

Und nach der Reha? Hier erhalten Sie einen Überblick über unsere Nachsorge-, Präventions- und weiteren Kursangebote

Intensivierte Rehabilitationsnachsorge - IRENA

Die Deutsche Rentenversicherung bietet ihren Versicherten nach einer ambulanten oder stationären Rehabilitationsmaßnahme eine IRENA zur Unterstützung und Festigung des Heilungsprozesses an. Die Teilnahme am Nachsorgeprogramm ist für die anspruchsberechtigten Rehabilitanden unentgeltlich und findet unter ärztlicher Kontrolle statt. Für Versicherte der Deutschen Rentenversicherung wird pro IRENA-Tag ein Fahrtkostenzuschuss gewährt. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihren behandelnden Reha-Arzt auf.

Bei Krankheiten des Bewegungsapparates absolvieren Sie 24 Termine und bei neurologischen Erkrankungen 36 Termine á 90 Minuten. Dabei ist es notwendig, dass Sie mindestens 12 Termine aus dem Therapiefeld 1 (z.Bsp. Wirbelsäulengruppe, Neuro-Fitness, obere oder untere Extremitätengruppe oder MTT) und mindestens 12 Termine aus dem Therapiefeld 2 (z.Bsp. Ergotherapie in der Gruppe, Zirkeltraining in der Arbeitstherapie, neuropsychologische Einzeltherapie oder PMR) durchlaufen.

T-RENA Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge

Ist ebenfalls ein Nachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung und für anspruchsberechtigte Rehabilitanden kostenfrei. Hier wird bei Funktionseinschränkung am Haltungs- und Bewegungsapparat mit gerätegestütztem Training die körperliche Leistungsfähigkeit wieder hergestellt. Sie beginnen innerhalb von 4 Wochen (spätestens 6 Wochen) nach Ihrer Reha und es ist zwingend erforderlich, dass Sie die Maßnahme 6 Monate nach Beendigung Ihrer Reha abgeschlossen haben. Die T-RENA beinhaltet 26 Trainingstermine in einer offenen Gruppe mit maximal 12 Teilnehmern. Sie trainieren 1-2mal pro Woche mit einer Trainingseinheit von jeweils 60 Minuten. Bitte sprechen Sie auch hier bei Interesse Ihren behandelnde Reha-Arzt an.

Reha-Sport

Der Rehabilitationssport soll die Leistungsfähigkeit, die Ausdauer und die Belastbarkeit verbessern und so den Rehabilitationserfolg langfristig sichern. Speziell ausgebildete Sporttherapeuten und Übungsleiter führen wöchentlich Gruppenangebote mit gymnastischen Übungen zur Koordination und Kondition durch. Eine Übungseinheit umfasst jeweils 45 Minuten. Bitte erkundigen Sie sich bei Frau Liebing oder Frau Höbald vom Empfang nach freien Kursplätzen. Für den Rehasport erhalten Sie von Ihrem Reha- oder Hausarzt i.d.R. eine Verordnung über 50 Termine, welche vor Beginn von Ihrer Krankenkasse genehmigt und innerhalb von 18 Monaten absolviert werden müssen.

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

In unserem modernen MTT-Bereich haben Sie die Möglichkeit unter fachlicher Anleitung ganz individuell und ohne Terminvereinbarung an unseren Geräten zu trainieren. Hierfür können Sie Einzeltickets oder auch 10er-, 20er- und 50er-Karten erwerben. Bitte sprechen Sie hierzu unsere Mitarbeiterinnen am Empfang an. *Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 14:00 – 18:30 Uhr | Freitag 14:00 - 18:00 Uhr | Am 1. Donnerstag im Monat ist die MTT erst ab 14:30 Uhr geöffnet.*

Heilmittel in der Physio- und Ergotherapie - Therapie auf Rezept

In unserem Physiotherapiebereich bieten wir Ihnen verschiedene Behandlungen wie beispielsweise Krankengymnastik, Krankengymnastik am Gerät, Manuelle Therapie, Klassische Massagetherapie oder Manuelle Lymphdrainage an. Im Bereich der Ergotherapie führen wir unter anderem motorisch-funktionelle oder sensomotorisch-perzeptive Behandlungen durch. Für diese medizinischen Leistungen stellt Ihnen Ihr Haus- oder Facharzt eine entsprechende Verordnung aus. Zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an unsere Mitarbeiterinnen am Empfang.

Sport- und Präventionskurse

Für alle Interessierten bieten wir auch außerhalb unserer Rehabilitation verschiedene Kurse zur eigenen sportlichen Betätigung oder aktiven Entspannung an. Alle Kurse beinhalten 10 Einheiten á 60 Minuten. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte unsere Mitarbeiterinnen am Empfang.

Als zertifizierter Partner der AOK PLUS können Versicherte mit einem entsprechenden Gutschein an unseren Kursen teilnehmen. Gutscheine erhalten sie in den Geschäftsstellen der AOK PLUS. Die Versicherten anderer Krankenkassen erfragen bitte die Zuschussmöglichkeiten für diese Kursangebote bei Ihrer Krankenkasse.

Wirbelsäulengymnastik

Für einen starken und schmerzfreien Rücken: Kräftigung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur, Verbesserung der muskulären Koordination, Beweglichkeit, Entspannung. Es gibt einen Kurs mittwochs (17.00 bis 18.00 Uhr – nächste Starttermine 10.04.2024 und 09.10.2024) und einen weiteren Kurs am Donnerstag (14.30 bis 15.30 Uhr – nächste Starttermine 11.04.2024 und 10.10.2024).

Nordic Walking

Ist eine Ausdauersportart, bei der der ganze Körper gefördert wird. Sie erlernen in diesem Kurs die richtige Technik, trainieren Ihre Ausdauer, stärken Ihre Bein- und Rückenmuskulatur und bewegen sich in der freien Natur. Die Nordic-Walking-Stöcke stellen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung. Der Kurs findet jeweils Dienstag von 17.00 bis 18.00 Uhr statt. Die nächsten Starttermine sind der 09.04.2024 und der 06.08.2024.

Progressive Muskelrelaxation, Entspannung, Streßbewältigung

Bei der progressive Muskelrelaxation, kurz PMR, handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Der Kurs findet jeweils Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr statt. Die nächsten Starttermine sind der 10.04.2024 und 09.10.2024.

Faszientraining - Workout für das Bindegewebe

Dieses besondere Bewegungsprogramm zielt darauf ab, die sogenannten Faszien (Bindegewebshüllen, die Muskeln und Organe überziehen) im Körper zu mobilisieren. Verhärtet bzw. verkleben die Faszien, schränken sie die Beweglichkeit ein und es treten Schmerzen auf. In unserem Kurs geht es vor allem darum, verklebte Strukturen aufzubrechen und die Faszien insgesamt geschmeidiger, elastischer und stärker zu machen. Das funktioniert durch klassische Übungen wie Hüpfen und Dehnen sowie durch den Einsatz spezieller Hilfsmittel wie Rollen und Bälle. Der Kurs findet dienstags von 16.00 bis 17.00 Uhr statt. Die nächsten Starttermine sind der 09.04.2024 und 08.10.2024.

Pilates

Pilates ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kräftigung der Bauch-, Beckenboden, Zwerchfell- und Rückenmuskulatur. Der Kurs findet ab dem 09.04.2024 jeweils dienstags von 15.00 bis 16.00 Uhr statt.