2 / 2022

ORTEMA aktuell

TAG DER OFFENEN TÜR

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Medical Fitness am Sonntag, 25.9.2022 (10 bis 17 Uhr).
Seite 3

15 JAHRE MEDICAL FITNESS

Zum Anlass unseres Jubiläums haben wir mit Mitgliedern der „ersten Stunde“ gesprochen.
Seiten 6/7

AMBULANTE REHABILITATION

„Ich bin jeden Morgen gerne gekommen!“ Ein Patient berichtet über seine Erfahrungen.
Seite 8

ATTRAKTIVER ARBEITGEBER

Auch als Arbeitgeber hat ORTEMA seinen Mitarbeiter:innen eine Menge zu bieten.
Seiten 10/11

Wir leben Gesundheit.

2007 Mit einem Tag der offenen Tür eröffnete das Medical Fitness vor 15 Jahren seine Pforten. Gleichzeitig wurden auch der Bereich Rehabilitation & Therapie sowie das neue Zentrum für Arthroskopie und Gelenkchirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen eingeweiht.

2010 Die erste Ausgabe „ORTEMA Aktuell“ erscheint und informiert seitdem regelmäßig zweimal im Jahr über Neuigkeiten bei der ORTEMA und neueste Trends im Bereich Fitness und Gesundheit.

2014 ORTEMA feiert das 20-jährige Firmenjubiläum.

2016 Medical Fitness baut um und ergänzt den modernen Gerätepark. Functional Training rückt verstärkt in den Fokus.

2022 Mit dem innovativen **skillcourt** und dem **five**-Geräteparcours bietet Medical Fitness seinen Mitgliedern völlig neue Trainingsmöglichkeiten.

EDITORIAL

15 Jahre Medical Fitness

Gesundheitsbetontes Fitness-Training - das war von Beginn an der Anspruch unseres vor 15 Jahren neu gegründeten Geschäftsbereichs Medical Fitness & Gesundheit. Seitdem haben wir unsere Angebote ständig erweitert und immer auf den neuesten trainingswissenschaftlichen Stand gebracht. Aktuell haben wir mit dem innovativen **skillcourt**, dem Geräteparcours **five** und einer Kletterwand ein neues Kapitel aufgeschlagen, das sowohl unseren Fitness-Kund:innen als auch unsereren Reha- und Therapie Patient:innen zugute kommt (Seiten 4, 5 und 11).

Was uns ganz besonders freut: Bei uns trainieren noch immer viele Mitglieder der ersten Stunde. Dafür möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Vier dieser „Pioniere“ kommen auf Seite 7 zu Wort.

Die ORTEMA ist nicht nur ein kompetenter Gesundheitsanbieter sondern auch ein attraktiver Arbeitgeber. In unserer Rubrik „Berufsbilder“ stellen wir Ihnen auf den Seiten 10 und 11 einen engagierten Physiotherapeuten und eine angehende Orthopädie-Technikerin vor, die im Rahmen ihrer Ausbildung ein vierwöchiges Praktikum in Finnland absoviert hat.

Zum Schluss noch eine Anmerkung in eigener Sache: Sie werden sicherlich bemerkt haben, dass wir unser Design überarbeitet haben und freuen uns auf frischen Wind auch in unserer **ORTEMA aktuell**.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre unseres Gesundheitsmagazins.

Olaf Sporys
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

Rüdiger Loy
Geschäftsführer ORTEMA GmbH

IMPRESSUM

Herausgeber: ORTEMA GmbH, Kurt-Lindemann-Weg 10, 71706 Markgröningen.
Verantwortliche: Olaf Sporys, Rüdiger Loy, Prof. Dr. Jörg Martin, Geschäftsführer der ORTEMA GmbH. **Bilder/Fotos:** Future7Media, Volker Sing, Ramona Theiss (LKZ), iStock.com, OKM, ORTEMA, privat. **Auflage:** 33.000 Exemplare.
Erscheinungsweise: zweimal jährlich. **2022© Copyright** ORTEMA GmbH

Herzlich willkommen zum Tag der offenen Tür

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Medical Fitness am 25.9.2022

Wir laden Sie **am Sonntag, den 25. September, von 10 bis 17 Uhr** herzlich zu unserem **Tag der offenen Tür** ein! Lernen Sie unsere vielfältigen Angebote, unser kompetentes Trainerteam und die besondere Atmosphäre im Medical Fitness kennen. Wir schenken Ihnen an diesem Tag das komplette Starterpaket im Wert von 120 Euro**. Es beinhaltet u.a. die Geräteeinweisung, den FMS-Test (Bewegungsanalyse) und den Willkommensabend. Beim Abschluss einer Mitgliedschaft von 24 Monaten können Sie zusätzlich einen Monat gratis trainieren (Wert: 80 Euro). So sparen Sie bis zu **200 Euro***! Diese Angebote gelten für die gesamte **Gesundheitswoche vom 19. bis 25.9.2022.**

*Beim Abschluss einer Medical Fitness Mitgliedschaft in der Woche vom 19. - 25.9.2022 über 24 Monate. **Beim Abschluss einer Medical Fitness Mitgliedschaft in der Woche vom 19. - 25.9.2022 für jede andere Vertragslaufzeit.

Gesundheitswoche

19. - 25.9.2022

Lernen Sie die „Zukunft des Trainings“ kennen. Unser **SKILLCOURT** und das Faszientraining **FIVE** eröffnen völlig neue Trainingsmöglichkeiten (siehe Seiten 4/5). Während der Gesundheitswoche informieren wir in **kostenlosen Vorträgen**:

- Dienstag, 20.9., 19:30 Uhr
- Donnerstag, 22.9., 10:00 und 19:30 Uhr

Infos zum Tag der offenen Tür und der Gesundheitswoche finden Sie auch unter ortema-medicalfitness.de/tdot oder QR-Code sannen.

