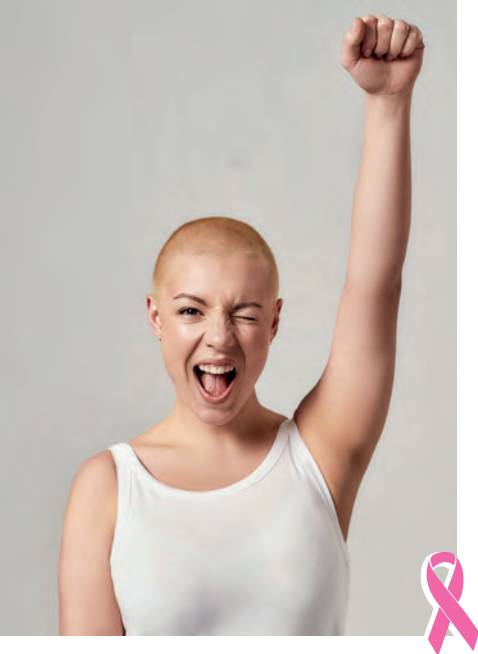


**JETZT KOSTENLOSE ERSTBERATUNG**  
in der onkologischen Sprechstunde vereinbaren



**WÄHREND UND NACH DER  
KREBSTHERAPIE: DEIN ERSTER  
SCHRITT ZURÜCK ZU DIR SELBST.**

Mit gezielter Bewegung, die wirkt.



## BEWEGUNG, DIE STÄRKT. THERAPIE, DIE HALT GIBT.

Als erstes zertifiziertes Kompetenzzentrum für Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie im Raum Minden – Herford – Bad Oeynhausen unterstützen wir Menschen mit Krebs dabei, wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu fassen.

Seit über sieben Jahren begleiten wir Betroffene **hin zu mehr Kraft, Lebensfreude und Selbstbestimmung.**

Mit ruhigen, gezielten Übungen: angepasst an das, was gerade möglich ist.

### Wieder aufatmen. Schritt für Schritt – in deinem Tempo.

Manche Tage sind zum Einigeln. Wie du wieder losläufst, zeigen wir dir: mit Kraft, Mut und einem Plan, der zu dir passt.

### Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie

- ✓ Zertifiziert.
- ✓ Wissenschaftlich fundiert.
- ✓ Menschlich.

Das Ziel?

- » **Mehr Belastbarkeit im Alltag**
- » **Weniger Nebenwirkungen**
- » **Und vor allem:  
Mehr Lebensqualität**

Es ist uns eine Herzensangelegenheit, an deiner Seite zu stehen und dich während und nach dieser schwierigen Lebensphase mit unserem Fachwissen zu unterstützen.

Ruf uns an – wir sind für dich da.

 **05744 / 508560**

*Deine Nina Rekert und Team*



## Raum zum Durchatmen

Unsere Praxis liegt zentral im **Ortskern von Hüllhorst** – modern, barrierefrei und mit viel Raum für deine Gesundheit:

**260 qm Fläche** für **moderne Physiotherapie** und **medizinisches Gerätetraining**, das dich Stück für Stück stärkt.

*Echt. Bewegend. Anders.*

Für dich. Für deine Ziele.  
Für das, was wieder möglich wird.

## Wissenschaftlich fundiert. Menschlich begleitet.

Unsere Arbeit basiert auf dem OTT®-Therapiekonzept und der Zusammenarbeit mit den Unikliniken Köln & Heidelberg.  
Du profitierst von einem strukturierten, erprobten Weg, der körperlich stärkt und seelisch entlastet.



### Nina Rekert

Praxisinhaberin und deine Ansprechpartnerin für Onkologie

Schwerpunkte

- » Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie
- » Fatigue-Coaching



# ONKOLOGISCHE TRAININGS- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

Bewegung und körperliche Aktivität bei Krebs

Die OTT® ist ein **evidenzbasiertes Bewegungskonzept**, das gezielt entwickelt wurde, um die **Nebenwirkungen einer Krebstherapie wirksam zu lindern**.

Ob **während der Behandlung** oder in der **Nachsorge**:

Die OTT® hilft dir:

- ✓ Körperliche und seelische Belastungen zu reduzieren
- ✓ Deine Ressourcen zu aktivieren
- ✓ Dein Leben Schritt für Schritt zurückzuerobern

*„Ich war müde vom Müde-Sein.  
Jetzt weiss ich, wie ich wieder Kraft  
tanke – und was mir guttut.“*



**Warum du mit Bewegung beginnen solltest – auch wenn dir nicht danach ist.**

- » Fatigue lindern & neue Energie spüren
- » Muskelmasse & Kraft langsam wieder aufbauen
- » Schmerzen, Gelenksteifheit & Polyneuropathien reduzieren
- » Immunsystem stärken
- » Besser schlafen & mehr innere Ruhe finden
- » Rezidivrisiko senken
- » Spüren, dass du etwas tun kannst – und dass es wirkt



←  
*Scan  
mich!*



Nina Rekert erklärt die  
Onkologische Trainings-  
und Bewegungstherapie.

**Die onkologische Bewegungstherapie ist zu jedem Zeitpunkt sinnvoll:** Direkt nach der Diagnose, begleitend zur Tumorbehandlung oder in der Nachsorge.

