



*Vita Sana*

Gesundheits- & Rehasport e.V.

**T-RENA**®

Nachsorgeleistung im  
Anschluss an eine  
medizinische Rehabilitation

[www.rehasport-hagen.de](http://www.rehasport-hagen.de)



**Unser Team ist für Sie da!**

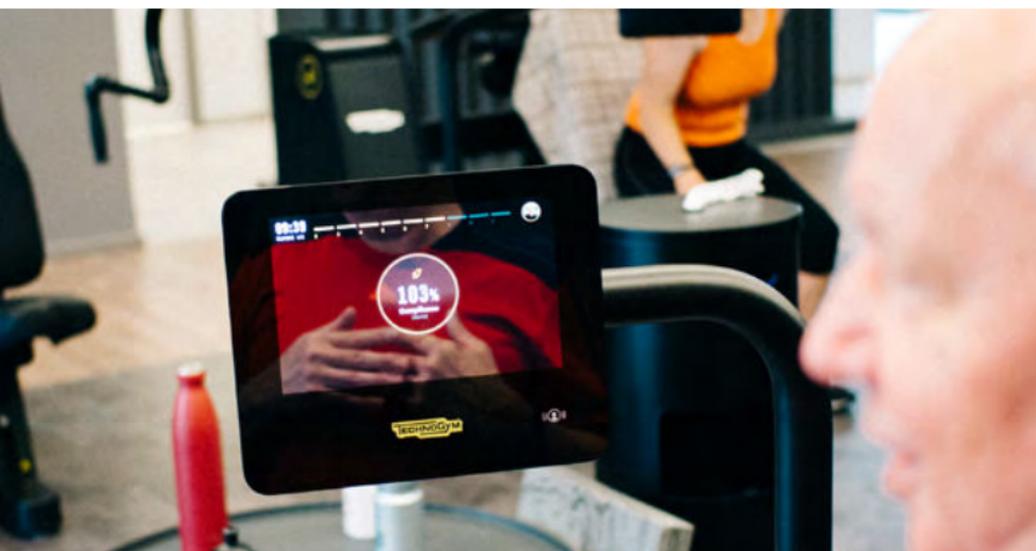
# **Nutzen Sie unser Angebot der trainingstherapeutischen Rehabilitationsnachsorge (T-RENA®)**

T-RENA® ist eine Nachsorgeleistung in Folge einer medizinischen Rehabilitation. Ziel ist die Vertiefung und Stabilisierung der in der Rehabilitationseinrichtung erreichten Therapieerfolge für die persönlichen und beruflichen Lebensbereiche des Versicherten.



Die trainingstherapeutische Reha-Nachsorge wird auch als Muskelaufbautraining, Medizinische Trainingstherapie oder Krafttraining an medizinischen Geräten bezeichnet. Mittels eines gezielten Kraft-, Koordinations- und Ausdauertrainings wird die Belastbarkeit des Muskel- und Skelettsystems sowie des Herz-Kreislaufsystems erhalten und gesteigert.

# Vita Sana bietet das Programm T-RENA® an



## **Anspruchsberechtigt sind Versicherte:**

- mit Funktionseinschränkung am Haltungs- und Bewegungsapparat
- wenn trainingstherapeutische Leistungen bereits während der medizinischen Reha mit Erfolg eingesetzt wurden
- wenn die körperliche Leistungs- und Belastungsfähigkeit nach der Reha weiter gesteigert werden soll



# Steigern Sie Ihre Fitness nach Ihrer Rehabilitation

Wir unterstützen Sie dabei.

So funktioniert es:

Sie befinden sich innerhalb einer medizinischen Rehabilitation?

Melden sie sich noch während des Aufenthalts und starten sie direkt im Anschluss bei uns mit dem T-RENA® Programm.

Der Start muss innerhalb von 4 Wochen, jedoch spätestens 6 Wochen nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme erfolgen.

Die T-RENA® Verordnung besitzt eine Gültigkeit von 6 Monaten und zählt ab dem ersten Tag nach der Reha.

Inhalt sind 26 Trainingstermine in einer offenen Gruppe zzgl. eines individuellen Einweisungstrainings.

Die Gruppengröße beträgt maximal 12 Teilnehmer. Trainiert wird in der Regel 2 mal pro Woche jeweils 60 min.

Weitere Informationen finden Sie auf:

**[www.rehasport-hagen.de](http://www.rehasport-hagen.de)**

# T-RENA®

**Rufen Sie uns an.  
Tel.: 02331 932995**



Vita Sana Gesundheits- und  
Rehasport e. V.

Detmolder Str. 2 b  
58135 Hagen

Mail: [info@rehasport-hagen.de](mailto:info@rehasport-hagen.de)

Trainingsstätte:



BECHELTE sports & med

Becheltestraße 14  
58089 Hagen

Mail: [info@bechelte.de](mailto:info@bechelte.de)