

# T-Rena

Unter der Leitung von  
**Nell Wölke**

(Sportwissenschaftlerin)

Rehazentrum Come Back  
Nordring 51  
45894 Gelsenkirchen  
0209-31847-0  
[www.come-back.de](http://www.come-back.de)



## T-Rena

Die trainingstherapeutische  
Rehabilitationsnachsorge

**Nach Ihrer aktuellen  
Operation**

Rehazentrum Come back GmbH  
Nordring 51  
45894 Gelsenkirchen  
Tel.: 0209-31847-0  
[info@come-back.de](mailto:info@come-back.de)

**Come back**  
seit 1989  
GESUNDHEIT BEWEGEN

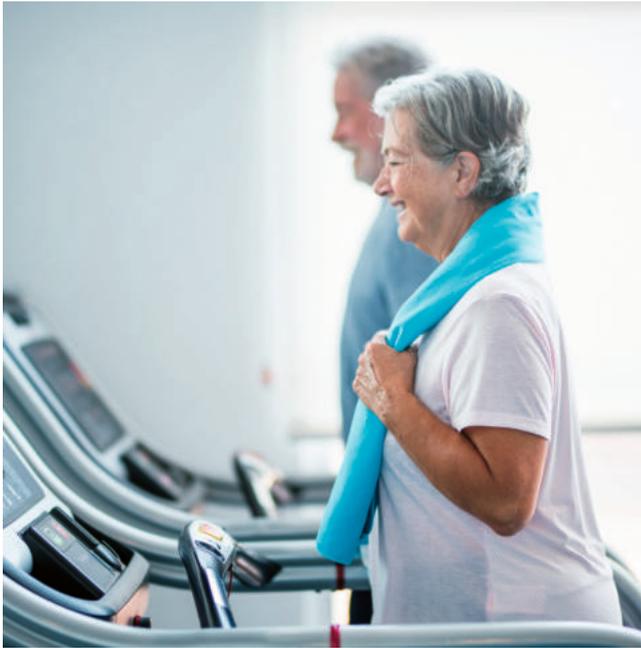
# T-Rena

Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge



## Zusammen zurück in den Alltag!

- ▶ Verbesserung der Funktion des  
Haltungs- und  
Bewegungsapparates
- ▶ Steigerung der Leistungs- und  
Belastungsfähigkeit nach  
abgeschlossener Reha
- ▶ Aufbau und Festigung von  
motorischen Grundmustern



## Das Grundprinzip

Die trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge **(T-Rena)** steigert Ihre Rehabilitationserfolge nicht nur, sondern sichert diese auch langfristig ab!

## Der Ablauf des Programms

Bei dem T-Rena Programm wird für Sie ein individueller Trainingsplan zusammengestellt, in dem nicht nur auf allgemeine Ausdauer- und Kraftübungen eingegangen wird, sondern auch auf spezifisches Beweglichkeits- und Koordinationstraining, damit Sie Ihre vorgegebenen Nachsorgeziele problemlos erreichen.

- Beginn: (max. 4-6 Wochen ) im Anschluss an die Rehabilitation
- Physiotherapeutischer Befundungstermin
- Erstellung eines Trainingsplans
- 26 gerätegestützte und funktionsorientierte Trainingseinheiten à 60 Minuten (je 1-2 mal die Woche)
- Dauer: 6 Monate
- Bei Bedarf um weitere 26 Einheiten verlängerbar
- Kostenübernahme durch die Rentenversicherung



## Die Voraussetzungen

- Empfehlung, bzw. Rezept\* durch den Arzt der Rehaklinik zur Nachsorge
- Positive Erwerbsprognose
- Eine mindestens dreistündige Leistungsfähigkeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt

\*ausschließlich von dem Arzt/der Ärztin der Rehaklinik ausstellbar!

**Ihr Comeback ist  
uns wichtig!**