



**Therapiezentrum für Ergotherapie,  
Logopädie, Physiotherapie  
und Rehabilitation**

📍 Praxiswelt | 7. Etage  
Dr.-Frieda-Freise-Straße 3  
09111 Chemnitz

☎ 0371 333-55710

☎ 0371 333-55712

✉ praxiswelt.therapiezentrum@poliklinik.de



**Physiotherapeutisches Zentrum  
Flemmingstraße**

📍 Klinikum Chemnitz | 12. Etage  
Flemmingstraße 2  
09116 Chemnitz

☎ 0371 333-52200

☎ 0371 333-52202

✉ physio.fs@poliklinik.de



## T-RENA | RV-Fit

Therapiezentrum für  
Ergotherapie, Logopädie,  
Physiotherapie und Rehabilitation  
Praxiswelt | 7. Etage

Physiotherapeutisches Zentrum  
Flemmingstraße  
Klinikum Chemnitz | 12. Etage



## T-RENA | Die Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge der Deutschen Rentenversicherung

Weiterführung des Krafttrainings an medizinischen Trainingsgeräten nach einer ambulanten oder stationären Rehabilitation.

T-RENA ist ein zielgerichtetes trainingstherapeutisches Nachsorgeprogramm, welches wohnortnah nach einer ambulanten oder stationären Reha der Deutschen Rentenversicherung durchgeführt werden kann. Es berücksichtigt die individuelle Trainingssituation des Versicherten und erfolgt nach einem Trainingsplan an medizinischen Trainingsgeräten. „T-RENA“ wird in der Regel in Form von Gruppentraining durchgeführt.

- **stärkt den Reha-Erfolg**  
Die neuen Verhaltensweisen, die in der Reha erlernt wurden, werden gefestigt und in den Alltag übertragen.
- **berufsbegleitend**  
Unsere Nachsorgeleistung passt in den Berufsalltag.
- **wohnortnah**  
Nachsorgeanbieter gibt es deutschlandweit, uns finden Sie direkt in unserer Praxiswelt | 7. Etage und im Klinikum Chemnitz | 12. Etage.
- **kostenfrei**  
Diese Nachsorgeleistung übernimmt für Sie die Deutsche Rentenversicherung vollständig.

### Informationen zum praktischen Ablauf

- bei 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
- Beginn innerhalb von 6 Wochen (spätestens nach 3 Monaten) nach Abschluss der Reha
- 39 Trainingstermine (zzgl. eines individuellen Einweisungstrainings) in einer offenen Gruppe
- trainiert wird in der Regel 1-2 mal pro Woche
- eine Trainingseinheit dauert 60 Minuten
- verordnungsfähig ausschließlich von Reha-Ärzt\*innen der stationären oder ambulanten Rehaeinrichtung

## RV-Fit | Das Präventionsangebot der Deutschen Rentenversicherung

RV-Fit ist ein präventives Gesundheitsprogramm mit Elementen der Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Es wurde von Ärzt\*innen zur Gesundheitsvorsorge entwickelt und nun von der Deutschen Rentenversicherung angeboten.

- **speziell für Berufstätige** mit ersten „Zipperlein“ (gelegentliche Rückenschmerzen, Stress- oder Schlafproblemen, leichtes Übergewicht)
- **berufsbegleitend**  
die Anmeldung zu diesem Präventionsprogramm erfolgt direkt bei der Rentenversicherung [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)
- **wohnortnah**  
Nachsorgeanbieter gibt es deutschlandweit, uns finden Sie direkt in unserer Praxiswelt | 7. Etage und im Klinikum Chemnitz | 12. Etage
- **kostenfrei**  
Diese Vorsorgeleistung übernimmt für Sie die Deutsche Rentenversicherung vollständig.

### RV-Fit gliedert sich in 4 Bausteine:

- 1 Intensiv starten** 3 bis 5 Tage in einer ambulanten oder stationären Rehaeinrichtung der DRV
- 2 Regelmäßiges Training am Wohnort**
- 3 Motiviert dranbleiben - selbständig regelmäßig trainieren**
- 4 Auffrischen** 1 bis 3 Tage in einer ambulanten oder stationären Rehaeinrichtung der DRV

Mit der Zusage der Deutschen Rentenversicherung zur Teilnahme am RV-Fit-Programm können Sie sich direkt anmelden. Wir bieten die Stufe 2 – „regelmäßiges Training am Wohnort“ an.

Wir freuen uns, wenn wir Sie für Training, Muskelaufbau und Beweglichkeit begeistern konnten und Sie auch die Stufe 3 – „Motiviert dranbleiben- selbständig regelmäßig trainieren“ bei uns durchführen.

### Informationen zum praktischen Ablauf

- 19 Trainingstermine (zzgl. eines individuellen Einweisungstrainings) innerhalb von 12 Wochen in einer offenen Gruppe
- eine Trainingseinheit dauert 60 Minuten