Sonntag | 25. September | 10 bis 17 Uhr

Beim **skillcourt** werden Sie spielend besser!

Die Verbindung von Herz-Kreislauf-, Muskel- und Gehirntraining

Jede Entwicklung beginnt im Kopf: Wenn wir neben Kraft und Beweglichkeit auch gezielt unser Gehirn trainieren und Spaß dabei haben, werden wir mit neuen Verbindungswegen zwischen unseren Gehirnzellen belohnt. Diese sogenannten Synapsen sind mit dafür verantwortlich, dass wir weniger anfällig für Stress werden, Senioren das Demenz-Risiko reduzieren, Berufstätige leistungsfähig bleiben oder Sportler Verletzungen vermeiden können. Der **skillcourt** verbindet Herz-Kreislauf-, Muskel- und Gehirntraining und fördert die kognitiven und motorischen Fähigkeiten.

Mit dem **skillcourt** bietet Medical Fitness eine völlig neue, spielerische Trainingsform, die bisher im gesamten Landkreis Ludwigburg einmalig ist. Sie ist für Reha-Sportler ebenso geeignet wie für Fitness-Begeisterte und den sportlich aktive Menschen, die auf der Suche nach neuen Herausforderungen sind. Der **skillcourt** fördert gleichzeitig

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Konzentration
- Koordination

Dabei stehen auf dem **skillcourt** Tests und Übungen in verschiedenen Leveln zur Verfügung. Wie bei einem Videospiel absolviert man erfolgreich Stufe für Stufe des Trainingsprozesses. Durch dieses Prinzip lassen sich alltägliche Bewegungsmuster (wieder) erlernen. Beim erfolgreichen Abschluss einer Stufe wird man umgehend belohnt und darf sich einer noch kniffligeren Aufgabe stellen.

Spaß bei Spiel & Sport

Für Trainierende stehen aktuell auf dem **skillcourt** 40 Tests und Übungen in verschiedenen Leveln zur Verfügung, um Wahrnehmung, Reaktion, Handlungsschnelligkeit, Beschleunigung, Abbremsen und Richtungswechsel zu trainieren. Dabei kommen auch Spiele zum Einsatz, die Sehen und Intelligenz fördern. Der **skillcourt** kann aus etwa 500.000 möglichen Workouts das passende Trainingsprogramm für jedes sportliche Level zusammenstellen.

Ideal für (Reha-) Patienten

Auch für Patienten mit operativen Eingriffen an Knie, Hüfte oder Wirbelsäule ist der skillcourt ein geeignetes Trainingssystem. An dieser Stelle kommt das **return to walk/run/play-Konzept** zum Tragen. Es enthält insgesamt 22 Level, die von Patienten entweder teilweise oder vollständig - je nach persönlichem Ziel - erfolgreich absolviert werden müssen. Dabei stehen das sichere Gehen, Laufen ohne Gehhilfe und natürlich der stabile Stand und die Trittfestigkeit im Vordergrund. Kombiniert mit kognitiven Übungen, Sehtraining und koordinativen Spielen ergibt sich ein Rehaprozess, der Patienten systematisch ans Ziel bringt.

ORTEMA 5 skills

ZIELGRUPPEN

Berufstätige

- Fitness
- Stressabbau
- Energieverbrauch
- Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Bewegungsmuster
- Kognitive Fähigkeiten
- Wahrnehmung

Ü 65

- Vitalität
- Kognitive Fähigkeiten
- Senkung Demenz-Risiko
- Reaktionsfähigkeit
- (Sturz-) Prävention

Sportlich Aktive

- Schnelligkeit
- Reaktionsgeschwindigkeit
- Richtungswechsel
- Beschleunigung
- Abbremsen
- Kognitive Fähigkeiten
- Wahrnehmung

Neugierig geworden?

Dann vereinbaren Sie ein unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch per E-Mail oder rufen Sie uns an:

medicalfitness@ortema.de
07145 - 91 53 770

Mehr Infos

WAS IST FIVE?

- Optimiert das muskuläre System und macht stärker
- Dehnt die Faszien und löst Verklebungen
- Spricht das Muskel-Meridian-System an und der Energiefluss in den Meridianen kann aktiviert werden
- Bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft
- Ergänzt die athletischen Eigenschaften
- Schon nach zwei bis drei Trainingseinheiten wird ein Unterschied spürbar

five bringt die Beweglichkeit zurück

Innovatives Faszien- und Muskeltraining - neu bei Medical Fitness

Wir verfügen über einen Körperbau, der vor langer Zeit für Jäger und Sammler angedacht war. Heute sammeln wir allenfalls Stunde um Stunde vor dem Computer und arbeiten viel im Sitzen. Die Folgen für Wirbelsäule und Gelenke sind schmerzlich bekannt.

Einseitige Belastungen führen dazu, dass oftmals die gleichen Muskelketten stark verkürzen und Faszien verkleben. Die Folge können massive statische Veränderungen im gesamten Körper sein. Hier setzt das Trainingskonzept **five** an. Es versteht sich als Gegenpol zum Arbeitsalltag. Es arbeitet schwerpunktmäßig mit Ausgleichbewegungen, die zur Aufrichtung des Körpers führen. Dabei werden sämtliche Bewegungsabläufe trainiert, die sonst oft durch einseitige Belastungen vernachlässigt werden. Bereits vier bis fünf Ausgleichbewegungen pro Tag können das körperliche Empfinden positiv verändern.

