



### 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](mailto:info@reha-geilenkirchen.de)  
Web: [www.reha-geilenkirchen.de](http://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](mailto:info@reha-wuerselen.de)  
Web: [www.reha-wuerselen.de](http://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