

Unsere Praxis für Physiotherapie liegt im Ortskern von Hüllhorst. Auf einer Praxisfläche von rund 260 qm bieten wir Ihnen moderne Physiotherapie und medizinisches Gerätetraining.

Spezialisiert haben wir uns auf die Fachgebiete Orthopädie, Onkologie und Medizinische Trainingstherapie.

Mit unserem **PhysioConcept** schaffen wir eine sinnvolle Verknüpfung von schulmedizinischen und alternativmedizinischen Behandlungsmethoden in der Physiotherapie.

Wir freuen uns auf Sie und stehen an Ihrer Seite!

Ihre Nina Rekert und Team



Dafür stehen wir:

- » Wir arbeiten im Team – damit Sie wieder fit werden.
- » Wir stehen für moderne Behandlungsmethoden – weil Sie es uns wert sind.
- » Wir bilden uns konsequent weiter – weil uns Qualität und verantwortungsvolles Arbeiten wichtig sind.
- » Wir bieten Ihnen individuelle Lösungen – weil jeder Mensch ein Recht auf die bestmögliche Therapie hat.
- » Wir haben Spaß bei der Arbeit, denn wir wissen: Lachen macht gesund.

**+ Parkplätze am Haus
+ Fahrstuhl**



**Physiotherapie und
med. Trainingstherapie**

Hauptstraße 3, 1. Etage,
32609 Hüllhorst

T: 05744 508560

M: 0160 6059025

E: praxis@rekert.de

www.rekert.de

**ONKOLOGISCHE
TRAININGS-
THERAPIE (OTT)**



Gemeinsam gegen Krebs – gemeinsam für das Leben!

**Wir haben uns auf
das Verringern von
Nebenwirkungen
der Krebstherapie
durch Gerätetraining
spezialisiert.**

Die Onkologische Trainings-
therapie (OTT) ist ein
nebenwirkungsorientiertes
Trainingsprogramm. Es
verbessert Ihre Lebensqualität
und kann krankheits- und
therapiebedingte Nebenwir-
kungen positiv beeinflussen.

Das OTT-Konzept wurde
gemeinsam von der Sport-
hochschule Köln und dem
CIO Köln-Bonn entwickelt.



Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie – Warum Bewegung und körperliche Aktivität bei Krebs helfen können

Früher galt für Krebspatienten: möglichst schonen und wenig Belastung. Das ist mittlerweile überholt. Heute sind Mediziner und Wissenschaftler von einem positiven Zusammenhang von körperlicher Aktivität und der Verfassung bzw. Psyche von Krebserkrankten überzeugt.

Unsere Trainingsfläche ist mit verschiedenen Trainingsgeräten zum Kraft- und Ausdauertraining ausgestattet. Alle Patienten erhalten eine Chipkarte mit gespeicherten Daten zu Trainingsintensitäten und Geräteeinstellungen. So trainieren Sie immer entsprechend Ihrer Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit.

Wir wissen, dass viele mögliche Begleiterscheinungen der Krebstherapie Ihre Lebensqualität teilweise jahrelang einschränken können. Eine gezielte sportliche Betätigung richtet den Blick nach vorn, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und macht Mut für das Leben nach dem Krebs. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass durch Training die Rezidivrate nach einer Krebserkrankung gesenkt werden kann.

Wir freuen uns, Sie während und nach dieser schwierigen Lebensphase mit unserem Fachwissen unterstützen zu können.

Ihre Nina Rekert und Team



Nina Rekert:
Praxisinhaberin
und Ihre
Ansprechpartnerin
Onkologie

Schwerpunkt
Onkologische
Trainings- und
Bewegungs-
therapie



Nebenwirkungsorientierte Schwerpunkte innerhalb des Trainings

Ihre Symptome

Unser Programm

Polyneuropathie

Sensomotorik- und Gleichgewichtstraining, Sturzprophylaxe

Fatigue-Syndrom

Kraft- und Ausdauertraining unter Berücksichtigung des Fatigue-Niveaus

Abbau der Knochendichte (Osteopenie / Osteoporose)

Individuelles Krafttraining, Ernährungsoptimierung

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

Beckenbodenschwäche

Beckenbodentraining

Lymphödem

Manuelle Lymphdrainage

Gesundheitskurse

Präventives GENIUS Rückentraining

Präventives GENIUS Stoffwechseltraining

Faszien- / Yin Yoga, Kursleitung: Nicole Schultz

Yoga und Krebs, Kursleitung: Nicole Schultz

www.yoga-gleich-leben.de

GENIUS
PRÄVENTIONSTRAINING

**yoga
gleich
leben**

Physiotherapie / Heilmittelverordnungen

Physiotherapie / Krankengymnastik (KG)

Manuelle Therapie (MT)

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Krankengymnastik am Gerät (KGG)