Im Unterschied zum klassischen Dehnen oder Stretching wird beim **five**-Training eine gleichzeitige Kraftbelastung der Muskeln gefordert. Dieser Reiz führt dazu, dass der Muskel ein neues Bewegungsmuster erlernt und wieder auf seine ursprüngliche Länge gebracht werden kann. Verklebte Faszien werden gelöst. Zusätzlich unterstützt **five** den Trainierenden dabei, dem Zurückfallen in Fehlhaltungen entgegenzuwirken. Die five-Methode ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann unabhängig von sportlichen Vorkenntnissen bei jeder Person eingesetzt werden - auch als Reha- und Therapie-Maßnahme.

Wollen Sie five testen?

Dann vereinbaren Sie ein unverbindliches und kostenfreies Beratungsgespräch per E-Mail oder rufen Sie uns an:

medicalfitness@ortema.de
07145 - 91 53 770

Medical Fitness feiert 15-jähriges Jubiläum

Gesundheitsorientiertes Training steht im Mittelpunkt

Die ORTEMA ist ein Komplettanbieter im Gesundheitswesen, der sowohl Orthopädie-Technik und Sport Protection als auch sämtliche Bereiche der Physio- und Ergotherapie sowie die ambulante Reha abdeckt. Im Jahre 2007 wurde das Angebot durch die Eröffnung des Medical Fitness ergänzt, so dass das Thema Prävention seither ebenfalls eine große und entscheidende Rolle spielt.

Von Anfang an wurde im Medical Fitness eine besondere Philosophie gelebt, denn man wollte sich in bestimmten Bereichen von herkömmlichen Fitness-Studios abheben. Im Fokus standen und stehen Themen wie Gesundheitsförderung, Gewichtsreduktion und Prävention. „Professionelle Trainingsbetreuung, Fitnessprogramme für Best Ager und Senioren sowie gezielte Gesundheitsangebote sind für uns eine Selbstverständlichkeit“, betont Marc Albrecht, Bereichsleiter Medical Fitness. Sowohl die Trainingsangebote als auch der Gerätepark und das Kursprogramm entsprechen den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden regelmäßig angepasst. Aktuell wurden mit dem innovativen **skillcourt** und dem **five**-Geräteparcours (siehe Seiten 4/5) das Angebot erneut erweitert.

Das umfangreiche **Kursprogramm** bietet von Yoga, Aqua-Fitness über Sling-Training bis Pilates jedem Teilnehmer das passende Angebot und zählt mit über 240 Kursen pro Monat zu den größten Kursprogrammen der Region.

Kompetente Betreuung

Die Besonderheit und die Unterschiede zu vielen anderen Fitness-Studios liegen vor allem in der Betreuung der Mitglieder und der fachlichen Kompetenz der Mitarbeiter:innen. Im Medical Fitness arbeiten ausschließlich Trainer und Trainerinnen mit spezifischer Ausbildung und dem notwendigen Know-how.

Ein aktueller Trend in der Fitnessbranche betrifft den verstärkten Einsatz von Fitness-Apps und sogenannte Cyber Fitness (virtuelle Fitness) und damit verbundener Personaleinsparung sowie fehlender Betreuung. Das wird es bei uns nicht geben. Natürlich bieten auch wir für die Kommunikation eine App an - aber im Medical Fitness stehen weiterhin die persönliche Beratung, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen sowie die direkte Ansprache von Mensch zu Mensch an erster Stelle!

Gesundheitsorientiertes Training

„Wir leben Gesundheit“ hat sich ORTEMA auf die Fahnen geschrieben. Und das ist auch im Medical Fitness unser täglicher Anspruch. Damit möchten wir uns an diejenigen Personen wenden, die Wert auf eine kompetente Betreuung durch freundliche Mitarbeiter:innen legen und die ein Fitness-Studio suchen, in dem eine gesundheitsorientierte Ausrichtung nicht nur vorgegeben, sondern auch gelebt wird!

✉ **medicalfitness@ortema.de**
✆ **07145 - 91 53 770**

UNSER VERSPRECHEN

- **Richtig trainieren & gesund ernähren.** Wir zeigen Ihnen, wie Sie nachhaltig abnehmen.
- **Rückenprobleme? Gelenkschmerzen?** Wir packen das Übel an der Wurzel!
- **Kraft. Ausdauer. Bewegung**. Wir machen Sie fit!
- **Training an chipgesteuerten Geräten.** Bei uns eine Selbstverständlichkeit.
- **Monatlich über 240 Fitnesskurse.** Sie haben die Wahl.
- Betreuung durch **qualifizierte Sportwissenschaftler und -therapeuten.** Versprochen!