Die **Kostenübernahme durch die Krankenkasse** ist möglich. Wir beraten dich gern zur Verordnung.

Die **trainingstherapeutische Reha-Nachsorge T-RENA** kannst du bei uns direkt anschließen – **finanziert durch die ARGE Krebs**, die sowohl die Reha als auch T-RENA übernimmt.

## *OTT®-Training: Dein Weg mit uns*



1. Kostenloses Erstgespräch in unserer **onkologischen Sprechstunde** – Raum für deine Fragen und Orientierung ohne Druck
2. **Rücksprache** mit deinem behandelnden Arzt/Ärztin
3. **Physio-onkologische Eingangsanalyse** mit einem/ einer der onkologisch ausgebildeten Therapeuten
4. Erstellung deines **individuellen OTT®-Trainingsplans** auf Basis der Ergebnisse unserer Eingangsanalyse
5. Begleitetes Training in **Kleingruppen** (max. 3 Personen) – ruhig, geschützt, ohne sportliche Vorerfahrung

Lass uns gemeinsam schauen, was für dich möglich ist.

 **05744 / 508560**

*„Ich kam völlig erschöpft -  
und ging mit dem Gefühl:  
Ich kann wieder.“*



*Deine Symptome verstehen. Deinen Körper gezielt unterstützen.*  
**Nebenwirkungsorientierte Schwerpunkte innerhalb des Trainings**

| <b>Deine Symptome</b>                                     | <b>Unsere Programmbausteine</b>                                                                      |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Polyneuropathie                                           | Sensomotorik- und Gleichgewichtstraining, Sturzprophylaxe                                            |
| Fatigue-Syndrom                                           | Kraft- und Ausdauertraining unter Berücksichtigung des Fatigue-Niveaus, ergänzendes Fatigue-Coaching |
| Abbau der Knochendichte (Osteopenie/Osteoporose)          | Individuelles Krafttraining zum Wiederaufbau der Knochenmasse                                        |
| Arthralgien                                               | Individuelles Kraft- und Beweglichkeitstraining                                                      |
| Veränderungen der Körperkonstitution durch Hormontherapie | Individuelles Krafttraining, je nach Art der Hormontherapie                                          |
| Beckenbodenschwäche                                       | Individuelles Krafttraining unter besonderer Berücksichtigung des Beckenbodens                       |

### **Ergänzende Heilmittelbehandlungen auf Rezept vom Arzt**

|                                              |                                                           |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Narbenkontrakturen                           | Faszientechniken/Bindegewebsmobilisation/ APM nach Penzel |
| Lymphödem                                    | Manuelle Lymphdrainage                                    |
| Geigensaiten-Syndrom (Axillary Web Syndrome) | Manuelle Therapie, Faszientechniken                       |
| Strangbildung nach Brustkrebsoperation       |                                                           |

### **Physiotherapie/Heilmittelverordnungen**

Physiotherapie/Krankengymnastik (KG)  
 Manuelle Therapie (MT)  
 Manuelle Lymphdrainage (MLD)  
 Krankengymnastik am Gerät (KGG)





## FATIGUE-COACHING

### Raus aus der Erschöpfung. Zurück ins Leben.

Fatigue fühlt sich an wie ein leerer Akku – körperlich, mental, emotional. Kein Schlaf hilft, kein „Zusammenreißen“ bringt Energie zurück. Fatigue ist eine der häufigsten und belastendsten Nebenwirkungen vieler Krebstherapien. Aber: *Du kannst lernen, besser damit umzugehen.*

#### Fatigue-Coaching hilft dir:

- » Deinen Energiehaushalt besser zu verstehen und zu steuern
- » Zwischen Aktivierung und Regeneration sinnvoll zu wechseln
- » Deine Tagesstruktur bewusst aufzubauen
- » Grenzen zu erkennen und realistische Kraftquellen zu aktivieren
- » Wieder handlungsfähig zu werden – Schritt für Schritt



*Für dich!*

5-Minuten-Energie-Impuls

---

Das Fatigue-Coaching ist eine **eigenständige Privatleistung** und **nicht verordnungsfähig**.

Du kannst es ganz individuell **ohne ärztliche Verordnung** nutzen.

- » Kostenloses und unverbindliches Erstgespräch
- » Ergänzend zur OTT® oder unabhängig davon möglich
- » Auch begleitend zur Tumorthherapie nutzbar

Kompetenzzentrum für Onkologische  
Trainings- und Bewegungstherapie  
im Raum Minden – Herford – Bad  
Oeynhausen

**Praxis für Physiotherapie & Training**

Hauptstr. 3, 1. Etage  
32609 Hüllhorst

T: 05744 508560  
M: 0160 6059025  
E: praxis@rekert.de

+ Parkplätze am Haus  
+ Fahrstuhl

Lizenzierte OTT®-Einrichtung  
nach dem OTT®-Netzwerkstandard

Zertifiziert durch OnkoAktiv e.V.  
am NCT Heidelberg

*Echt. Bewegend. Anders.*

Für dich. Für deine Ziele.  
Für das, was wieder möglich wird.

Termine nach Vereinbarung  
Zulassung für alle Krankenkassen

