

Therapieangebote Reha-Nachsorge für Patienten der DRV

| | Mo | Di | Mi | Do | Fr | |
|---------|----------------------|----------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|---------|
| 7 - 8 | | | | | | 7 - 8 |
| 08:00 | Hüfte und Knie | Wirbelsäule | Faszien + Muskeln | Wirbelsäule | Faszien + Muskeln | 08:00 |
| 08:30 | | | | | | 08:30 |
| 09:00 | BWB | Faszien + Muskeln | BWB | Hüfte und Knie | Wirbelsäule | 09:00 |
| 13:30 | | | | | Nordic-Walking leicht | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | Faszien + Muskeln MF | Faszien + Muskeln MF | Wirbelsäule MF | Hüfte Knie und WS | Wirbelsäule MF | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | Hüfte und Knie | Faszien + Muskeln | Faszien + Muskeln | Wirbelsäule | Faszien + Muskeln | 15:30 |
| 16:00 | Faszien + Muskeln MF | Wirbelsäule MF | Hüfte und Knie MF | Faszien+Muskeln MF | | 16:00 |
| 16:30 | Wirbelsäule | Hüfte und Knie | Wirbelsäule | Faszien + Muskeln | Fit ins Wochenende | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | Faszien + Muskeln | Faszien + Muskeln | Faszien + Muskeln | Yoga / Entspannung | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | Faszien + Muskeln | Faszien + Muskeln | Faszien + Muskeln | Faszien + Muskeln | | 18:30 |
| 19 - 20 | | | | | | 19 - 20 |



REHABILITATION

Chefarzt
Dr. med. Sven Schemel
Facharzt für Orthopädie / Unfallchirurgie

Die Angebote ab 17:30 sind nur für
aktiv Berufstätige vorgesehen.

| | |
|---------------------------------|---|
| mediz. Trainingstherapie | 60 min MTT mit individuellem Übungsprogramm, Basistraining für fast alle Patienten |
| Faszien + Muskeln | 30 min Faszien-gymnastik, Lockerung / Kräftigung Muskulatur, Dehnübungen, Black-Roll |
| Wirbelsäule | 30 min Informationen und praktische Übungen für eine stabile und schmerzarme Wirbelsäule |
| Hüfte und Knie | 30 min Theorie und praktische Übungen für Funktion und Training der Beine |
| Fit ins Wochenende | 30 min Informationen und praktische Übungen für das fortgeschrittene Training von Kondition und Kraft |
| Nordic-Walking | 60 min (Nordic-) Walking, eher langsam |
| Yoga / Entspannung | 30 min Theorie und praktische Übungen für Achtsamkeit, Körperbewußtsein und Entspannung. |
| BWB | 30 min Übungen im Bewegungsbad, ca. 33°C. Wärme und Auftrieb zur Muskellockerung und besseren Beweglichkeit |

psychologische Seminare jeden 2. Montag um 16:30: - Resilienz & Konfliktmanagement

- Tipps zum Rauchstopp (Do vormittags alle 3 Wo) - Motivationstricks für die Gesundheit
- Achtsamkeit - Wege in einen entspannteren Alltag - Entspannen trotz Stress - wie man den Stress überlistet

Workshop Ernährung: Mein Essverhalten nach der Reha - was konnte ich verändern?

- **90 min / Einheit**, Beginn max. 3 Monate nach Reha-Ende, letzter Termin max. 12 Mon nach Reha-Ende, 1-2 x/Wo, max.6 Wochen Unterbrechung,
- Im ärztlichen Aufnahmegespräch werden für Sie geeignete Therapien erläutert, die Termine werden dann mit Ihnen abgestimmt
- Die Nachsorge ist für DRV-Versicherte kostenlos. Pro Anwesenheitstag gibt es 5€ Wegepauschale. Kostenloses Parken!
- Die Nachsorge kann / sollte berufsbegleitend stattfinden.

Auch Tele-Nachsorge möglich! Vor-ORT-Einweisung und dann Training vor dem Bildschirm oder Handy.

nachsorge@ortema.de

Tel 07145-91 53265

Fax 07145-91 53259

15.03.2021