

IRENA-Information

1. Programm läuft 6 Monate ab dem Abschlusstag der Reha, 24 Termine können wahrgenommen werden (müssen aber nicht)
2. Falls die Reha NICHT in unserem Hause stattgefunden hat, wird ein 60 – minütiger Einweisungstermin für den Fit-nessbereich vereinbart
3. Bitte für jeden IRENA-Termin Sportkleidung, Getränk und Handtuch mitbringen
4. Am Ende des Programmes wird ein Abschlussgespräch beim Arzt vereinbart; im Anschluss daran werden die Fahrtkosten verrechnet
5. Man kann 1-3 x / Woche Termine wahrnehmen
6. Öffnungszeiten: Mo – Do von 8.00 – 20.00 Uhr, Fr von 8-19.00 Uhr
7. Zu jedem Termin an der Rezeption die rote IRENA-Karteikarte abholen und unterschreiben; diese Unterschriften zählen als Anwesenheitstage
8. Ohne rote Karte sind Sie nicht befugt, den Fitnessbereich zu betreten
9. Mit der roten Karte in den 1. Stock fahren; dort wird der Schlüssel für die Umkleidekabine ausgegeben
10. Die Termine werden selbstständig geplant und in die rote Box an der Rezeption gelegt
Bitte maximal 5 - 6 Termine auf einmal planen! Termine können auch per Fax und Email angegeben oder abgesagt werden!
11. Es muss nur der Gruppentermin auf dem Terminzettel geplant werden; die Ausdauer und die Geräteeinheiten können zeitlich flexibel eingeteilt werden
12. Die Gruppen treffen sich pünktlich am Rehatreff (Theke) im 1. OG
13. Die rote Karte wird nach dem Termin in der Holzbox abgelegt
14. Medizinischer Grundlagentest

Während des IRENA Programms wird einmal zu Beginn und einmal am Ende des IRENA-Programms ein medizinischer Grundlagentest durchgeführt. (Zeitaufwand 30 Minuten) Dieser zeigt Ihnen die Veränderung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.

Dazu werden aussagekräftige Parameter Ihres aktuellen Gesundheitszustands ermittelt (Gewicht, Größe, Körperfettanteil, Blutdruck und Puls) und ein Test zur Koordination und zur körperlichen Belastbarkeit vorzugsweise auf dem Fahrradergometer durchgeführt.

15. Bringen Sie Sportkleidung und Duschutensilien mit.
16. Einen Brustgurt zur Pulsmessung erhalten Sie gegen Vorlage Ihres roten Heftes an der Physio-Fitness Rezeption.
17. Termine für den medizinischen Grundlagentest vereinbaren Sie an der Rezeption im 2. OG.