

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 01/2026
Orthopädie: Schulter

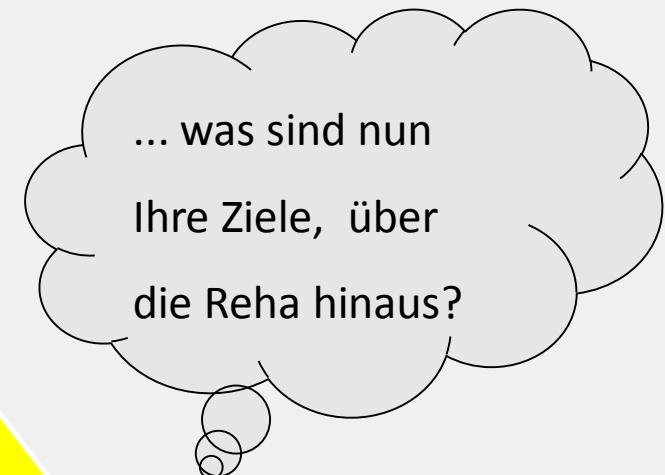


Übersicht

1. Ihre Ziele vor Augen
 - a. Zielpyramide
 - b. Selbstfürsorge
 - c. Entspannungstipps
2. Übungen für Zuhause
3. Gesund Essen & Trinken
4. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
5. Angebote der Sieg Reha
 - a. Gesundheits- & Rehasport
 - b. Trainingsartikel für zu Hause

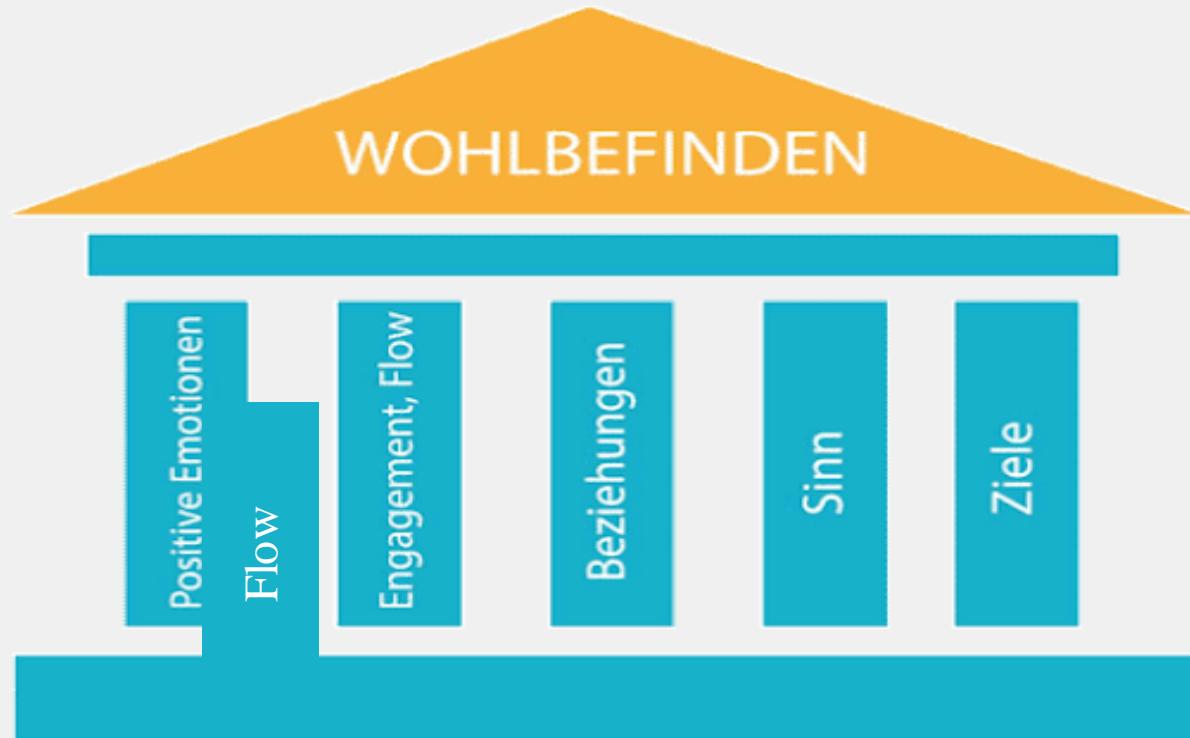
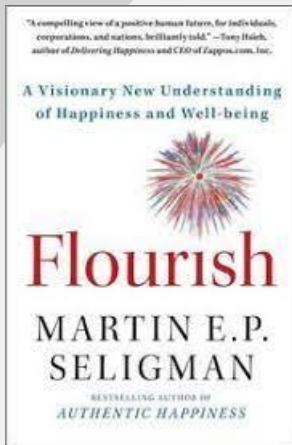


