

Angebote in der Reha-Nachsorge für Versicherte der DRV



	Mo	Di	Mi	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
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

nachsorge@ortema.de

Tel 07145-91 53250

Fax 07145-91 53259

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

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
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:

- Tipps zum Rauchstop
- Motivationstricks für die Gesundheit
- Schlafhygiene
- Achtsamkeit (Wege in einen entspannteren Alltag)
- Entspannen trotz Stress
- Resilienz & Konfliktmanagement

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.

gültig ab 01.01.26

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