



Kontakt

ZaR Zentrum für ambulante Rehabilitation

Abteilung Nachsorge, Prävention & RehaSport

Greverer Straße 182 · 48159 Münster
Tel. 0251 98767-841 · Fax 0251 98767-789
nachsorge@zar-ms.de · www.zar-ms.de

Weitere Informationen

www.nachderreha.de

Reha-Sport

Rehabilitationssport (Reha-Sport) hat zum Ziel, Ihre physische und psychische Belastbarkeit zu stärken und Sie in die Lage zu versetzen, regelmäßig und selbstständig ein Bewegungstraining durchführen zu können. Positive Effekte des Reha-Sports sind neben der Stärkung des Selbstbewusstseins die Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität.

Beginn Innerhalb von 3 Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme

Abschluss Innerhalb von sechs Monaten nach dem ersten absolvierten Termin

Inhalt 1-2 wöchentliche Gruppentermine von jeweils 45 Minuten Dauer in indikationsspezifischen Bewegungsgruppen ohne Geräteinsatz

Bitte richten Sie Fragen zum RehaSport an folgende E-Mail-Adresse:

rehasport@zar-ms.de

Anfahrt



- Von der Greverer Straße auf den Meßkamp
- Nach ca. 80m rechts in die Kinderhauser Straße
- Das Gebäude des ZaR liegt rechtsseitig, Parkplatz am Haus
- Buslinien 15 und 16 Haltestelle Meßkamp

NA_IN_08
Vers. 05 vom 05.05.2026

Nachsorge

IRENA
T-RENA
Psy-RENA
RehaSport





Nachsorge im ZaR

Die Deutsche Rentenversicherung bietet einheitliche Leistungen zur Nachsorge an. Anspruch auf verschiedene Nachsorgeangebote haben unter anderem Versicherte der DRV Bund, der DRV Westfalen, der Knappschaft-Bahn-See und der ARGE im Anschluss an eine Rehabilitation oder an eine erweiterte Anschlussheilbehandlung. Das Ziel aller Angebote ist die nachhaltige Sicherung des Therapieerfolges und damit der Arbeitsfähigkeit.

Intensivierte Rehabilitationsnachsorge (IRENA)

Die intensive Rehabilitationsnachsorge vereint durch die Kombination verschiedener Schwerpunktbereiche die in der Rehabilitation angewandten Kernelemente Training, Schulung und Beratung/Begleitung und ist für alle Indikationen geeignet.

- Beginn** Innerhalb von 3 Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme
- Abschluss** Innerhalb von 12 Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme
- Inhalt**
- Obligatorisches kurzes ärztliches Aufnahme- und Abschlussgespräch
 - 24 Behandlungseinheiten á 90 Minuten in der Gruppe (Neurologie 36 Einheiten) aus den Bereichen Sport- und Bewegungstherapie und Entspannung
 - Auch digital möglich

Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge (T-RENA)

Das rein gerätegestützte Training dient der Steigerung der speziellen Leistungs- und Belastungsfähigkeit durch die Minimierung von Beschwerden am Haltungs- und Bewegungsapparat.

- Beginn** Innerhalb von 3 Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme
- Abschluss** Innerhalb von 12 Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme
- Inhalt**
- Obligatorische individuelle Trainingseinführung
 - 39 Behandlungseinheiten á 60 Minuten in der Medizinischen Trainingstherapie (MTT)

Psychosomatische Rehabilitationsnachsorge (Psy-RENA)

Das Angebot der psychosomatischen Nachsorgeleistung dient der Einübung der erlernten Strategien zur Stress- und Konfliktbewältigung, um diese im Alltag anzuwenden.

- Beginn:** Innerhalb von 3 Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme
- Abschluss** Innerhalb von 12 Monaten nach Beendigung der Rehabilitationsmaßnahme
- Inhalt**
- 25 Gruppengespräche (1x pro Woche), 2 Einzelgespräche

Eine Gruppenübersicht und Möglichkeiten zur Anmeldungen erhalten Sie unter www.psyrena.de