MOV3

FÜR DEINE GESUNDHEIT

# WILLKOMMEN BEI T-RENA

**Informationen zu Ihrem Training**

## WAS IST T-RENA?

T-RENA steht für Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge und ist ein Nachsorgeangebot der Deutschen Rentenversicherung. Es unterstützt Sie dabei, Ihre körperliche Belastbarkeit nach einer Rehabilitation weiter zu verbessern und die erlernten Fähigkeiten im Alltag zu festigen.

Bei T-RENA handelt es sich um ein eigenständiges individuelles Gerätetraining, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihre körperliche Belastbarkeit abgestimmt wird. Sie trainieren anhand Ihres persönlichen Trainingsplans an verschiedenen Trainingsgeräten. Dabei stehen insbesondere die Verbesserung Ihrer Kraft, Ausdauer und körperlichen Leistungsfähigkeit im Vordergrund.

## UMFANG UND DAUER VON T-RENA

- **Trainingshäufigkeit:** 1–2-mal pro Woche, maximal 2 Trainingseinheiten pro Woche
- **Trainingszeiten:** Ausschließlich werktags (Montag bis Freitag)
- **Gesamtumfang:** 39 Anwendungen
- **Gültigkeit:** Die Anwendungen müssen innerhalb von 12 Monaten durchgeführt werden.
- **Termine:** Kontroll/Anpassungstermine nach 5, 20 und 30 Terminen oder nach Wunsch bei den Trainern. Gerne eigenständig am MOV3 Tresen vereinbaren.

## WAS SOLLTEN SIE ZUM TRAINING MITBRINGEN?

- **Sportkleidung**
- **Handtuch für die Trainingsgeräte**
- **Trinkflasche (kein Glas)**
- **Saubere Sportschuhe**

## WO IST DER TREFFPUNKT?

Der Treffpunkt für Ihr Training ist am Tresen des MOV3 Fitnessstudios.

Bitte kommen Sie möglichst bereits umgezogen in Sportkleidung zum Treffpunkt. Falls Sie sich vor Ort umziehen möchten, zeigen Ihnen die Trainer des Fitnessstudios gerne die Umkleideräume.

Ihre zuständige Physiotherapeutin bzw. Ihr zuständiger Physiotherapeut holt Sie anschließend am Tresen ab und begleitet Sie zum Trainingsbeginn.

**WICHTIGER HINWEIS:** Für die Nutzung der Umkleidespinde und der Trainingsgeräte im MOV3 Fitnessstudio erhalten Sie ein Armband. Hierfür fällt ein einmaliger Aufpreis von 5 Euro an. Die Verordnung ist immer vor der Ersteinweisung einzureichen.

# DIE MOV3-APP

### Ihr Trainingsplan auf dem Smartphone

Mit der Mov3-App können Sie Ihren individuellen Trainingsplan bequem auf Ihrem Smartphone einsehen. Wir empfehlen Ihnen, die App bereits vor Ihrem ersten Training herunterzuladen.

**Apple**
App Store

**Google**
Play Store

# NOCH FRAGEN?

Wenn Sie Fragen zum Ablauf oder zu Ihrem individuellen Trainingsplan haben, sprechen Sie uns gerne an.

**Wir freuen uns darauf, Sie beim Training zu begleiten, und wünschen Ihnen viel Erfolg!**

**KONTAKT:**
**Joel Barroqueiro**
**Telefon:** 0471 3081138
**E-Mail:** t-rena@mov-3.de

8° PHYSIO

Deutsche Rentenversicherung Bund