



## 3 Wochen Reha - Wie geht es weiter?



Mit Hilfe eines individuell auf Sie abgestimmten Therapieplanes haben Sie viel Kraft investiert, um wieder gesund und fit zu werden. Gleichzeitig haben Sie wieder Freude an der Bewegung gewonnen und direkt gemerkt, dass es Ihnen mit regelmäßiger sportlicher Betätigung besser geht.

Um das Erreichte zu festigen und den Rehaerfolg langfristig zu sichern, beraten wir Sie gerne über unsere Nachsorgeprogramme.

Zusätzlich zu den genannten Programmen bieten wir für alle Patienten der Deutschen Rentenversicherung Bund das Intensive Reha Nachsorgeprogramm (IRENA) an.

Unsere Ärzte werden Sie über das Programm informieren.

Wir unterstützen Sie bei allen Angeboten mit den Ihnen bekannten Therapeuten.

Auch alternative Therapien, die nicht Inhalte der Reha sind, werden Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und zu stabilisieren.

## IHR VORTEIL:

Wir kennen bereits Ihre gesundheitlichen Probleme und wissen, was Ihnen hilft.



Information und Terminvergabe  
an der Rezeption im Ortho-Mobile:

Tel.: 02324 - 68 333 10

Fax: 02324 - 68 333 95



ORTHO-MOBILE  
Hattinger ambulante Rehatagesklinik GmbH  
August-Bebel-Str. 8-10  
45525 Hattingen

www.ortho-mobile.de  
info@ortho-mobile.de



## NACHSORGE- PROGRAMME REHA

Wir sind auch nach  
der Reha für Sie da

Ortho-Mobile



Ihr Weg zur Gesundheit



Zugelassen für alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen,  
Rentenversicherungsträger und Berufsgenossenschaften

Ihre Therapeuten stellen Ihnen gerne noch in der Reha ein individuelles Programm zusammen:



## Rückenanalyse

im Rücken- und Schmerzzentrum Ortho-Mobile

### Ziele:

- Auswertung Ihrer Stärken und Schwächen
- computergesteuerte Testungen von Kraft und Beweglichkeit

### Ihre Ansprechpartner

Hattinger Rücken- und Schmerzzentrum:  
Doris Brandt, Tel.: **02324 - 68 333 60**



## Physiotherapie / Osteopathie / Ergotherapie

### Ziele:

- zur weiteren Schmerzlinderung
- für mehr Beweglichkeit
- für mehr Stabilität
- für mehr Kraft

### Ihre Ansprechpartner

Ihr behandelnder Arzt oder Ihr behandelnder  
Physiotherapeut, Tel.: **02324 - 68 333 10**



## Vereinssport

Rehasport im GSV Ortho-Mobile e.V.,  
vom Arzt verordnet, von den Krankenkassen unterstützt,  
50 - 120 Trainingseinheiten

### Therapie:

- Wassergymnastik, Gerätetraining und Wirbelsäulengymnastik in der Gruppe
- Sport in der Krebsnachsorge

### Ihre Ansprechpartner

im GSV Ortho-Mobile e.V., Erdgeschoss:  
Martina Braunheim, Tel.: **02324 - 68 333 11**

## Medizinische Trainingstherapie (RENO)

im Ortho-Mobile

### Ziele:

- zum weiteren Kraftaufbau
- für mehr Ausdauer und weniger Gewicht
- für mehr Stabilität
- für ein besseres Gangbild

### Ihre Ansprechpartner

Stefanie Kemper, Tel.: **02324 - 68 333 60**



## Präventionskurse

im Ortho-Mobile, von den Krankenkassen  
unterstützte Gesundheitskurse

### Therapie:

- Wassergymnastik, Rückenschule
- Yoga, Entspannungskurse,
- Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking

### Ihre Ansprechpartner

im Ortho-Mobile Sporttherapie, 1. Etage:  
Karin Makowski, Tel.: **02324 - 68 333 60**