„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“





Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks



Selbstfürsorge-Übung:

15 min Ausfüllen und Aufbewahren

Meine persönliche Schatzkiste

Innere Schätze

(Kompetenzen, Fähigkeiten, Eigenschaften, Erfahrungen...)

Äußere Schätze

(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung, Arbeitsplatz etc.)

Wichtige Menschen

(aus Gegenwart und Vergangenheit)



Das gibt mir Sinn

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

I. Kurzfristige Strategien

Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fester schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“

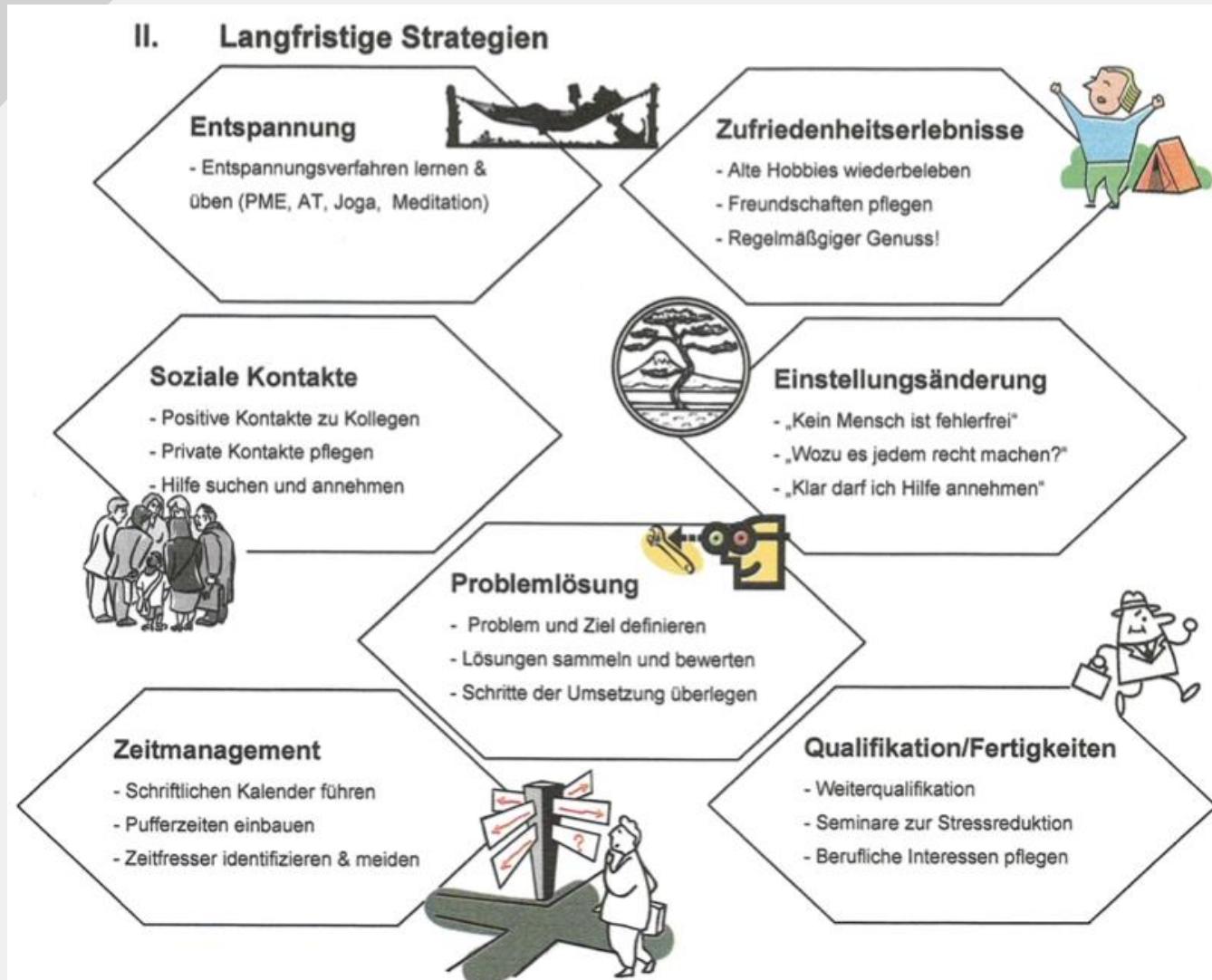


Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

Stressoren
reduzieren

Ressourcen
stärken

Gesundheit fördern
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen
schaffen (Work-Life-
Balance)

Soziales Netz stärken
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen
(Hobbies, Erholung,...)



Zeit für Entspannung

Sich entspannen können – das ist ein wichtiges Ziel auf dem Weg der Gesundung. Vielfältige positive Wirkungen sind wissenschaftlich belegt. Hier eine Auswahl:

- Gezielte Erholung / Abschalten vom Alltag
- Stressreduktion
- Unterstützung im Umgang mit Belastungen
- Beeinflussung des Schmerzerlebens (Schmerzlinderung)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau innerer Ruhe / Gelassenheit / Wohlbefinden
- Verbesserung der Schlafqualität



Auf den kommenden Seiten haben wir die wichtigsten Entspannungsverfahren für Sie zusammengefasst. So sind Sie für die Zeit nach Ihrer Reha gut gerüstet und können die kennengelernten Methoden weiterhin anwenden. Über die Links können Sie bequem von zu Hause aus die Entspannungsübungen machen. Viel Freude dabei!

Progressive Muskelentspannung

Durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer körperlicher und psychischer Entspannung erreicht werden.