„So top betreut wie hier wurde ich nirgends!“

Wir haben mit Mitgliedern „der ersten Stunde“ gesprochen

„Regelmäßiges Training ist mir besonders wichtig!“

Ich hatte mir damals bereits vor der Eröffnung das Fitnessstudio angeschaut und mich direkt angemeldet“, erinnert sich Beate G. an das Jahr 2007. Seither trainiert sie drei bis vier Mal in der Woche. „Zu Beginn machte ich viele Kurse zum Auspowern.“ Mittlerweile geht sie es etwas ruhiger an. Da die Markgröningerin - wie viele - mit Rückenbeschwerden zu kämpfen hat, ist das regelmäßige Training für sie Pflicht. „Einmal pro Woche trainiere ich an den Geräten meine Muskulatur. Ansonsten belege ich die Kurse Yoga, Pilates und Spinning. Mit 61 muss man einfach gezielter etwas machen, um fit zu bleiben. Und regelmäßig. Während der Schließung durch Corona habe ich schnell gemerkt, dass mir die Pause nicht guttut.“

Seit 15 Jahren dabei: Beate G., Adelheid S., Fritz W. und Wolfgang B. (von oben links im Uhrzeigersinn)

„Alles aus einer Hand!“

Wolfgang B. trainiert mit seiner Frau seit 2007 bei ORTEMA. „Davor war ich beruflich sehr eingespannt, für Sport und Bewegung blieb leider wenig Zeit“, so der 81-Jährige. Vor 15 Jahren entschied er sich gemeinsam mit seiner Frau, mehr für die Gesundheit zu tun. Sie stellten die Ernährung um, achteten insgesamt auf einen gesünderen Lebensstil. Sport gehört natürlich dazu. Das Ehepaar versucht, konsequent zweimal die Woche zum Gerätetraining zu kommen. Beide schätzen das vielfältige Angebot bei ORTEMA.

Um seine Rückenprobleme in den Griff zu bekommen, trainiert Wolfgang hauptsächlich seine Muskulatur an den Geräten. Seine Frau geht auch gerne ins Aqua-Fitness. „Im August 2021 ließ ich meinen Ellenbogen in Markgröningen operieren. Zur Physiotherapie war ich auch bei ORTEMA. Optimal war es dann, dass ich nach Rücksprache direkt ins freie Training übergeleitet wurde. Das ist schon ein großer Vorteil, dass hier alles aus einer Hand angeboten wird“, freut sich Wolfgang über den guten Heilungserfolg.

„Vielseitige Trainingsmöglichkeiten“

Adelheid S. war 37 Jahre als Krankenschwester tätig. Der körperlich anstrengende Beruf hinterließ auch bei ihr Spuren. Bei ihr betraf es das Kniegelenk. Zum ersten Mal kam sie über Gesundheitskurse, die von der Krankenkasse gefördert wurden mit der ORTEMA in Kontakt. 2009 musste ihr ein künstliches Kniegelenk eingesetzt werden. Von Vorteil war nach ihrer Operation vor allem der Übergang von der Physiotherapie zur Medizinischen Trainingstherapie. Anschließend wechselte sie ins freie Training des Medical Fitness. „Die Kollegen haben sich ausgetauscht, so dass alle Bescheid wussten, was ich trainieren darf, kann und soll. Das war wirklich optimal.“

Dank des regelmäßigen Trainings hat die 71-Jährige mittlerweile auch ihre Rückenschmerzen im Griff. Sie nutzt Ergometer und Crosstrainer, um sich konditionell fit zu halten. An den Geräten trainiert sie ihre Muskulatur. Kurse wie Yoga, Relax und Rückenfit runden ihr Training ab. Das Wichtigste für sie: „Die vielseitigen Trainingsmöglichkeiten sind hier optimal!“

„Die Trainer wissen genau, worauf es ankommt“

Fritz W. kommt gleich auf den Punkt: „Ohne Sport wäre ich todkrank!“ Der 79-Jährige hat früher geturnt und im Laufe seines Lebens zahlreiche Sportarten aktiv betrieben. Volleyball, Skifahren, Klettern, Rennradfahren, Mountainbiken, Bergsteigen…. Für ihn war es dann selbstverständlich, auch in einem Fitness-Studio zu trainieren. Koordination, Beweglichkeit und die gezielte Kräftigung der Muskulatur waren und sind ihm besonders wichtig. „Anfangs habe ich verschiedene Studios in der Region ausprobiert. Aber bei Medical Fitness habe ich mich am wohlsten gefühlt!“ Angefangen von der Aufnahme mit Bewegungsanalyse, der Geräteeinweisung bis hin zur Erstellung von Trainingsplänen: „So top betreut wie hier wurde ich nirgends.“ 2017 musste sich der Möglinger einer Herz-OP unterziehen. Eine echte Trainingspause kam für ihn nicht in Frage. Nach der Reha ging es sofort weiter, dann eben mit angepassten Trainingsplänen. „Das hat super geklappt. Die Trainer haben genau gewusst, worauf es ankommt.“

Zum Fototermin sucht sich Fritz sein Lieblingsgerät aus: das Fahrrad. Die Cycling-Kurse absolviert er bei Medical Fitness gemeinsam mit seinen Radkameraden, mit denen er natürlich auch auf dem Rennrad auf der Straße regelmäßig unterwegs ist. Meistens ist er da der älteste in seiner Sportgruppe. „Aber von denen hängt mich keiner ab!“

„Hier sind alle richtig nett und superfreundlich“

Eine ambulante Reha nach einer Bandscheiben-Operation

Martin Bosler hat am Gesundheitsstandort Markgröningen das „volle Programm“ absolviert: Bandscheiben-Operation im Wirbelsäulenzentrum der Orthopädischen Klinik Markgröningen, ambulante Reha bei der ORTEMA mit anschließender Nachsorge. Sein Fazit: „Hier ist alles perfekt. Von den Räumlichkeiten, der Ausstattung bis hin zu den Menschen, die hier arbeiten.“

Martin Bosler war begeistert von der ambulanten Reha bei ORTEMA: „Hier arbeiten alle Hand in Hand zusammen. Angefangen vom Ärzteteam, über die Psychologin und dem Sozialdienst bis hin zu den Therapeuten und Pflegekräften.“

Im letzten Jahr kam es für Martin Bosler knüppeldick. Erst erlitt er einen offenen Bruch des Unterarms mit achtmonatiger Arbeitspause, dann folgte diesen Sommer ein Bandscheibenvorfall. Keine einfache Situation für den bei der Stadt Tamm angestellten Gärtner. Zusätzlich leitet er in Sachsenheim eine eigene Firma für Gartenpflege und hält Rinder und Schafe. „Das war wohl alles zu viel für meinen Körper“, sagt der 51-Jährige heute selbstkritisch.

