



Kliniken Dr. Vötisch

AMBULANTES THERAPIEZENTRUM

Mit uns immer einen Schritt voraus –
für Ihre Gesundheit



Reha-Nachsorge

IRENA-HYBRID Intensivierte Rehabilitationsnachsorge

IRENA ist ein multimodales Nachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung. Es dient der nachhaltigen Stabilisierung der während der Reha erreichten Ziele.

Inhalte & Dauer



Training



Entspannung



Schulungen

- Das Programm findet in **hybrider** Form statt! - Was bedeutet das?
Hybrid = Gerätegestütztes Training **vor Ort** kombiniert mit Schulungen & Entspannung über Handy & Laptop mit der **App Caspar Health**
- Ärztliches Aufnahme- & Abschlussgespräch, sowie therapeutische Einweisung
- 24 Einheiten Gerätetraining (je 60 Minuten), begleitend dazu
24 Einheiten Entspannungstraining & Schulung (je 30 Minuten) mit der mobilen App **Caspar Health** von Zuhause aus
- 1-2 Einheiten pro Woche

T-RENA Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge

T-RENA ist eine gerätegestützte trainingstherapeutische Nachsorge der Deutschen Rentenversicherung zur Minimierung von Beschwerden am Bewegungsapparat.

Inhalte & Dauer



Gerätegestütztes Training



- Gezieltes Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining
- Minimierung von Beschwerden am Haltungs- und Bewegungsapparat
- Einweisung durch einen Physio- oder Sporttherapeuten
- 26 Einheiten (60 Minuten) - Verlängerung möglich



Präventionskurse nach § 20

Ihre Gesundheit ist unser Fokus. Unsere präventiven Gesundheitskurse helfen Ihnen, aktiv Ihre Vitalität zu steigern und Krankheiten vorzubeugen. Entdecken Sie unser vielseitiges Kursangebot und investieren Sie in ein langes, gesundes Leben.

Aqua-Fit - Wassergymnastik - (150 €)

Wassergymnastik ist ein schonendes Ganzkörpertraining im Wasser. Ideal für alle Altersgruppen. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers ermöglichen ein tolles ganzheitliches Training.

Kurs: 10 Einheiten a 45 Min. - immer mittwochs um 18.30 Uhr / Start ab 25.09.2024

Aqua-Fit - Aqua Power - (150€)

Aqua Power ist ein Fitnessstraining im Wasser, das Kraft und Ausdauer maximiert. Der hohe Wasserwiderstand fördert Kraft und verbessert die Herz-Kreislauf-Fitness.

Kurs: 10 Einheiten a 45 Min. - immer mittwochs um 19.30 Uhr / Start ab 25.09.2024

Gerätegestütztes Krafttraining - (130 €)

Gerätegestütztes Krafttraining bietet ein präventives Muskelaufbau-Training. Mit speziellen Trainingsgeräten trainieren Sie optimal spezifische Muskelgruppen. Ideal für alle Fitnesslevel.

Kurs: 10 Einheiten a 60 Min. - immer donnerstags um 16.00 Uhr / Start ab 26.09.2024

Beachte: am 03.10 ist Feiertag, Termin in dieser Woche daher dienstags 01.10

Seniorenfitness - Vitalität im Alter - (110 €)

Der Kurs fördert Beweglichkeit, Kraft und Balance durch schonende Übungen. Ideal für ältere Erwachsene, unterstützt es die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter.

Kurs: 10 Einheiten a 60 Min. - immer montags 11.00 Uhr / Start ab 23.09.2024

**Alle Kurse sind zertifiziert! Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen anteilig die Kosten des Kurses!
Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!**

**Beispielrechnung:
Kurs Seniorenfitness
(10 Einheiten - je 60 Minuten)**

Kursgebühr	110 €
Erstattung	80 €*
Restbetrag	30 €

*Dies ist ein Durchschnittswert und kann je nach Kasse abweichen.



Medizinische Sporttherapie

Individuelle Medizinische Sporttherapie

In unserer medizinischen Sporttherapie bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Übungen unter medizinischer Aufsicht zur optimalen Rehabilitation und Prävention. Ideal bei Verletzungen und chronischen Beschwerden, steigert sie effektiv Ihre Kraft, Ausdauer & Beweglichkeit und damit Ihre Lebensqualität.

- Gerätetraining mit Klein- & Großgeräten - therapeutisch betreut
- individuelle Planung & Steuerung
- spezifisch für Ihr Beschwerdebild

Was wir Ihnen bieten?

- Starter-Paket Gerätetraining - 155 €
 - Anamnese, individuelle Trainingsplanerstellung & Einweisung
 - 10er Karte (für 10 Einheiten Medizinische Sporttherapie)
- 10er Karte Gerätetraining - 130 €
(wenn Trainingserfahrung in unseren Räumlichkeiten vorliegt)



Kontakt Ambulantes Therapiezentrum



Herderstraße 10 / 97980 Bad Mergentheim

07931 499 713 (Mo - Do 8 - 12 / 13 - 15 Uhr & Fr 8-12 Uhr)



Ambulantes-Therapiezentrum@kliniken-dr-voetisch.de

www.kliniken-dr-voetisch.de