- Text- und Audio-Anleitung:

[https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmcg=37801296434_528414230376&tkkwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k\[progressive%20muskelentspannung\]m\[p\]n\[g\]c\[5284\]](https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmcg=37801296434_528414230376&tkkwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k[progressive%20muskelentspannung]m[p]n[g]c[5284])

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



Muskeln anspannen



Spannung kurz halten
(dabei weiteratmen)



Mit dem Ausatmen Spannung lösen
und entspannen (deutlich länger)

Autogenes Training

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft und die gedankliche Wiederholung bestimmter Sätze können Sie sich selbst in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzen.

- Text-Anleitung:

<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/autogenes-training-eine-anleitung-zur-entspannung/>

- Video-Anleitung:

<https://www.youtube.com/watch?v=NuS1tz8ggO0>

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



z. B. Schwer oder Wärme in der Körperregion vorstellen



In Gedanken Sätze wiederholen,
z. B. „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ oder „Mein rechter Arm ist angenehm warm“

Kurzentspannung

Mit Hilfe von bildhaft gestalteten Geschichten lassen sich mentale Vorstellungen erzeugen, die Zustände tiefer Entspannung bewirken. Beispielhaft finden Sie hier drei Fantasiereisen zum Anhören:

- Sommerwiese:
https://www.youtube.com/watch?v=_qlhkaZj8ZA
- Winterwanderung:
<https://www.youtube.com/watch?v=WZEn2W3csiU>
- Meer:
https://www.youtube.com/watch?v=y2K4N_YTi00



Meditation und Achtsamkeit

Meditative Übungen können Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Die Entwicklung eines wachen und gelassenen Gewahrseins wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus.