Nach einer arbeitsintensiven Woche im Frühsommer ist an einem Sonntagmorgen eine Bandscheibe im Lendenwirbelbereich „ausgerastet“ und hat auf den Ischiasnerv gedrückt. Ein MRT in der Orthopädischen Klinik Markgröningen brachte schließlich die Gewissheit: Eine Operation ist unvermeidlich, ansonsten droht der Ischiasnerv abzusterben mit gravierenden Folgen bis hin zu Lähmungserscheinungen.

Individuelles Rehaprogramm

Noch am gleichen Tag der erfolgreich verlaufenen OP kümmerten sich die Therapeut:innen der ORTEMA um Bosler und testeten die Beinkraft. Er musste lernen, richtig Socken anzuziehen, rückenschonend hinzuliegen und aufzustehen. Bereits eine Woche später startete die ambulante Reha. „Was mich begeistert hat, dass jeder Patient ein individuelles Rehaprogramm bekommen hat“, erklärt Bosler. „Mein Zimmernachbar, der am gleichen Tag wie ich an der Bandscheibe operiert wurde, hatte völlig andere Trainings- und Therapieschwerpunkte wie ich.“

So waren für Bosler gerade die Gespräche mit der Psychologin ein zentrales Thema. Die Erkenntnis, seinem Körper in den vergangenen Jahren einfach zu viel zugemutet zu haben ist das eine. „Aber ich muss ja auch Strategien erarbeiten, um tatsächlich in Zukunft etwas zu ändern.“ Auch dafür war die Reha bei ORTEMA extrem hilfreich.

„Alle arbeiten gerne zusammen“

In gleichem Maße waren für Bosler die Einzeltherapien, Gruppenkurse, das Bewegungsbad und die Medizinische Trainingstherapie wichtig. „Gerade die Rückenschule mit den fünf Modulen Sitzen-Tragen-Heben-Liegen-Gehen hat mir viel gebracht.“ Dazu kam, „dass hier alle total nett und superfreundlich sind“. Man merkt, dass alle sehr gerne zusammenarbeiten, sich regelmäßig austauschen und die Reha wöchentlich an die Fortschritte anpassen.

Im Anschluss an die Reha erfolgt die Wiedereingliederung in den Beruf, dies parallel zur Nachsorge bei ORTEMA. Danach wird es spannend für Martin Bosler. Welche Maßnahmen wird er umsetzen, damit ihm sein Körper nicht wieder die „rote Karte“ zeigt? „Die Tierhaltung werde ich stark reduzieren, da die körperliche Belastung bei der Versorgung der Tiere doch relativ hoch ist.“ Dann werde er in seiner Firma mehr delegieren müssen und möglichst schwere Arbeiten vermeiden. Was ihm sicher am schwersten fallen wird, ist regelmäßige Rückengymnastik. Aber da hat ihm schon seine 16-jährige Tochter signalisiert: „Papa, wir trainieren jetzt jeden Tag zusammen.“

rehabilitation@ortema.de
07145 - 91 53 250

DIE VORTEILE EINER AMBULANTEN REHA

- Leitung durch einen Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
- Ganzheitliche Reha, Anschlussheilbehandlung (AHB), Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- Physiotherapie, Trainingstherapie, Ergotherapie, Massage
- Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation
- Psychologie, Sozialdienst, Ernährungsberatung
- Bewegungsbad im Haus
- Direkt an der Orthopädischen Klinik Markgröningen
- Fahrdienst, kostenlose REHA-Parkplätze
- Patient:innen bleiben im häuslichen Umfeld
- Mehr zeitliche Flexibilität
- Nachsorge: IRENA für Patient:innen der deutschen Rentenversicherung

Therapie und Training mit Köpfchen

Innovative Trainingstherapie im neuen Trainingsraum ORTEMA5skills

Die Physio- und Ergotherapie sind ein wichtiger Bestandteil im Gesamtkonzept der ORTEMA. Neben der Einbindung in die stationäre Behandlung der Orthopädischen Klinik Markgröningen werden in der Praxis für Physio- und Ergotherapie täglich Patient:innen nach operativen Eingriffen, bei akuten Beschwerden oder chronischen Erkrankungen ambulant therapeutisch behandelt.

Martin Großmüller zeigt, wie es geht: Faszien dehnen im Trainingsparcours **five**

Einige Patienten sind auf dauerhafte Therapie angewiesen, wie zum Beispiel Patienten mit Querschnittslähmungen oder Muskelerkrankungen. Oftmals ist die Physiotherapie aber auch nur temporär. Dann geht es darum, akute Beschwerden zu lindern oder Patient:innen nach einer OP bei der Genesung gezielt zu unterstützen.

Worauf Martin Großmüller, Bereichsleiter Therapie bei ORTEMA, besonderen Wert legt: „Wir wollen unseren Patientinnen und Patienten immer vermitteln, was sie im Alltag selbstständig und dauerhaft für eine Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit tun können.“ Dabei geht es auch um die Schulung der Haltung und die Kräftigung der Muskulatur.

