

Bleiben Sie dran!

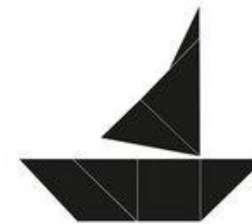
Informationen & Übungen
für Ihre Zeit nach der Reha

Stand 04/2026
Pneumologie



Übersicht

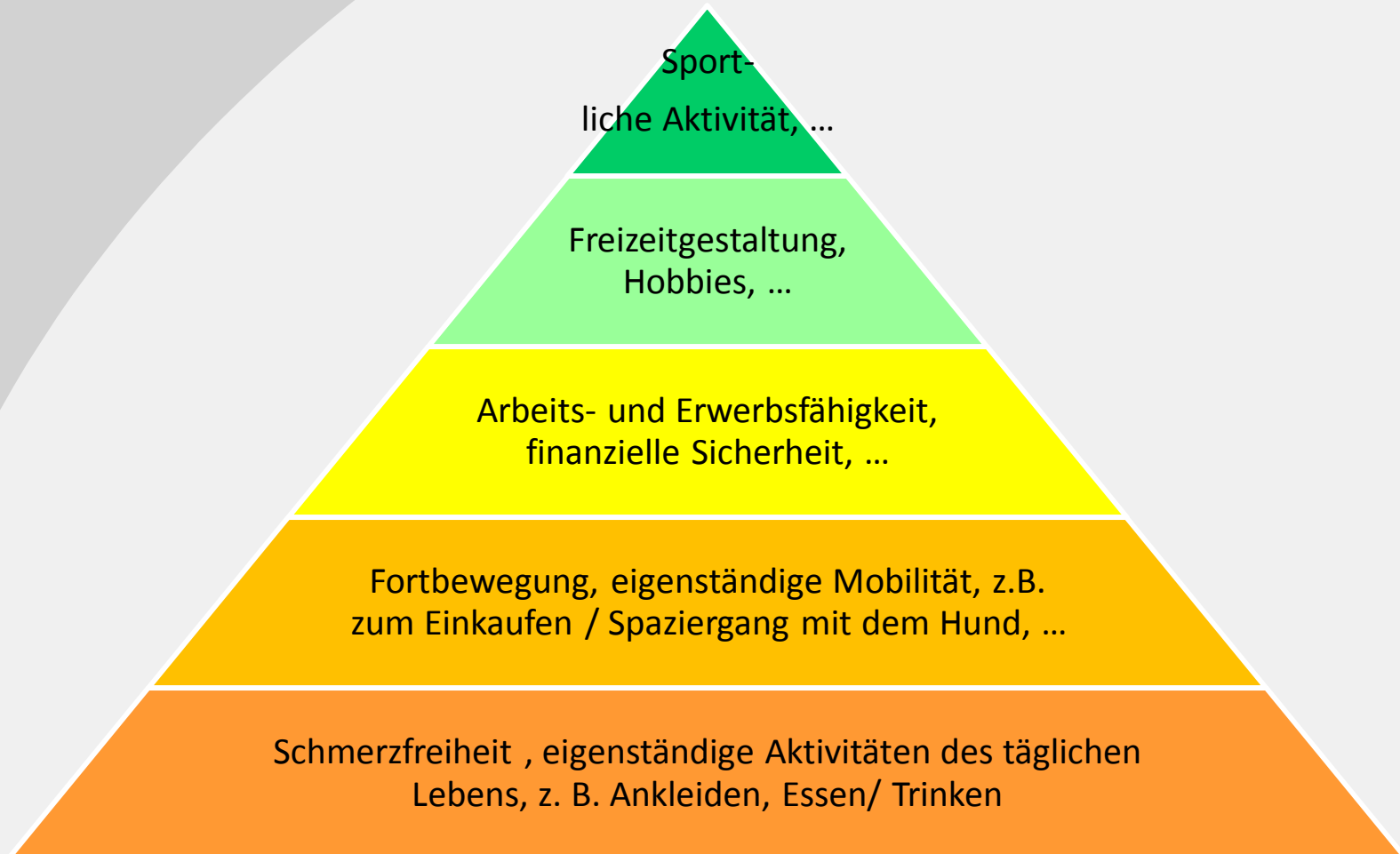
1. Eigene Ziele immer vor Augen haben!
 - a. Zielpyramide
 - b. Selbstfürsorge
 - c. Entspannungstipps
2. Allgemeine Empfehlungen/Warum Bewegung/Tipps/Adressen
3. Weitere Übungen für Zuhause
4. Gesund Essen und Trinken
5. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
6. Angebote der Sieg Reha
 - a. Gesundheits- und Rehasport
 - b. Trainingsartikel für zu Hause
 - c. Ernährungsberatung, Kochkurse