- Angeleitete Meditationen:
<https://www.youtube.com/@mindlook-meditation>
- Bodyscan (Körperreise):
<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhlAg&list=PLOIUWgpArj5Z-xX3ixPRAZMCMnERjf8UD>
- Hintergrundwissen:
<https://meditation.ecoach.tk.de/de/info/antistress/meditation-und-achtsamkeit/hintergrundwissen>
- Buchtipp:
Kabat-Zinn, J. (2015). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Knaur.

Atemübungen

Durch Atemtechniken kann gezielt ein Entspannungszustand erreicht werden. Die Anwendung der Atemtechniken eignet sich aufgrund der Kürze der Übung besonders gut in stressigen Alltagssituationen.

- 4-7-8 Atmung für Entspannung:
<https://www.youtube.com/shorts/QHRngK1j4SM>
- Kohärentes Atmen / 5-Minuten-Atemübung zur Sofort-Entspannung:
<https://www.youtube.com/watch?v=PrPR42nxqOE>
- 5-Finger-Atmung:
<https://www.youtube.com/watch?v=QT8I4BoiL74>

Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



©Physiotools

Sitzen oder stehen Sie, beide Ellbogen rechtwinklig gebeugt. Halten Sie ein aufgerolltes Handtuch zwischen einem Ellbogen und Ihrem Oberkörper. Halten Sie mit beiden Händen einen Stab.

Drücken Sie an dem Stab, so dass sich Ihr Arm vom Körper weg bewegt, bis er einen Winkel von 30 Grad erreicht.

8-10 mal wiederholen.

Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



©Physiotools

Sitzen oder stehen. Mit der einen Hand eine Schnur über die Schulter hinter den Rücken bringen und von unten mit der zu trainierenden Hand an der Schnur festhalten.

Mit der Schnur den anderen Arm so weit wie möglich hinter dem Rücken hochziehen und dort ca. 20 Sekunden lang verharren.

Die Übung 8- 10 mal wiederholen

Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



©Physiotools

Liegen Sie auf der Seite, der Oberarm ist auf einem Handtuch gelagert. Schulter und Ellbogen sind im rechten Winkel gebeugt.

Drücken Sie die Hand mit der anderen zum Boden, und halten Sie den Ellbogen dabei still.

Für 12 Sekunden halten.
8-10 mal wiederholen.

Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



©Physiotools

Eine leichte Grätschstellung einnehmen und den Oberkörper nach vornebeugen. Mit den Händen an einer Stange oder einer Tischkante festhalten.

Den Oberkörper allmählich senken bis ein Dehngefühl am seitlichen Rumpf und in der Brustmuskulatur entsteht. Die Ellbogen gestreckt, ca. 20 Sekunden dehnen.

Die Übung 8- 10 mal wiederholen

Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



Rückenlage. Beide Ellbogen im rechten Winkel am Körper. Die Hände halten einen Stab.

Den Stab so weit wie möglich jeweils nach rechts und links schieben.

8-10 mal wiederholen

Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



Liegen Sie auf der Seite, ein Arm ist auf einem Handtuch gelagert. Schulter und Arm sollten rechtwinklig gebeugt sein.

Drücken Sie die Hand mit der anderen auf den Boden. Halten Sie dabei den Ellbogen still.

Für 12 Sekunden halten.
8- 10 mal wiederholen.

Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



Ziehen Sie ein Seil durch einen Ring, der hoch über Ihrem Kopf angebracht ist. Sitzen Sie seitlich neben einer Wand. Halten Sie beide Seilenden.

Heben Sie den Arm, unterstützen Sie die Bewegung indem Sie mit der anderen Hand am Seil ziehen.

10 mal wiederholen.

Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



Ziehen Sie ein Seil durch einen Ring, welcher hoch über Ihrem Kopf angebracht ist. Sitzen sie mit dem Gesicht zur Wand. Halten Sie beide Seilenden.

Heben Sie den Arm um __ Grad an, unterstützen Sie die Bewegung indem Sie mit der anderen Hand am Seil ziehen.

10 mal wiederholen.

Übungen für Zuhause: Frühphase bis 6. Woche



Brustkorbrotation mit Dehnung

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf der Seite, den Kopf auf ein zusammengelegtes Handtuch gestützt. Der untenliegende Arm ist nach vorne gestreckt, der obere angewinkelt.

Halten Sie die Knie zusammen. Öffnen Sie den Brustkorb, indem Sie den freien Ellbogen Richtung Boden hinter sich bewegen. Halten Sie die Dehnung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

10 Sek halten.

Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche



Ellenbogenbeugung gegen Widerstand

Platzieren Sie das Widerstandsband mittig unter beiden Füßen. Greifen Sie mit beiden Händen jeweils ein freies Ende des Bandes und umwickeln Sie damit ihre Hände. Anschließend beugen Sie beide Arme nach oben und drehen dabei die Handinnenflächen zum Körper. Kehren sie kontrolliert zur Ausgangsposition zurück.

Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche

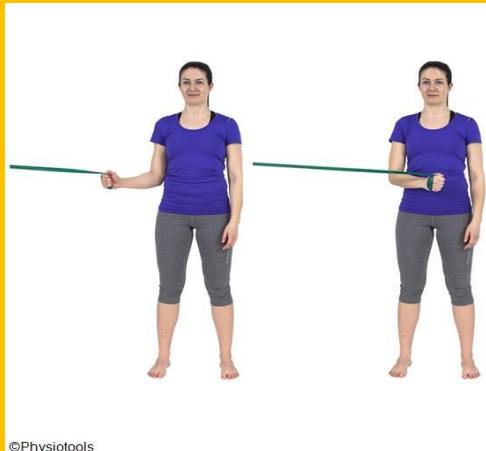


©Physiotools

Ellenbogenstreckung gegen Widerstand

Suchen Sie sich einen Stuhl oder einen Hocker. Platzieren Sie das Widerstandsband so unter ihren Füßen, dass Sie ein langes Ende mit einer Hand greifen können. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Für die Ausgangsposition ziehen sie den Ellenbogen zur Decke bis im Gelenk ein 90° Winkel entsteht. Nun strecken sie den Unterarm nach hinten bis der gesamte Arm gestreckt ist. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche



Einwärtsdrehung der Schulter

Stehen Sie aufrecht, in der Hand ein seitlich sicher befestigtes Trainingsband. Der Oberarm liegt am Körper an, der Ellbogen ist auf 90 Grad angewinkelt.

Drehen Sie die Schulter nach innen, indem Sie die Handfläche zum Bauch führen. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie 10 mal

Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche



Auswärtsdrehung der Schulter gegen Widerstand

Stehen Sie aufrecht. Die Ellbogen sind 90 Grad angewinkelt, und Sie halten ein Band etwas weniger als Schulterbreit und leicht gespannt in den Händen.

Drehen Sie die Arme nach außen, indem Sie die Schulterblätter nach innen und unten ziehen. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 10 mal

Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche



Rudern mit Trainingsband

Stehen Sie aufrecht, und halten Sie mit gestreckten Armen ein Trainingsband. Das Band ist vor Ihnen sicher befestigt und leicht gespannt.

Ziehen Sie die Ellbogen zurück und die Schulterblätter nach innen und unten. Strecken Sie kontrolliert die Arme wieder in die Ausgangsposition zurück.