Fehlende Umsetzung im Alltag

Ein Problem, das die meisten Menschen kennen: sind die Beschwerden erst einmal abgeklungen, verdrängt man das nötige Training oder sinnvolle Veränderungen in Bezug auf Haltung und Bewegung. Aber warum ist das so? „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, erklärt Großmüller. „Da fällt es einem manchmal schwer, sich von alten Verhaltensmustern zu verabschieden, auch wenn man es eigentlich besser weiß.“ Deshalb finden viele Betroffene schnell Ausreden, um notwendige Aktivitäten im Alltag zu vermeiden.

Problem Inaktivität

Die meisten von uns kennen es aus eigener Erfahrung: Inaktivität führt zum Abbau der Beweglichkeit und teilweise zu Schmerzen. Vor allem dann, wenn es bereits körperliche Beschwerden gibt. Darüber hinaus hat Inaktivität aber auch Einfluss auf die Psyche und die kognitive Leistungsfähigkeit. Die Anforderungen an das Gehirn sinken, dadurch nimmt dessen Leistungsfähigkeit ab. Die Folgen sind bekannt. Die Unzufriedenheit steigt, die Kreativität nimmt ab und es geht ein Stück Lebensqualität verloren.

Spielend den Alltag verändern

Wissenschaftler haben festgestellt, dass wir beim Spielen Herausforderungen annehmen und bereit sind, Neues zu lernen. Diese Erkenntnis nutzt der neu gestaltete Trainingsraum **ORTEMA5skills**, um Patient:innen den Einstieg in eigenständiges Training zu vereinfachen und sie dabei zu unterstützen. Der Trainingsraum mit dem **skillcourt** und dem Trainingsparcours **five** kann von den Medical Fitness Kunden genutzt werden, steht aber auch den Therapeut:innen bei der Behandlung ihrer Patient:innen zur Verfügung.

Training mit dem **skillcourt** bedeutet Spaß. Wie in einem Videospiel kann man aus verschiedenen Trainingsprogrammen ein geeignetes auswählen. Neben Kraft und Beweglichkeit wird bei dieser Trainingsform auch die Konzentration und das Gehirn trainiert und gefordert. Nachgewiesenermaßen fühlen sich die Aktiven weniger gestresst und in Beruf und Alltag leistungsfähiger. Darüber hinaus können Senioren das Demenz-Risiko reduzieren und Sportler Verletzungen vermeiden (Seite 4).

Klettern stärkt Muskelketten

Ein weiteres Angebot im neugestalteten Trainingsraum ist das therapeutische Klettern. „Dabei werden Kraft und Koordination trainiert. Durch die asymmetrischen Bewegungen und die instabile Lage an der Kletterwand werden Muskelketten effektiv gestärkt. Das wirkt sich auch im Alltag positiv aus“, so Großmüller.

Der Trainingsparcours **five** rundet die Erweiterung ab. Faszientraining und Dehnen sind wichtiger Bestandteil für ein gesundes Training, kommt aber leider immer wieder zu kurz. „Mit **five** haben wir einen effektiven Trainingszirkel zum Dehnen, der die wichtigsten Muskelgruppen abdeckt“, erklärt Großmüller (siehe Seite 5). „Neben einer verbesserten Therapie wollen wir mit **ORTEMA5skills** vor allem auch unsere Patientinnen und Patienten an ein Selbsttraining heranführen, um so eine langfristige und dauerhafte Verbesserung zu erzielen.“

„Hier habe ich für mich das optimale Umfeld!“

Physiotherapeut Steffen Großer

Sein beruflicher Werdegang nahm einige überraschende Wendungen. Steffen Großer bezeichnet sich selbst als „Quereinsteiger“ und ist seit 2010 Physiotherapeut bei ORTEMA.

Steffen Großer ist in der ehemaligen DDR aufgewachsen. Nach der Schule ist er nicht in die Fußstapfen seiner Mutter getreten - sie war Physiotherapeutin. Er entschied sich für das Handwerk und lernte Industriemöbelschreiner. Sein Wehrdienst fiel in die Zeit des Mauerfalls und den großen Umbruch. Nach der Zeit bei der Armee war er als Zimmermann tätig und sehr viel auf Montage, was weder ihm noch seiner Familie gefiel. Kurz nach der Jahrtausendwende erkrankte er schwer an Krebs.

Ins Leben zurückgeboxt

Die Zeit nach der Diagnose und bei der Behandlung war hart für den ehemaligen Hobbyboxer. „Als Jugendlicher habe ich geboxt. Ein Sport, der unheimlich viel fordert. Das hat mir in der Zeit geholfen, sowohl körperlich als auch mental.“ Im Krankenhaus und in der Reha hat Großer positive Erfahrungen mit dem medizinischen Personal gemacht, unter anderem mit den Physiotherapeut:innen.

Bundesweite Praktikas

„Ich glaube, dass diese Erfahrungen zu meinem neuen Berufswunsch geführt haben. Vielleicht wollte ich auch etwas zurückgeben“, erklärt der 53-Jährige. Schon vorher fühlte er sich in einer Art beruflichen Sackgasse und entschied sich mit über 30 für einen Neuanfang.

Von 2003 bis 2006 machte er dann eine Umschulung und absolvierte mehrere Praktika in ganz Deutschland. „Dadurch bekam ich viele Einblicke in die verschiedenen Bereiche der Physiotherapie. Das war für mich sehr interessant.“ Erste berufliche Station als fertiger Physiotherapeut war die Uniklinik Rostock. „Nach vier Jahren machte ich mich bundesweit auf die Suche nach einer passenden Stelle. Da kamen für mich nur Stellen in Frage, bei denen eine enge Verbindung zu einer Klinik bestand.“ So landete er in Markgröningen.