**Wir können
den Wind
nicht ändern,
aber die
Segel
anders setzen!**

- Aristoteles -

Eigene Ziele immer vor Augen haben



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 Fenster 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

II. Langfristige Strategien

Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

**Stressoren
reduzieren**

**Ressourcen
stärken**

Gesundheit fördern
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen
schaffen (Work-Life-
Balance)

Soziales Netz stärken
(Freundschaften pflegen)

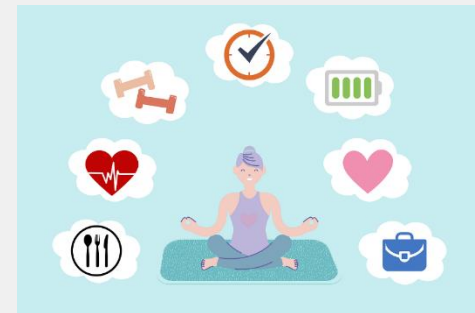
Unterstützung suchen,
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen
(Hobbies, Erholung,...)

Zeit für Entspannung

Sich entspannen können – das ist ein wichtiges Ziel auf dem Weg der Gesundheit. 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. Schwere 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. Knauer.

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=QT8l4BoiL74>

Allgemeine Empfehlungen



- **Verzicht auf Zigarettenrauch**

(auch der Personen im unmittelbaren Umfeld)

- meiden von Schadstoffen wie Staub, Dämpfe (z.B. Lösungsmittel, Lacke, Parfüm) in Beruf und Freizeit, Allergenkarenz, Beseitigung von Schimmelbefall in Innenräumen; meiden von weiteren physikalischen Reizen vor allem beim Asthma (z.B. plötzliche Temperaturwechsel, Lüften ist aber wichtig, kein Durchzug!)
- regelmäßige Medikamenteneinnahme, korrekte Inhalation
- Atemtechniken, regelmäßige körperliche Bewegung, Atemerleichternde Körperstellungen in den Alltag integrieren
- Entspannungsübungen, Stressbewältigungsstrategien
- Schutzimpfungen gemäß Empfehlungen der STIKO
- Übergewicht reduzieren, Ausgleich von Untergewicht, gesunde Ernährung
- adäquate, konsequente Therapie bronchialer Infekte
- Notfallaktionsplan COPD/Asthma mit behandelndem Arzt abgesprochen und immer bereitliegend haben

Warum Bewegungstherapie?

Verbesserung der Atmung

- Reduktion der Atemnot, Stärkung der Atemmuskulatur

Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit

- Mehr Ausdauer, der Muskelkraft, bessere Belastbarkeit im Alltag

Reduktion von Exazerbationen (phasenweise Verschlechterungen)

- Weniger Krankenhausaufenthalte, schnellere Erholung nach Krankheitsschüben, geringere Symptomintensität

Positive psychische Effekte

- Mehr Selbstvertrauen, Reduktion depressiver Symptome, weniger Angst vor körperlicher Belastung