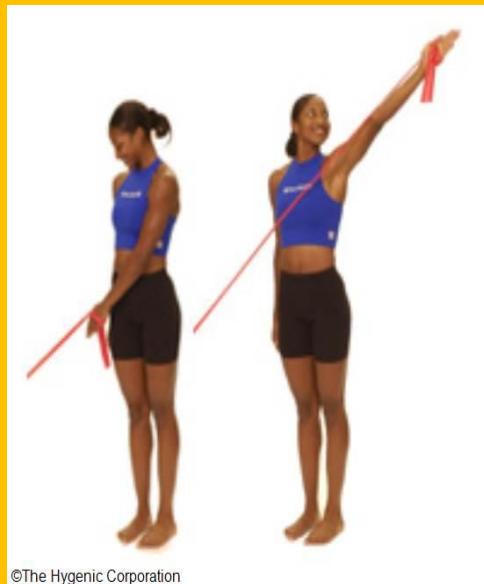
Wiederholen Sie 10 mal

Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche



Setzen sie sich auf einen Stuhl oder einen Hocker. Legen Sie das Widerstandsband ungefähr auf Höhe des Brustbeins an die Wirbelsäule und führen Sie beide Enden des Bandes am Körper vorbei nach vorne. Umgreifen Sie fest beide Enden des Bandes und drücken Selbiges von ihrem Körper weg nach vorn. Achten Sie auf eine aufrechte Wirbelsäule. Die Bewegung ähnelt einer Liegestützbewegung. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Übungen für Zuhause: Spätphase ab 6. Woche



Ziel: Das diagonale Ziehen stärkt den gesamten Schulterbereich in verschiedenen Bewegungsebenen. Diese Übung stärkt den hinteren Schulterbereich. **Ausführung:** Ein Ende des Bandes ist unterhalb von Hüfthöhe fixiert. Halten Sie das Bandende mit gestrecktem Arm und der Hand an der gegenüberliegenden Hüfte. Ziehen Sie das Band nach oben und weg von Ihrem Körper. Halten Sie diese Stellung, und gehen Sie dann langsam zurück zur Ausgangsposition. Halten Sie den Rücken aufrecht und die Bauchmuskulatur angespannt. Schauen Sie während der Bewegung auf Ihre Hand. **Wiederholung:** 3 Serien à 10, Farbe rot oder grün

Gesund Essen & Trinken



Abbildung 1 DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2024

- Nehmen Sie **regelmäßige Mahlzeiten** ein, um ihren Körper mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.
- Ein kleiner **Snack zwischendurch** wie z. B. ein Naturjoghurt mit Obst und Nüssen ist auch eine Mahlzeit!
- Trinken Sie **ausreichend Flüssigkeit** so ca. 1,5 – 2 Liter am Tag. Am besten sind kalorienarme Getränke wie z. B. Wasser oder ungesüßte Käuter- und Früchtetees

Gesund Essen & Trinken

- Essen Sie **reichlich Gemüse und Obst**, denn da stecken jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe drin. Diese Mikronährstoffe sorgen für einen funktionierenden Stoffwechsel und unterstützen das Immunsystem.
- **Powerfood für Gehirn und Nerven** sind Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Verzehren Sie daher 1-2 Mal pro Woche fettreichen Seefisch wie z. B. Lachs oder Hering, täglich eine Handvoll Nüsse und verwenden Sie pflanzliche Öle zum Kochen wie z. B. Rapsöl.
- Bevorzugen Sie **fettarme tierische Lebensmittel** wie Joghurt und Milch mit 1,5 % Fettgehalt oder magere Fleisch- und Wurstsorten. Aber essen Sie nicht täglich Fleisch und Wurst und probieren Sie stattdessen neue **vegetarische Rezepte** aus.
- Auch Naschen ist erlaubt, aber bitte in Maßen, das beutet 1 Riegel statt eine ganze Tafel Schokolade.
- **Genießen Sie Ihre Mahlzeiten** und nehmen Sie sich **Zeit fürs Essen**. Gut kauen und langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.

hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren:

- Meist **tierische** Lebensmittel, z. B. Wurst, Fleisch, Butter, Milch und Milchprodukte
- Feste Fette, Kokosöl, Palmfett, Backwaren (Blätterteig), frittierte Produkte



