ORTEMA

IRENA Nachsorge für Versicherte der Deutschen Rentenversicherung

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00	Hüfte und Knie	Wirbelsäule	Hüfte und Knie	Wirbelsäule	Faszien + Muskeln
9:00		Faszien + Muskeln		Hüfte und Knie	Wirbelsäule
9:30	BWB		BWB		
14:30				Hüfte und Knie	
15:00					
15:30	Hüfte und Knie	Faszien + Muskeln	Faszien + Muskeln	Wirbelsäule	Faszien + Muskeln
16:00	Psychologische & ernährungswissenschaftliche Beratung				
16:30	Wirbelsäule	Hüfte und Knie	Wirbelsäule	Faszien + Muskeln	HWS-Arm-Schulter
17:00					BWB
17:30	Faszien + Muskeln	BWB	Faszien + Muskeln	Yoga/Entspannung	
18:00					
18:30	Yoga/Entspannung	Faszien + Muskeln	HWS-Arm-Schulter	Faszien + Muskeln	

Die medizinische Trainingstherapie (MTT) findet am **Vormittag vor** der Gruppentherapie, am **Nachmittag nach** der Gruppentherapie statt!

Jede Einheiten dauert 30 Minuten:

Faszien + Muskeln	Faszien Gymnastik, Lockerung/Kräftigung Muskulatur, Dehnübungen, Black-Roll
Wirbelsäule	Informationen und Übungen für eine stabile und schmerzarme Wirbelsäule
HWS-Arm-Schulter	Informationen und Übungen für die Halswirbelsäule-Arm-Schulter-Region
Hüfte und Knie	Theorie und praktische Übungen für Funktion und Training der Beine
Yoga/Entspannung	Theorie und praktische Übungen für Achtsamkeit, Körperbewusstsein und Entspannung
BWB	Übungen im Bewegungsbad, ca. 33° C. Wärme / Auftrieb zur Muskellockerung & besseren Beweglichkeit

Psychologische & ernährungswissenschaftliche Beratung	**Psycholgische und ernährungswissenschaftliche Beratungen finden montags von 16:00 - 17:30 Uhr statt:** Tipps zum Rauchstopp Schlafhygiene Entspannen trotz Stress Motivationstricks für die Gesundheit Achtsamkeit (Wege in einen entspannten Alltag) Resilienz & Konfliktmanagement Frauen im Fokus - Ernährung in den Wechseljahren Ernährung bei Arthrose Kopf und Kühlschrank – was beeinflusst dein Essverhalten? Gesundheit mit Geschmack - Heute koche ich!

Bitte beachten: Die Angebote ab 17:30 Uhr sind ausschließlich für aktiv Berufstätige vorgesehen.