

Angebote in der Reha-Nachsorge für Versicherte der DRV

	Mon	Di	Mitt	Do	Fr	
7 - 8						7 - 8
08:00	Hüfte und Knie	Wirbelsäule	Faszien + Muskeln	Wirbelsäule	Faszien + Muskeln	08:00
09:00		Faszien + Muskeln		Hüfte und Knie	Wirbelsäule	09:00
09:30	BWB		BWB			09:00
13:30					Nordic-Walking	13:30
14:00						14:00
14:30				Hüfte und Knie		14:30
15:00						15:00
15:30	Hüfte und Knie	Faszien + Muskeln	Faszien + Muskeln	Wirbelsäule	Faszien + Muskeln	15:30
16:00						16:00
16:30	Wirbelsäule	Hüfte und Knie	Wirbelsäule	Faszien + Muskeln	HWS-Arm-Schulter	16:30
17:00					BWB	17:00
17:30	Faszien + Muskeln	BWB	Faszien + Muskeln	Yoga / Entspannung		17:30
18:00						18:00
18:30	Faszien + Muskeln	Faszien + Muskeln	HWS-Arm-Schulter	Faszien + Muskeln		18:30
19 - 20						19 - 20



REHABILITATION

Chefarzt

Dr. med. Sven Schemel

Facharzt für Orthopädie / Unfallchirurgie

nachsorge@ortema.de

Tel 07145-91 53265

Fax 07145-91 53259

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

med. 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 Übungen für eine stabile und schmerzarme Wirbelsäule

HWS-Arm-Schulter

30 min Informationen und Übungen für die HWS-Arm-Schulter-Region

Hüfte und Knie

30 min Theorie und praktische Übungen für Funktion und Training der Beine

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 Rauchstop (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 berufsleitend stattfinden.

Die MTT findet am **Vormittag vor** der Gruppentherapie statt und am **Nachmittag nach** der Gruppentherapie!

gültig ab 01.01.2024