Lebensmittelauswahl

hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren:

- Meist **pflanzliche** Lebensmittel, z. B. pflanzliche Öle (Raps, Walnuss, Soja, Leinöl), Nüsse
- fettreicher Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch)



Omega-3-FS



Herzgesunde & cholesterinbewusste Kost

- Bevorzugen Sie
 - frische und unverarbeitete, reichlich pflanzliche Lebensmittel
 - z.B. Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte.
 - hochwertige pflanzliche Öle
- Vermeiden Sie
 - salzhaltige Lebensmittel wie Fertiggerichte, Fast Food und Fertigwürzmittel.
 - verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte, Fast Food, süße Backwaren) und einfache Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker)
 - feste Fette
- Weniger tierische Lebensmittel; wenn dann möglichst fettarm (außer Fisch)
- Bei hohem Blutdruck auf Lakritz verzichten, da dies blutdrucksteigernd wirkt.
- Mäßiger Alkoholkonsum, **nicht täglich**
 - Frauen max. 10 g/Tag (z. B. 250 ml Bier)
 - Männer max. 20/Tag (z. B. 500 ml Bier)
- Regelmäßige körperliche Aktivität



Sport und Ernährung

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder 60+ bewegte Minuten täglich

Sitzende Freizeit:
je weniger, desto besser

Kraftsport:
2-3 x pro Woche,
nach Lust und Laune

Alltags- und
Ausdauerbewegung:
zusammen mindestens
eine Stunde täglich

© 2006 forum. ernährung heute

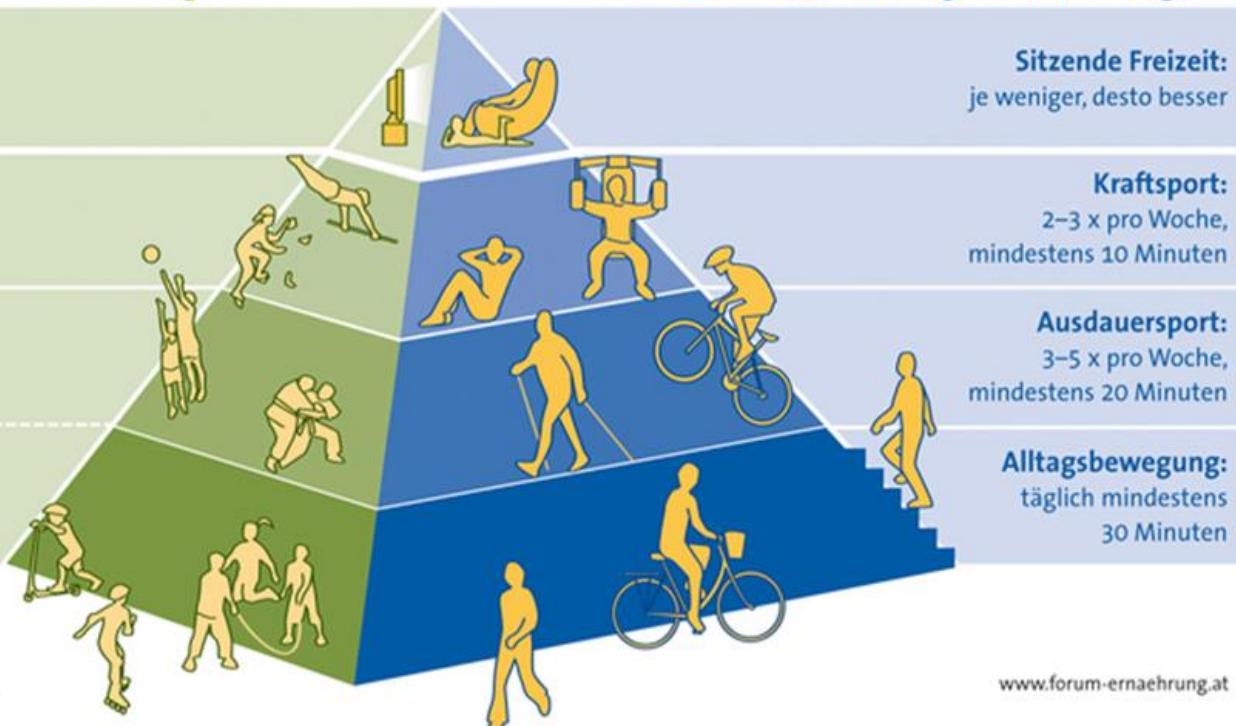
Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich

