

Finanzierung

Die Kosten für das Präventionsprogramm werden von der Deutschen Rentenversicherung (DRV) übernommen. Zusätzlich werden den Teilnehmern die Fahrtkosten in Form einer Fahrtkostenpauschale erstattet.

Die Antragsstellung erfolgt über Ihren Betriebs- oder Hausarzt. Die entsprechenden Formulare erhalten Sie auch auf der Homepage der DRV. Den Antrag erhält die DRV, die dann über die Teilnahme entscheidet.

Gerne können Sie sich bei Fragen zur Antragsstellung auch an uns wenden.

Ansprechpartner der ORTEMA für Betriebliche Gesundheitsförderung

Mark Rokenbauch
 Koordinator Betriebliche Gesundheitsförderung
 Tel.: 07145 - 91 53 770
 E-Mail: bgf@ortema.de



- 1** ORTEMA - Orthopädie-Technik & Sanitätshaus, Sport Protection
- 2** OKM - Orthopädische Klinik Markgröningen
 Spezialklinik für Sportorthopädie, Endoprothetik, Neuro-Orthopädie, Handchirurgie, Konservative Orthopädie und Schmerztherapie
- 3** ORTEMA - Medical Fitness & Gesundheit, Rehabilitation & Therapie

P Parkplätze im Parkhaus



- Orthopädie-Schuh-Technik
- Einlagen-Technik
- Bandagen-Technik
- Rumpforthesen-Technik
- Prothesen-Technik
- Orthesen-Technik
- Knieorthesen-Technik
- Sport-Orthopädie



- Ambulante Rehabilitation
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Medizinische Trainingstherapie
- Rehasport
- Nachsorge
- Bewegungsbad



- Medical Fitness
- Gesundheitskurse
- Aqua Fitness
- **Betriebliches Gesundheitsmanagement**
- Leistungsdiagnostik & Trainingsplanung
- Wellnessmassagen



- Entwicklung
- Protektion & Prävention
- Motobike
- Eishockey
- Ski
- Ballsport
- Bike
- Behindertensport

PRÄVENTION AMBULANT

Ein Präventionsprogramm der Rentenversicherung zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz



Wir leben Gesundheit.

Öffnungszeiten Medical Fitness:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag	7:00 bis 22:00 Uhr
Mittwoch	9:00 bis 22:00 Uhr
Samstag	14:00 bis 19:00 Uhr
Sonntag und Feiertag	9:00 bis 15:00 Uhr



ORTEMA GmbH · Medical Fitness & Gesundheit
 Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen
 Tel. 07145 - 91 53 770 · Fax 07145 - 91 53 960 · medicalfitness@ortema.de
www.ortema-medicalfitness.de



Leistungsfähigkeit & Lebensqualität erhalten und fördern

Was ist Prävention?

Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung, ehemals BETSI, ist ein ambulantes, berufsbegleitendes Angebot. Es ist Bestandteil der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Warum Prävention?

Langes Sitzen, PC-Arbeit, einseitige Körperhaltungen und intensive körperliche Belastungen im Beruf führen immer häufiger zu gesundheitlichen Problemen wie Nackenverspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hinzu kommt in vielen Bereichen eine erhöhte Arbeitsbelastung. Folgen sind häufig Stress und eine erhöhte psychische Belastung. Durch frühzeitiges, gezieltes Training und mehr Bewegung kann diesen häufig auftretenden Problemen entgegengewirkt sowie die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis zum Renteneintritt und darüber hinaus erhalten werden.

Ziele der Prävention

- ▶ Lebensqualität erhalten und fördern
- ▶ Erwerbsfähigkeit bis zum Renteneintritt sichern
- ▶ Entwicklung von Lebens- und Arbeitsstrategien fördern
- ▶ Berufliche Ausfallzeiten verringern
- ▶ Körperliche und psychische Belastungsfähigkeit steigern
- ▶ Freude an Sport und Bewegung gewinnen
- ▶ Verbesserung von psychischer Belastbarkeit und Resilienz erreichen
- ▶ Umgang mit Stress erlernen
- ▶ Tipps zur Verbesserung der eigenen Ernährung bekommen

Wer kann teilnehmen?

PRÄVENTION AMBULANT eignet sich für jeden Berufstätigen, bei dem aus gesundheitlichen Gründen Bedarf für frühzeitig einsetzende Maßnahmen zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit besteht.

Der Zugang zum Präventionsprogramm erfolgt in der Regel über den Betriebsarzt bzw. über die Ansprechpartner für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Der Betriebs- oder Hausarzt erstellt einen ärztlichen Befundbericht und veranlasst die Antragsstellung durch den Teilnehmer. Der Antrag wird schließlich von der Deutschen Rentenversicherung geprüft und bewilligt.

Gesundheitliche Beschwerden können sein:

- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ Stress und psychische Belastung
- ▶ Übergewicht
- ▶ Rückenschmerzen und Nackenverspannungen
- ▶ Gelenkschmerzen
- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Diabetes mellitus
- ▶ Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen



Dauer und Ablauf

Aufteilung des Programms in 4 Phasen. Es wird in Gruppen von maximal 15 Personen durchgeführt.

Initialphase	Ambulante Trainingsphase	Eigentrainingsphase	Auffrischungsphase
3 Tage ambulant bei ORTEMA, Mi-Fr 5-6 Std.	3 Monate 24 Einheiten à 1,5 Std. 2 x wöchentlich	3 Monate Der Teilnehmer setzt sein Training eigenständig fort	1 Tag 5-6 Std.

Initialphase

Programmeinführung, ärztliche Eingangsuntersuchung, trainingsmedizinischer Test, aktive Bewegungsprogramme, Seminare zu Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung.

Ambulante Trainingsphase

Jede Trainingseinheit ist zweigeteilt in ein allgemeines Fitnessprogramm mit dem Ziel, Ihre individuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern sowie in ein Gruppentraining, in dem Elemente aus der Rückenschule, der Koordination, Beweglichkeit und Gelenkstabilität auf dem Programm stehen. Zusätzlich werden psychologische Seminare durchgeführt

Eigentrainingsphase

Anwendung der erworbenen Trainingskenntnisse in Eigenregie, Einübung Ihres zukünftigen gesundheitsorientierten Alltags

Auffrischungsphase

Abschlussveranstaltung mit erneutem Fitnesstraining und Auffrischung des Erlernten. Sie erhalten weiterführende Impulse zur Festigung eines gesunden Lebensstils mit Erfahrungsaustausch und ärztlichem Abschlussgespräch.