Steffen Großer ist im Team der Sport- und Allgemeinorthopädie. Der Schwerpunkt liegt bei der Versorgung von Knie- und Schulterpatienten. „Die Möglichkeit der interdisziplinären Zusammenarbeit mit Ärzten und Ärztinnen der Klinik, der Schmerztherapie, mit Ergo- und Sporttherapeutinnen sowie Orthopädie-Technikern ist für mich ein Glücksfall und das optimale Umfeld, um unseren Patientinnen und Patienten die bestmögliche Behandlung zu garantieren“, betont Steffen Großer. Besonders schätzt er die kurzen Wege. „Da ist im Alltag jeder schnell greifbar, so dass ein reibungsloser Ablauf in der Versorgung garantiert werden kann.“

Neue Therapie-Möglichkeiten mit ORTEMA5skills

Mit der Kletterwand in dem neu gestalteten Trainingsraum **ORTEMA 5skills** geht für Steffen Großer ein persönlicher Wunsch in Erfüllung. Neben dem **five** Geräteparcours „kann ich gerade die Kletterwand extrem gut in die Therapie mit einbeziehen“, freut sich Großer. „Individuell auf die Patienten und Patientinnen einzugehen macht mir viel Spaß und die Versorgung wird besser.“

Er hat sich bereits für die Fortbildung „Therapeutisches Klettern“ in Berchtesgaden angemeldet. „Vielleicht kann ich dabei Berufliches und Privates verbinden und mit dem Motorrad anreisen“, freut sich Großer auf den neuen Input.

INFO: DIE (PHYSIO-) THERAPEUTISCHEN EINSATZBEREICHE BEI ORTEMA

▶ **Die ambulante orthopädische Rehabilitation**

Dabei greift ärztliche, physio-, ergo- und sporttherapeutische, psychologische, sozialpädagogische und ernährungswissenschaftliche Betreuung eng ineinander. Behandelt werden Patient:innen mit Problemen des Bewegungssystems. Neben Einzel- und Gruppenbehandlungen finden auch zahlreiche Seminare und Schulungen statt. Im Anschluss an die Reha bieten wir gezielte Nachsorge-Programme an.

▶ **Die Praxis für ambulante Physiotherapie und Ergotherapie**

Hier gibt es auch für externe Patient:innen ein umfangreiches Angebot an therapeutischer Betreuung auf Rezept. Je nach Krankheitsbild wird in den Bereichen Physiotherapie, Ergotherapie, Massage und Physikalische Therapie, Medizinische Trainingstherapie mit modernen Konzepten interdisziplinär gearbeitet. Unsere professionell geführte Anmeldung ermöglicht eine effiziente Terminsteuerung in einem sehr angenehmen Ambiente.

▶ **Die therapeutische Versorgung aller stationären Patienten der Orthopädischen Klinik Markgröningen (www.okm.de)**

Diese wird ebenfalls von unseren Teams der Physio-, Ergo- und Sporttherapie durchgeführt. In enger Zusammenarbeit mit den Ärzte-Teams und Pflegekräften der Klinik erhalten alle Patient:innen die nach einer Operation meist täglich notwendige physiotherapeutische Behandlung. Hier wird mit klar festgelegten Behandlungsstandards und klar formulierten Behandlungszielen der Erfolg der operativen Maßnahme sichergestellt.

Auf der Station für konservative Orthopädie und multimodale Schmerztherapie werden Patient:innen mit komplexen Schmerzsyndromen in einem eigens dort geschaffenen Bereich für Einzeltherapie und medizinische Trainingstherapie umfassend mit physiotherapeutischen, sporttherapeutischen und ergotherapeutischen Maßnahmen versorgt.

Auslandspraktikum erweitert den Horizont

Auszubildende Sibylle Göllner in Finnland

Fragt man Sibylle Göllner nach ihren Hobbies, steht das Thema Natur mit Abstand an erster Stelle. Kein Wunder, dass die angehende Orthopädie-Technikerin ein vierwöchiges Auslandspraktikum unbedingt in Finnland absolvieren wollte. Die Weite der Landschaft, die riesigen Wälder und die vielen Seen haben sie ebenso beeindruckt wie die Herzlichkeit der Kolleginnen und Kollegen im Partnerbetrieb der Orthopädie-Technik „Tukikohta“ in Turku.

Auf die Idee zu dem Auslandspraktikum brachte Sibylle Göllner ein Azubi-Kollege aus der Berufsschule. Die vom baden-württembergischen Wirtschaftsministerium unterstützte Servicestelle „Go.for.europe“ vermittelt europaweit Auslandspraktika für anerkannte Ausbildungsberufe. So waren in der Sechser-Gruppe, mit der Sibylle im August nach Finnland startete, auch angehende Schreiner und Zimmerleute. „Wir haben uns jedes Wochenende getroffen und zusammen etwas unternommen.“ Deutsch am Samstag und Sonntag, Englisch unter der Woche.

„Finnisch klingt für unsere Ohren völlig fremd und ich habe so gut wie nichts verstanden“, lacht Sibylle. „Aber die meisten Finnen sprechen ziemlich gut Englisch.“ Damit konnte sie sich auch in ihrem Betrieb Tukikohta bestens verständigen. Dort wurde sie vom Geschäftsführer Kari Ridanpää und seinem zehnköpfigen Team vom ersten Tag an herzlich aufgenommen. Tukikohta hat sich auf die Fertigung von Maßschuhen und Einlagen spezialisiert. „Dazu kommen vor allem noch Versorgungen mit Knieorthesen und Bandagen“, erzählt die 25-Jährige.