Sitzende Freizeit:
je weniger, desto besser

Kraftsport:
2-3 x pro Woche,
mindestens 10 Minuten

Ausdauersport:
3-5 x pro Woche,
mindestens 20 Minuten

Alltagsbewegung:
täglich mindestens
30 Minuten



Sport und Ernährung

- Steigern Sie Ihre Alltagsbewegung indem Sie: Treppen steigen, spazieren gehen, Fahrrad fahren und auch auf der Arbeit Bewegungselemente mit einbauen.
- Um die Fettverbrennung anzukurbeln, trainieren Sie in der Belastungsstufe in der Sie sich noch unterhalten können.
- Für den Muskelaufbau sind neben Eiweißen (u.a. in Joghurt, Quark, Käse und Hülsenfrüchte) auch hochwertige Kohlenhydrate wichtig (u.a. Vollkornbrot, Haferflocken)
- Nahrungsergänzungsmittel sind nur bei einem ärztlich nachgewiesenen Mangel sinnvoll.

Kalorienverbrauch im Sport



255kcal



240kcal



100g = 530kcal



1 Stück = 515kcal



30min



30min



45min



45min

Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0513)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

Nachsorge-Programme der DRV:

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
 - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
 - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
 - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
 - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin
- **T-RENA - Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge** (bei Beeinträchtigungen am Haltungs-und Bewegungsapparat)
 - Umfang: 26 Termine
 - Inhalt: Gerätetraining
 - Zeitumfang: 2x pro Woche je 60 Minuten
 - Zeitrahmen: bis 6 Monate nach Reha-Abschluss



Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV (www.rv-fit.de) – berufsbegleitend**
- **Rehasport (Kostenübernahme durch die Krankenkasse)**
 - Verordnung: niedergelassener Arzt
 - Umfang: 50 Termine in 18 Monaten
 - Inhalt: Gymnastik (BWB, Boden)
 - Kosten: kein Eigenanteil
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
 - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
 - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
 - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
 - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
 - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
 - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)



Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: <https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php> (NRW) oder [https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung_\(RLP\)](https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung_(RLP))

AKTIV TRAINING™

Gesundheitssport

Programm 2026




SIEG REHA GMBH
SIEG PHYSIO-SPORT GMBH
an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

www.siegreha.de
info@siegreha.de

- ::: Medizinisches Gerätetraining
- ::: Gesundheitsberatung
- ::: Präventionskurse

Bleiben Sie dran!

Trainingsunterstützung für Zuhause



Thera-Band	9,50 €
Brasil's + Handout	22,00 €
Igelball	ab 3,00 €
Pezziball	ab 18,00 €
Tube-Band	12,00 €
Kinesio-Tape Rolle	15,00 €
Balance-Kissen	39,00 €
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15,00 €
Black Roll	25,00 €
Black Roll Duo Ball	groß 20,00 € klein 15,00 €
Black Roll Ball	groß 10,00 € klein 8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster	175,00 € (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)
Nagelrolle (von Black Roll)	28,00 €

SIEG REHA **SIEG PHYSIO-SPORT**

www.siegreha.de
Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.



Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!

P.s.: Nutzen Sie gerne auch die vertiefende Handouts z.B. zu einzelnen Vorträgen unter
<https://siegreha.de/empfehlungenfuerzuhause/>