnelligkeit der Übung anpassen und die Spiegelfunktion nutzen. Sollten Sie bei einer Übung Schmerzen verspüren, kontaktieren Sie bitte Ihren Therapeuten der Reha.

Im Therapiebereich **Wohlbefinden** in der Caspar App finden Sie Inhalte zur Stressbewältigung, Entspannung und Ernährungsberatung.

Weitere medizinische Informationen und Gesundheitsvorträge finden Sie im Therapiebereich **Wissen**.



Erste Schritte zum Start des digitalen Trainings finden Sie auf der Rückseite.



Ihr digitales Training in der Rehabilitation



Sie erhalten Ihre Zugangsdaten zu Ihrem persönlichen Caspar Account nach dem Einführungsvortrag.



Sie werden von Ihrem Therapeuten für einen Trainingsplan freigeschaltet, welcher genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.



Mit Hilfe Ihrer Caspar App können Sie in der Gruppe und alleine auf Ihrem Zimmer trainieren und Vorträge sowie Entspannungsübungen konsumieren.



Nehmen Sie die Caspar App im Rahmen der Nachsorge kostenlos mit nach Hause und trainieren Sie weiter. Mehr zur weiteren Caspar Nutzung erfahren Sie am Ende Ihrer Rehabilitation im Rahmen des Nachsorge-Vortrags.

Vorteile des digitalen Trainings

- Zusätzliches, geführtes Einzeltraining
- Selbstständiges festigen der Therapieinhalte
- Eigenständiges Arbeiten an Ihren Therapiezielen

Anmeldung zur kostenfreien Nutzung der Caspar App in Ihrer Einrichtung

Für die Nutzung von Caspar ist der Erwerb eines WLAN Vouchers nicht erforderlich.

Gehen Sie bei der Erstanwendung wie folgt vor:

1. Wählen Sie in Ihrem Gerät das WLAN der Klinik aus
2. Öffnen Sie die Website: <https://prod.caspar-health.com>
3. Auf ihrer persönlichen CASPAR Anmeldeanweisung finden Sie alle zum Log-in notwendigen Informationen (CASPAR ID, Temporäres Passwort)

Hier finden Sie Ihre persönliche CASPAR-App:



IOS-Download



Android-Download



Viel Spaß beim Trainieren!