Mehr Lebensqualität

- erhalte Selbstständigkeit, mehr soziale Teilhabe, aktiveres Alltagsleben

Allgemeine Tipps für den Alltag

- immer auf die Atmung achten, nicht die Luft anhalten, keine Pressatmung! (beim Bücken bzw. Kraftanstrengung ausatmen, nicht die Luft anhalten)
- bewusst immer wieder die Lippenbremse täglich einsetzen
- **tägliche Bewegung:** möglichst Ausdauertraining, aber auch moderates Krafttraining
2-3x pro Woche, keine Überforderung, Leistung langsam steigern, Pausen bei Bedarf, Bedarfsmedikamente (Notfallsprays) immer dabei haben (nicht nur beim Sport);
mind. 30 Min. pro Tag moderate körperliche Aktivität
- **nicht trainieren bei akuter Verschlechterung!**

Adressen

Videos der Deutschen Atemwegsliga zur korrekten Anwendung der Inhalationstherapie in mehreren Sprachen

www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html oder
<https://www.youtube.com/c/AtemwegsligaDe/playlists>

Ausführliches anschauliches Informationsmaterial incl. Videos zu COPD, Asthma und anderen Atemwegserkrankungen

www.Atemwegsliga.de

Notfall-/Aktionspläne COPD/ Asthma zusammen mit behandelndem Arzt besprechen

<https://www.atemwegsliga.de/informationmaterial-COPD.html?file=files/eigene-dateien/Train-The-Trainer/Aktionsplan%20COPD.pdf>

<https://www.atemwegsliga.de/informationmaterial-asthma.html?file=files/eigene-dateien/Train-The-Trainer/Aktionsplan%20Asthma.pdf>

Lungensport: <https://www.lungensport.org/lungensport-register.html>

COPD-Selbsthilfegruppe: <https://copd-bonn.de>

Weitere Übungen für Zuhause

Lippenbremse:

-> Mehrmals täglich anwenden!

- Durchführung:

- durch die Nase einatmen, die Lippen locker aufeinander legen
- die Luft ohne Muskelanspannung vollkommen frei und ungehindert gegen die geschlossenen Lippen laufen lassen

- Anwendung:

- bei beginnender Atemnot zusammen mit Atemerleichternde Körperstellung
- in Notfallsituationen
- präventiv, zum Beispiel beim Heben von schweren Gegenständen
- sie kann eigentlich immer und überall angewandt werden

Ziel:

- Atemtechnik, die das Verschließen der Atemwege in der Ausatmung verhindert.
- Lippenbremse kann Hustenreiz vermindern, Sauerstoffaufnahme der Lunge verbessern

Weitere Übungen für Zuhause

Zwerchfellatmung (Bauchatmung):

Im Liegen oder Sitzen eine Hand auf den Bauch legen. Beim Einatmen den Bauch hinaus wölben, beim Ausatmen leicht Einziehen:

Ziel: Verstärkter Gasaustausch, entspannte Atemhilfsmuskulatur

Kutschersitz:

Aufrecht sitzen, Füße schulterbereit, Ellbogen auf den Knien abstützen, dann ruhig in den Bauch atmen kombiniert mit der Lippenbremse

Ziel: Entlastet die Atemhilfsmuskulatur bei Atemnot

Torwartstellung

Im Stehen leicht nach vorne beugen und mit den Händen auf den Knien oder auf einem Geländer/einer Wand abstützen. Auch hier versuchen ruhig in den Bauch zu atmen in Kombination mit der Lippenbremse.

Ziel: Erleichterung bei Atemnot im Stehen, wenn man unterwegs ist (ähnlich dem Kutschersitz)

Weitere Übungen für Zuhause

Brustkorbmobilisation:

Im Stehen oder Sitzen die Arme beim Einatmen über die Seite nach oben führen, beim Ausatmen senken.

Aufstehen vom Stuhl (Sit-to-stand):

Vom Sitzen zum Stehen aufstehen, dabei die Lippenbremse nutzen (beim Aufstehen ausatmen).

