

# T-RENA - DEIN AUFBAUTRAINING

Ein Training zum Ausbau des Trainingserfolges nach einer medizinischen Reha

## TRAININGSEINWEISUNG - BEGINNE BIS 4 WOCHEN NACH DER REHA

Vereinbare mit uns innerhalb von 4 Wochen nach deiner Reha einen Termin zum Trainingseinweisung. Dazu gibst du deinen bewilligten T-RENA Antrag bei uns ab.

Deinen Trainingsplan aus der Reha besprichst du beim ersten Termin mit einem Therapeuten, der dich auch an unseren Trainingsgeräten einweist.

## 26 EINHEITEN - DEIN REGALMÄßIGES TRAINING

Du hast nun 26 Trainingseinheiten à 60 Minuten, um deinen Gesundheitszustand gezielt zu verbessern. "Nutze die Zeit!"

In den 60 Minuten hast du Zeit zum Aufwärmen, für ein kräftigendes Training und für Dehnübungen der verkürzten Muskulatur. Lass dich hier beraten.

Du solltest mindestens einmal, nach Möglichkeit zweimal pro Woche zum Training kommen. Je regelmäßiger du trainierst, desto größer wird dein Trainingserfolg sein.

## BLEIB AM BALL - VERLÄNGERUNG +26 EINHEITEN

Der Erfolg kommt in kleinen Schritten! Halte durch und motiviere Dich zu einem regelmäßigen Training. Nach 26 Trainingseinheiten bist du fertig!

Sollte dir das Training gut tun, kann das Training um 26 Einheiten verlängert werden. Wir besprechen mit dir den Bedarf und reichen ggf. den Verlängerungsantrag ein.




## WAS BRAUCHST DU ZUM TRAINING

Du bringst Sportsachen, eine Wasserflasche, ein Handtuch und eine Stunde Zeit mit und melde dich bitte kurz ab, falls du verhindert bist.

## FAHRTKOSTENERSTATTUNG - 5 € FÜR BUS, BAHN ODER KFZ

Sind dir Fahrtkosten für den regelmäßigen Weg zu uns entstanden? Für deine Fahrten zum Training mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder auch mit privatem KFZ erhältst du nach absolvierter T-Rena von der Rentenversicherung pauschal 5,00 Euro je Fahrt.

Fahre soweit möglich mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. 

Du erhältst von uns den vorausgefüllten Antrag G4860 auf Fahrtkostenerstattung.

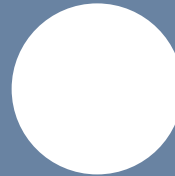
## WIR WÜNSCHEN DIR VIEL ERFOLG FÜR DEIN TRAINING

Reha- & Vital-Center Sossau GmbH, Gerichtswiesen 1, 92318 Neumarkt  
09181-9984, info@reha-vital-sossau.de

# DEINE T-RENA TO-DO LISTE

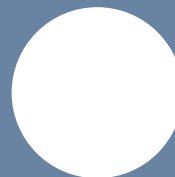
1

T-Rena Antrag in deiner  
Nachsorgeeinrichtung abgeben!  
z.B. im Reha- & Vital-Center Sossau



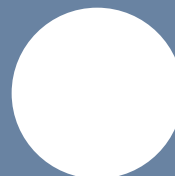
2

Termin zur Trainingseinweisung  
vereinbaren.



3

26 Mal trainieren.



4

Prüfen, ob eine Verlängerung um 26  
Einheiten sinnvoll wäre?



5

Eventuell weitere 26 Mal trainieren.



6

Gegebenenfalls einen Antrag auf  
Fahrtkostenerstattung einreichen.

