



Medizinische Trainingstherapie (60 min.)

- Muskelaufbautraining
- Herz- Kreislauftraining
- Rückentraining
- Sportwissenschaftliche Betreuung
- Individuelle Trainingspläne

Gruppentherapie (45 min.)

- Kraftausdauertraining
- Muskelaufbautraining
- Rückenschule
- Entspannung
- Stressbewältigung
- Koordinationstraining
- Herz-Kreislauftraining

Die IRENA ist **multimodal** aufgebaut und setzt sich aus verschiedenen Bereichen zusammen.



Standort **Geilenkirchen**

Martin-Heyden-Straße 32
52511 Geilenkirchen

Telefon: 02451 - 94202 0
Fax: 02451 - 94202 10
E-Mail: info@reha-geilenkirchen.de
Web: www.reha-geilenkirchen.de

Standort **Würselen**

Bahnhofstraße 30-34
52146 Würselen

Telefon: 02405 - 40835 0
Fax: 02405 - 40835 12
E-Mail: info@reha-wuerselen.de
Web: www.reha-wuerselen.de



Scannen und
mehr erfahren:



Geilenkirchen



Würselen

Nachsorge Programm

IRENA

Die intensivierete Reha-Nachsorge



Version: 01.2025 ©Ambulante Reha am Krankenhaus GmbH · Bildnachweise: Kristina Schorn



Worum Geht es?

Im Anschluss an eine stationäre oder ambulante Rehabilitationsmaßnahme, egal ob orthopädisch oder onkologisch, kann jeder Versicherte der Deutschen Rentenversicherung unter bestimmten Voraussetzungen zur Vertiefung des Rehabilitationserfolges eine **Intensivierte Reha-Nachsorge (IRENA)** in Anspruch nehmen.

Ihre Reha ist beendet – den Erfolg nun dauerhaft sichern!

Um dauerhafte Erfolge für das Privat- und Berufsleben zu sichern, ist eine Fortsetzung Ihres Trainings unter professioneller Betreuung wichtig. Wir bieten allen Patient*innen der Deutschen Rentenversicherung im Anschluss an ihre stationäre oder ambulante Rehabilitationsmaßnahme ein umfassendes Nachsorgeprogramm. Rehabilitand*innen können es in Anspruch nehmen, wenn sie ...

- eine Bewilligung von der Rentenversicherung erhalten haben.
- mit einer Leistungsfähigkeit von mehr als drei Stunden pro Tag aus der Rehabilitation entlassen wurden.
- keine Rente wegen des Alters beziehen oder beantragt haben.



Unsere Kurszeiten.

Unsere aktuellen Kurszeiten finden Sie auf unserer Website und an der Anmeldung im Trainingsraum. Fragen Sie gerne unsere Mitarbeiter*innen.

Den QR-Code zu den aktuellen Kurszeiten finden Sie auf der Rückseite.

Unser Kooperationspartner:



Die **IRENA** muss bereits **während Ihrer Reha-Maßnahme** verordnet werden. Sprechen Sie Ihre/n Reha-Arzt/Ärztin gerne auf die Leistung an.



Das Wichtigste auf einen Blick.

Zeitraum:	24 Einheiten in 12 Monaten
Häufigkeit:	2 bis 3 mal pro Woche
Dauer:	105 Minuten
Inhalt:	MTT, Gruppentherapie und ärztliche Abschlussuntersuchung
Betreuung:	Sport-/Physiotherapeut*innen
Verordnung:	durch den/die Reha-Arzt/Ärztin
Zuzahlung:	keine
Fahrtkosten:	Erstattung von 5,00€ pro wahrgenommener Trainingseinheit