

## TRIMEDIC

Steffen Wiemann GmbH & Co. KG  
Ohiostraße 4  
76149 Karlsruhe

### Kontakt:

Telefon: 0721 48487-0  
Fax: 0721 48487-41  
E-Mail: info@trimedid.de

### Wir sind für Sie da:

#### Therapie

Montag: 07.00-21.00 Uhr  
Dienstag: 07.00-20.00 Uhr  
Mittwoch: 07.00-20.00 Uhr  
Donnerstag: 07.00-21.00 Uhr  
Freitag: 07.00-20.00 Uhr  
Samstag: 08.00-12.00 Uhr

#### Prävention

Montag-Freitag: 07.00-22.00 Uhr  
Samstag: 08.00-18.00 Uhr  
Sonn- und Feiertage: 09.00-18.00 Uhr

[www.trimedid.de](http://www.trimedid.de)



## Onkologische Nachsorge

Bewegung und Sport nach Krebs



## Unsere Gesundheitsprogramme

Zur nachhaltigen Sicherung des Heilungserfolgs!



## Onkologische Nachsorge

Zur Sicherung Ihres Heilungserfolges unterstützen wir Sie mit unseren „nebenwirkungsfreien“ Gesundheitsprogrammen.

Krebs ist heute für viele Menschen zu einem ungeliebten, aber langjährigen Wegbegleiter geworden. Viele mögliche Begleiterkrankungen der Krebstherapie können die Lebensqualität teilweise jahrelang einschränken. Eine moderate sportliche Betätigung richtet den Blick nach vorn, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und macht Mut für das Leben nach dem Krebs.

Die TRIMEDIC Bewegungs- und Therapieprogramme orientieren sich aus diesem Grund nicht an der Krebsdiagnose selbst, sondern an den durch die Erkrankung zusätzlich auftretenden Symptomen.

Mit unseren Gesundheitsprogrammen aus Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer stärken Sie „nebenwirkungsfrei“ Ihre Immunabwehr, lindern Ihre Schmerzen und bauen Stressreize ab. Aus der eher passiven Behandlung während der Therapie wird aktives selbstbestimmtes Handeln im Sinne der Selbstwirksamkeit.

Haben Sie Fragen? Gerne stehen wir Ihnen für ein ausführliches Beratungsgespräch zur Verfügung.

Ihr TRIMEDIC-Team

Ihre Symptome	Unser Programm
Polyneuropathie	Sensomotorik/ Vibrationstraining
Narbenkontrakturen	Fasziendehnung/ Bindegewebsmobilisation
Herz-Kreislauf-Schwäche Vegetative Dysbalance	Kardiologisches Gesund- heitstraining
Beckenbodenschwäche	BeBo®-Beckenbodentraining (Kurs/Heilmittelbehandlung)
Fatigue-Syndrom	Kraft- und Ausdauer- training/Gesundheitskurse
Abbau der Knochendichte (Osteoporose)	Individuelles Krafttraining, Ernährungsoptimierung
Lymphödem	AlterG-Training, Walking, Aqua jogging, Lymphdrainage

### Entspannungs- und Gesundheitskurse

- ▶ Yoga
- ▶ QiGong
- ▶ Autogenes Training
- ▶ Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson
- ▶ Pilates
- ▶ Wirbelsäulengymnastik/Präventives Rückentraining
- ▶ Sturzprophylaxe
- ▶ BauchBeinePo/Ausdauer-Mix

### Physiotherapie / Heilmittelverordnungen

- ▶ Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- ▶ Krankengymnastik/Manuelle Therapie
- ▶ Krankengymnastik am Gerät (KGG)
- ▶ Physikalische Therapie (Ultraschall, Elektro, Fango etc.)