Übungen für Zuhause



Schulterstreckung mit Widerstandsband

Stehen Sie aufrecht, die Arme vor sich gestreckt. In den Händen halten Sie ein vor Ihnen sicher befestigtes Widerstandsband (die Handflächen zeigen nach unten).

Ziehen Sie die Arme nach unten, und drücken Sie die Schulterblätter nach innen. Lassen Sie das Band Ihre Arme langsam und kontrolliert wieder nach vorne ziehen.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Übungen für Zuhause



©Physiotools

Mini-Kniebeuge

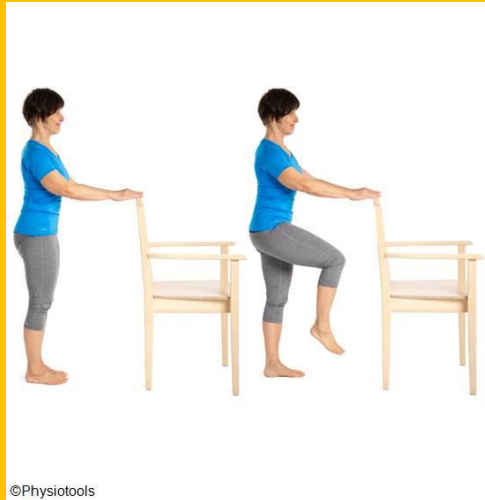
Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander.
Stützen Sie sich, falls nötig, ab.
Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen.
Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Hinweise:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet.
- Achten Sie darauf, das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß zu verteilen.
- Halten Sie den Brustkorb oben, den Rumpf fast aufrecht.

Wiederholen Sie 3x 15 mal

Übungen für Zuhause



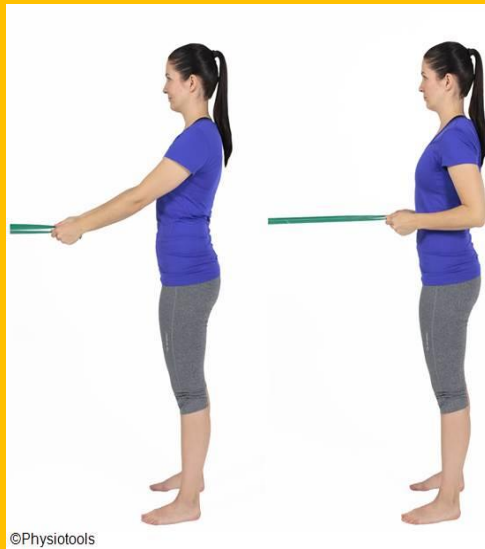
Knieheben im Stehen, gestützt

Stehen Sie aufrecht, und halten Sie sich z.B. an einer Stuhllehne fest.

Heben Sie abwechselnd die Knie.

3x 15 mal wiederholen

Übungen für Zuhause



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 3 x 10 mal

Übungen für Zuhause



Step-Up

Stellen Sie einen Fuß vor sich auf eine Stepbank.

Steigen Sie hinauf, und strecken Sie Hüfte und Knie. Hüfte, Knie und Zehen bleiben in einer Linie miteinander ausgerichtet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

3x 10 pro Seite wiederholen

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 Kräuter- 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 bedeutet 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

