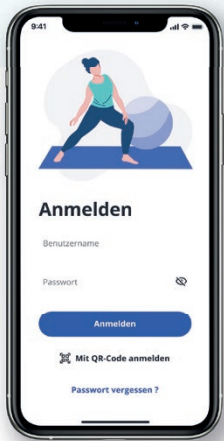


SO NUTZEN SIE CASPAR

1. Vorbereitende Schritte



- Ihre Anmeldeanweisung mit individueller Caspar ID sollten Sie bereits bei der Einweisung in Caspar erhalten haben.
- Für eine QR-Code Anmeldung scannen Sie einfach den Code mit Ihrem Smartphone.
- Beim ersten Login konnten Sie auch Ihr persönliches Passwort festlegen.

2. Anmelden

Nun können Sie sich mit Ihrer Caspar ID und Ihrem persönlichen Passwort im Web auf app.caspar-health.com oder in der App auf Ihrem Smartphone anmelden.

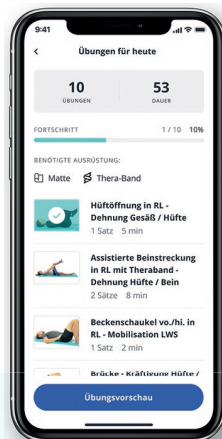


3. Training vorbereiten

„Schon sind Sie startklar!“

In der Übersicht sehen Sie Ihren ersten Trainingstag. Sollten für die Übungen Materialien benötigt werden, wird auch das hier angezeigt.

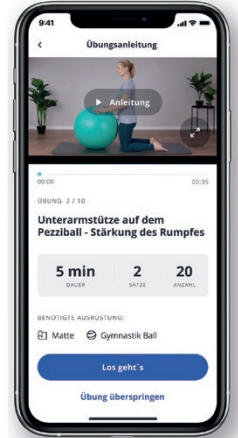
Los geht's - Sie können Ihr Training starten.



4. Trainieren

„Jetzt beginnt Ihr Training!“

- Schauen Sie sich die Anleitung zum Übungsvideo in Ruhe an. Beachten Sie ggf. ergänzende Anweisungen Ihres/Ihrer Therapeut*in.
- Klicken Sie auf "Los geht's" und führen Sie die Übungen nach Anleitung durch.
- Drücken Sie nach jeder absolvierten Übung auf "Training fortsetzen" und starten Sie die nächste Übung.
- War alles gut oder hatten Sie Schmerzen? Nach jeder Übung haben Sie die Möglichkeit uns Feedback zu senden.



„Tolle Leistung! Sie haben Ihre Trainingseinheit für heute geschafft!“

- In der Rubrik "Wissen und Wohlbefinden" finden Sie informative Seminare sowie wohltuende Entspannungsreisen. Probieren Sie diese gern aus.

5. Weitermachen - Ihre Nachsorge

~~Als Rehabilitand*in der DRV haben Sie im Anschluss an Ihre Rehabilitation ein Anrecht auf eine Reha-Nachsorge. So können Sie Ihre Behandlung kostenlos fortführen, um an der Sicherung Ihrer Therapieerfolge zu arbeiten.~~

~~Wenn Ihnen das digitale Training mit Caspar auch für die Nachsorge zusagt, sprechen Sie bis zu Ihrem Arztabschlussgespräch einfach Ihre/n behandelnde/n Ärzt*in oder Therapeut*in an!~~

Wie läuft die digitale Nachsorge mit der Caspar Clinic, unserem digitalen Centrum für Gesundheit, ab? Im App-Bereich **Meine Klinik** finden Sie dazu ein anschauliches Video. Weitere Informationen gibt es ebenfalls auf www.caspar-clinic.de

Bei Fragen zu Ihrem Trainingsplan oder der Umsetzung von Übungen sprechen Sie gerne Ihre Therapeut*innen an - sie stehen Ihnen gern zur Verfügung und helfen bei allen Anliegen.

CASPAR

