

T-RENA Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 - 10.00 Uhr FT	08.00 - 11.00 Uhr FT	08.00 - 11.00 Uhr FT	08.00 - 10.00 Uhr FT	08.30 - 09.30 Uhr
10.00 - 11.00 Uhr	10.00 - 11.00 Uhr		10.00 - 11.00 Uhr	09.30 - 11.30 Uhr FT
11.00 - 12.00 Uhr	11.00 - 12.00 Uhr	11.00 - 12.00 Uhr	11.00- 12.00 Uhr	11.30 - 12.30 Uhr
12.00 - 13.00 Uhr		12.00 - 15.00 Uhr FT	12.00 - 15.30 Uhr FT	12.30 - 14.00 Uhr FT
13.00 - 18.30 Uhr FT	12.00 - 15.30 Uhr FT	15.00 - 16.00 Uhr		14.00 - 15.00 Uhr
	15.30 - 16.30 Uhr		15.30 - 16.30 Uhr	15.00 - 18.00 Uhr FT
	16.30 - 17.30 Uhr	17.00 - 18.00 Uhr	16.30 - 17.30 Uhr	NEU: Freies Training am Samstag von 09:00 - 18:00 Uhr (Nur mit Transponder möglich)
17.30 - 18.30 Uhr	18.00 - 19.00 Uhr FT	17.30 - 18.30 Uhr		
18.00 - 19.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr			
19.00 - 21.30 Uhr FT	18.30 - 19.30 Uhr	19.00 - 21.30 Uhr FT	18.30 - 21.30 Uhr FT	T-RENA Gruppentraining
	19.30 - 21.30 Uhr FT			

05/2022

Das freie Training (FT) ist auch während der T-RENA Zeiten möglich, dies jedoch nur sofern genug freie Geräte verfügbar sind.

Praxis für Physiotherapie
 Eper Str. 20a Tel: 02562 1660
 48599 Gronau Fax: 02562 815785
 www.physiotherapie-wuelker.de

Infos: T-Rena-Patienten

Bitte melden Sie sich vor jedem Training bei Ihrem Kursleiter im Trainingsbereich (EG) an und unterschreiben den Teilnahmebogen.

Sofern Sie zu anderen Zeiten trainieren möchten, melden sich vor Beginn des Trainings an unserer Rezeption im 2. OG.

Trainieren Sie grundsätzlich nur mit Ihrer Chipkarte

Ändern Sie die mit dem Therapeuten festgelegten Grundeinstellungen nur moderat, möglichst in Absprache mit den Therapeuten

Planen Sie gemeinsam mit dem betreuenden Therapeuten die Folgetermine zu den favorisierten Zeiten (mind. für 2 Wochen)

Orientieren Sie sich immer an den Zeitvorgaben der „Ampel“ – die Grünphase steht für die Aktivität, die Rotphase für den Wechsel des Gerätes

Kein 3-Satztraining und kein Dehnen da isodynamischer Widerstand (Kraftlosierung durch Bewegungsgeschwindigkeit) und Doppelkonzentrik (korrespondierende Muskelgruppen werden direkt aktiviert).

Benutzen Sie ausschließlich Trainingsschuhe für den Innenbereich
Sie können sich im Untergeschoss umziehen und ein Schließfach für Ihre Wertsachen nutzen (1,-€ Depot)

Legen Sie ein Handtuch auf die Sitz- und/oder Rückenfläche

Sofern sich zu viele Patienten im Trainingsraum (Geräte-Zirkel) befinden, so beginnen Sie im Nebenraum mit dem Cardio-Training

Desinfizieren Sie vor und nach dem Training Ihre Hände

Die Geräte und Polster sind antibakteriell beschichtet, eine Desinfektion erfolgt ausschließlich durch die Reinigungskräfte

Denken Sie rechtzeitig vor Ablauf des T-Rena-Programms, sofern gewünscht, an die Verlängerungsanzeige bei der Rentenversicherung

Es ist wahrscheinlich, dass Sie die Intensivierung der körperlichen Belastung spüren, meist im Sinne eines leichten „Muskelkaters“. Das ist absolut normal, im Zweifel sprechen Sie die Therapeuten/Trainer darauf an.

Viel Erfolg und Spaß am Training wünscht das

Praxis-Team Wülker