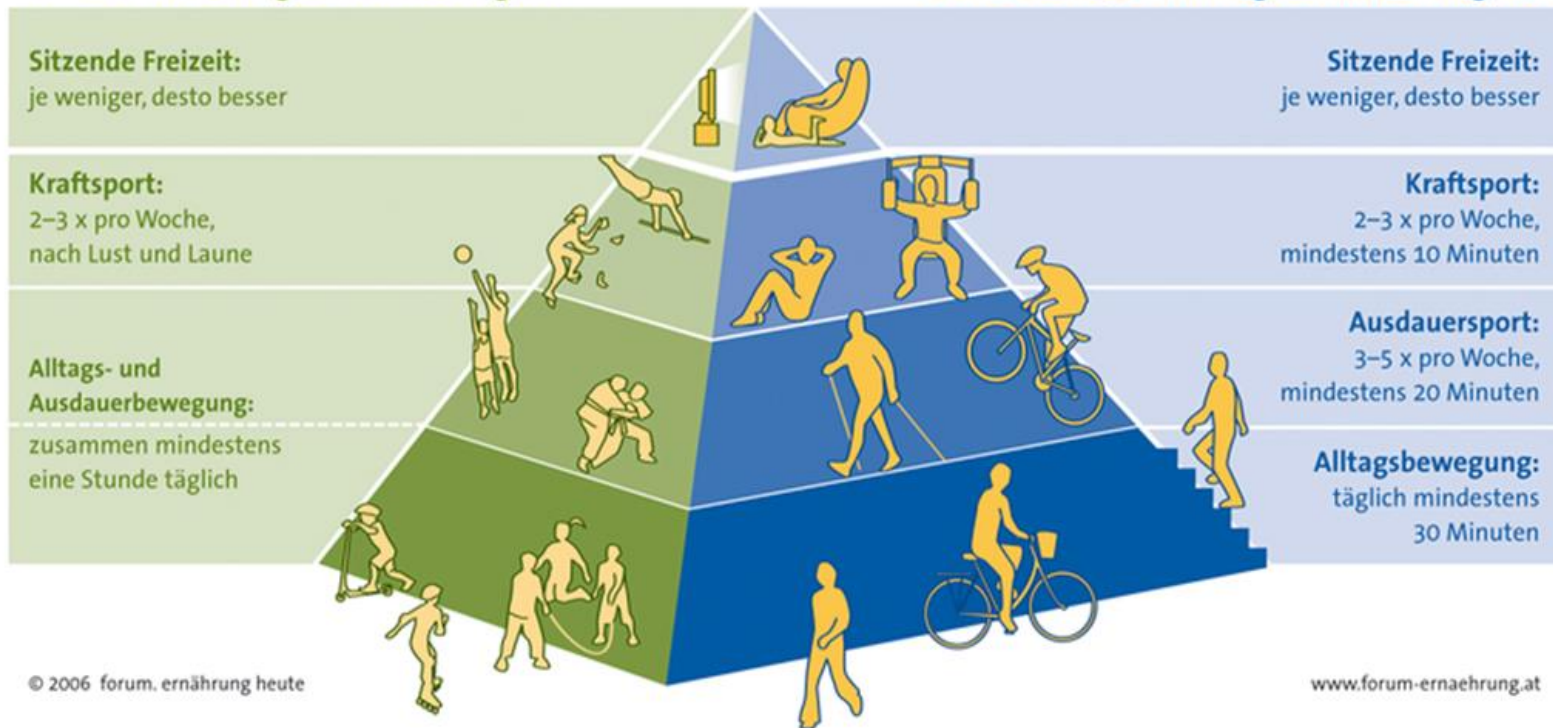


Sport und Ernährung

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder 60+ bewegte Minuten täglich

Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich



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



30min



240kcal



30min



100g = 530kcal



45min



1 Stück = 515kcal



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

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**
- **Lungensport (Kostenträger: Krankenkasse)**
 - Verordnung: Hausarzt, Pneumologe
 - Umfang: 50 Einheiten in 18 Monaten für Asthma und COPD oder 120 Einheiten in 36 Monaten
 - Inhalt: Sportgruppe mit Arztbetreuung
- **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

Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE (Arbeitsbezogene Belastungserprobung) 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)

Bleiben Sie dran!



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

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 €
Black Roll Duo Ball klein	15,00 €
Black Roll Ball groß	10,00 €
Black Roll Ball klein	8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	175,00 €
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/empfehlungenfuerzuhaus/>