

# REHA beendet.

Wie geht es weiter?

## Unser Angebot:

Wir bieten Ihnen effektive berufsbegleitende Programme nach einer ambulanten als auch nach einer stationären Rehabilitation.

## „Ihren Rehabilitationserfolg langfristig sichern“

Die Möglichkeiten, nach der Rehabilitationsmaßnahme aktiv zu bleiben, sind vielfältig. In einem persönlichen Gespräch mit unseren Gesundheitsberatern, setzen wir uns mit Ihren persönlichen Zielen und Ihren Wünschen auseinander, um ein optimales Angebot für Sie zu erstellen und Sie leistungsfähiger für Alltag, Beruf und Freizeit zu machen.

Sie können Sie, auch gern zusammen mit ihrem Partner und/oder mit Freunden, aktiv bleiben. Sie profitieren auch weiterhin von einer fachübergreifenden Behandlung, „Hand in Hand“ auf hohem Niveau durch unsere qualifizierten Mitarbeiter.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

**Dann kontaktieren Sie uns.**

**Wir beraten Sie gerne.**

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.

Zertifiziert nach:



## Standort

**Arthur-Dewitz-Straße 5** · 59065 Hamm

Tel. 0 23 81 / 871 15-0 · Fax 0 23 81 / 871 15-19

## Öffnungszeiten:

Mo.–Do. 06.45–20.30 Uhr · Fr. 06.45–19.30 Uhr

Termine nach Vereinbarung

## Standort

**Werler Straße 110** · 59063 Hamm

Tel. 0 23 81 / 973 91-0 · Fax 0 23 81 / 973 91-18

## Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 07.30 – 20.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Kostenfreie Nutzung des Parkhauses



Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

info@reha-bad-hamm.de · www.reha-bad-hamm.de

reha bad hamm



Wir bewegen Sie.



# REHA beendet.

Wie geht es weiter?

Wir beraten Sie  
gerne zu den viel-  
fältigen Möglichkeiten

**Nachsorge  
Angebot**

# Leistungs- übersicht

Wir beraten Sie gerne.



## Nachsorge

- ▶ IRENA über die Deutsche Rentenversicherung
- ▶ TRENA über die Deutsche Rentenversicherung

## Heilmittel

- ▶ verschiedene Therapien auf Rezept
- ▶ Zulassung aller Kassen

## Rehabilitations- sport

- ▶ Wasser- und Trockengymnastik

## Selbstzahler & Prävention

- ▶ verschiedene Präventionskurse
- ▶ 10er Karten für MTT oder Kardiotraining
- ▶ MTT-Trainingsabo

### Nachsorge

Um einen langfristigen Erfolg der Rehabilitationsmaßnahme zu gewährleisten und Ihre Arbeitsfähigkeit zu sichern, können Sie im Anschluss an eine ambulante und stationäre medizinische Rehabilitation zeitlich begrenzt weitere Leistungen der deutschen Rentenversicherung in Anspruch nehmen. Die Nachsorgeprogramme werden Ihnen durch den behandelnden Reha-Arzt bei Bedarf empfohlen und verordnet.

In der Reha Bad Hamm können Sie folgende Programme in Anspruch nehmen:

- ▶ Intensivierte Rehabilitationsnachsorge (IRENA)
- ▶ Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge (T-RENA)

### Heilmittel

Neben der Rehabilitation bietet die ambulante Reha Bad Hamm auch ein umfangreiches therapeutisches Angebot mit Leistungen im klassischen Heilmittelbereich (Leistungen auf Rezept). Wir versorgen Patienten aller Kassen.

### Alles unter einem Dach!

- ▶ Physiotherapie
- ▶ Physikalische Therapie
- ▶ Ergotherapie
- ▶ Ernährungsberatung
- und vieles mehr ...**



### Rehabilitationssport

Rehabilitationssport kann von Ihrem behandelnden Arzt verordnet werden und wird i.d.R. von Ihrer Krankenkasse finanziert. Die Teilnahme hat zum Ziel, Ihre physische und psychische Belastbarkeit zu stärken und Ihnen ein Eigentaining Zuhause zu ermöglichen. Positive Effekte können neben der Verbesserung Ihrer Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit auch zum Beispiel die Stärkung Ihres Selbstbewusstseins sein.

### Prävention / Selbstzahler

Für gesundheitsbewusste Menschen bieten wir eine Vielzahl von Möglichkeiten an, sich aktiv und fit zu halten. Eine Übersicht zu unserem aktuellen Kursprogramm können Sie dem Stundenplan-Flyer entnehmen. Die Kurse werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

- ▶ Aqua-Fitness/Aqua-Power
- ▶ AktivKurs
- ▶ Herzspezifisches Aufbautraining
- ▶ Pilates
- ▶ Yoga
- ▶ Sturzprävention
- ▶ Rückenfitness an Geräten
- ▶ move & relax
- ▶ QiGong und Tai-Chi
- ▶ Ganzkörpertraining
- ▶ Faszienfit
- ▶ Bauch-Beine-Po
- ▶ Nordic Walking
- ▶ INA
- ▶ MTT-Trainingsabo als Mitgliedschaft oder begleitend zum Rehasport

