

Therapieangebote Reha-Nachsorge (ASP / IRENA) für Patienten der DRV

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	
07:00						07:00
07:30						07:30
08:00	Yoga / Entspannung		Faszien + Muskeln	WS-Gymnastik	Sling-Training	08:00
08:30						08:30
09:00		WS-Gymnastik				09:00
09:30	Wassergymnastik					09:30
10:00						10:00
10:30						10:30
13:30					Nordic-Walking leicht	13:30
14:00						14:00
14:30				Hüft-Knie-Gymnastik		14:30
15:00						15:00
15:30	Hüft-Knie-Gymnastik					15:30
16:00			Faszien + Muskeln			16:00
16:30	WS-Gymnastik	Hüft-Knie-Gymnastik	WS-Gymnastik	Sling-Training	Fit ins Wochenende	16:30
17:00		Wassergymnastik			Wassergymnastik	17:00
17:30	Sling-Training		WS-Gymnastik			17:30
18:00						18:00
18:30		WS-Gymnastik				
19:00						



REHABILITATION

Dr. med. Sven Schemel
Chefarzt ORTEMA Rehabilitation
FA Orthopädie und Unfallchirurgie

MTT 60 / MTT 90

60 min / 90 min Medizinische Trainingstherapie mit individuellem Übungsprogramm, Basistraining für fast alle Patienten

WS-Gymnastik

30 min Wirbelsäulen-Gymnastik, geeignet für die meisten Probleme an der Wirbelsäule, Kräftigung und Dehnung

Hüft-Knie-Gymnastik

30 min Gymnastik für Hüft- und Kniegelenke und deren Muskulatur: Kräftigung, Koordination, Dehnung

Fit ins Wochenende

Fortgeschrittenes Training von Kondition und Kraft

Nordic-Walking

50 min (flottes) Gehen mit Stöcken im Umland der ORTEMA: Ausdauer / Kondition, Fettverbrennung, frische Luft

Sling-Training

Übungen an Schlingen: Tiefenstabilisation, Koordination, Kraft

Faszien + Muskeln

Fasziengymnastik, Lockerung Muskulatur, Dehnübungen, Black-Roll

Yoga / Entspannung

Übungen für Achtsamkeit, Körperbewußtsein und Entspannung.

Wassergymnastik

Übungen im Bewegungsbad, ca. 33°C. Wärme und Auftrieb zur Muskellockerung und besseren Beweglichkeit

Im Einzelfall: Sozialberatung z.B. zur Wiedereingliederung, psycholog. Gruppen: Stressbewältigung / Entspannung und Umgang mit Schmerzen

- Ihre Therapien werden vom Arzt beim Aufnahmegespräch ausgewählt und besprochen, die Termine dann mit Ihnen abgestimmt
- Eine Tageseinheit dauert 90 min.
- Die Nachsorge ist für DRV-Versicherte kostenlos, pro Anwesenheitstag erhalten Sie 5€ Wegepauschale
- Für die Nachsorge-Zeiten erhalten Sie einen **kostenlosen** Parkschein für den ORTEMA-Parkplatz
- Die Nachsorge kann / sollte berufsbegleitend stattfinden, daher sind kurzfristige An- oder Abmeldungen möglich
- Therapiezeitraum: Max. 6 Monate nach dem 1. Termin.