Sibylle Göllner (Mitte unten) mit Tukikohta-Chef Kari Ridanpää (links daneben) und dem gesamten Team aus Turku.

Das ist auch einer der großen Unterschiede zur ORTEMA. „In Markgröningen bilden wir das gesamte Spektrum der Orthopädie-Technik ab“, betont Sibylle. „Und da werden wir dann in jedem Fachbereich umfassend ausgebildet.“ Was in Finnland ebenfalls völlig anders läuft: Die Azubis besuchen fast drei Jahre am Stück eine Fachschule. „Erst die letzten sieben Wochen absolvieren sie verschiedene Praktika“, wundert sie sich. „Die haben dort dann fast ohne handwerkliche Erfahrung ausgelernt.“ Auch ihr finnischer Chef Kari sieht im deutschen System der dualen Ausbildung deutliche Vorteile.

Finnland als Highlight

Sibylle Göllner ist bei ORTEMA jetzt im dritten Lehrjahr und blickt bereits auf eine abgeschlossene Ausbildung als Industriemechanikerin - Feingerätetechnik und vierjähriger Berufserfahrung zurück. Neben der Belastung durch Schichtarbeit hat ihr vor allem der soziale Aspekt gefehlt. Deshalb war die Neuorientierung genau der richtige Schritt für sie. „Die Kombination aus Technik, Medizin und der Umgang mit Patienten passt für mich perfekt.“ Und die vier Wochen Finnland waren natürlich das bisherige Highlight ihrer Ausbildung: „Den Horizont erweitern, sich sprachlich weiterzuentwickeln und neue Erfahrungen sammeln - das war einfach super!“

GO.FOR.EUROPE

Mit etwa 5,5 Millionen Einwohnern auf einer Fläche fast so groß wie Deutschland gehört Finnland zu den am dünnsten besiedelten Ländern Europas. Der Großteil der Bevölkerung lebt im Süden des Landes mit der Hauptstadt Helsinki sowie den Großstädten Espoo, Tampere, Vantaa und Turku. Die beiden Amtssprachen sind Finnisch und Schwedisch, wobei nur 5,3 % der Bevölkerung schwedischsprachig sind. Der Seenreichtum hat Finnland auch den Beinamen „Land der tausend Seen“ eingebracht (Quelle: Wikipedia).

Go.for.europe ist ein Gemeinschaftsprojekt der baden-württembergischen Wirtschaft und wird von der EU gefördert. Das Auslandspraktikum zählt als Bestandteil der Ausbildung. Flug und Unterbringung werden nahezu vollständig übernommen, die Ausbildungsvergütung wird weiterhin vom Ausbildungsbetrieb gezahlt.

Mehr Infos: goforeurope.de

ORTEMA als „Karriereverlängerer“

Wir versorgen Sportstars aus dem In- und Ausland

Erfolgreiche Inlineskater aus Winnenden

Geschwisterpaar feiert Deutsche Meisterschaft in Bad Kötzting (Bayerischer Wald): Mona Heller und ihr Bruder Noah Sing holten sich im Inline-Alpin-Riesenslalom jeweils den Titel. Beide starten für den SV Winnenden. Noch besser lief es im August für Mona bei den Europameisterschaften in Spanien: Sie gewann sowohl im Parallelslalom als auch zusammen mit Team Deutschland den Teamwettbewerb. Die Athletin setzt in Sachen Protektion voll auf ORTEMA.

„König der Karpaten“

Nach dem Kreuzbandriss bei den Red Bull Romaniacs 2021 dachten alle ans Karriereende von Enduro-As Graham Jarvis. Alle außer ihm! Er kämpfte sich zurück und gewann nur ein Jahr später im Alter von 47 Jahren das härteste Rennen der Hard Enduro WM. Wir sind stolz darauf, mit einem Paar K-COM Knieorthesen einen kleinen Teil zu diesem absolut unglaublichen Erfolg beigetragen zu haben. Schon vor diesem Erfolg, genoss Jarvis höchsten Respekt unter seinen Kollegen, nach dem Sieg wurde er vom Rennkollegen Manuel Lettenbichler zum „König der Karpaten“ erklärt.

Rookie des Jahres

Moritz Seider gilt als eines der vielversprechendsten Talente im deutschen Eishockey. Der Verteidiger gewann in seinem ersten Profijahr im Frühjahr 2019 mit den Adlern Mannheim die Deutsche Meisterschaft und wurde zudem als DEL-Rookie des Jahres ausgezeichnet. Seit Juli 2019 steht er bei den Detroit Red Wings aus der National Hockey League (NHL) unter Vertrag und gehörte in der Saison 2021/22 zum Kader. Im Juni 2022 ehrte ihn auch die NHL als besten Rookie, womit Seider der erste deutsche Spieler ist, der diese Auszeichnung erhielt.

Markenbotschafter Moritz Müller

Zwei neue K-COM Knieorthesen für Eishockey-Star Moritz Müller, Kapitän der Kölner Haie und der deutschen Nationalmannschaft: Er vertraut seit vielen Jahren auf unsere Protektoren und konnte schon öfter von unseren orthopädie-technischen Versorgungen profitieren. Vor kurzem war er zum ersten Mal bei uns im Headquarter und bedankte sich mit den Worten: „Vielen Dank ORTEMA - Karriereverlängerer seit 2007!“ für die gute Zusammenarbeit. Diese wird jetzt noch weiter ausgebaut - wir konnten Moritz als Markenbotschafter für die ORTEMA gewinnen!

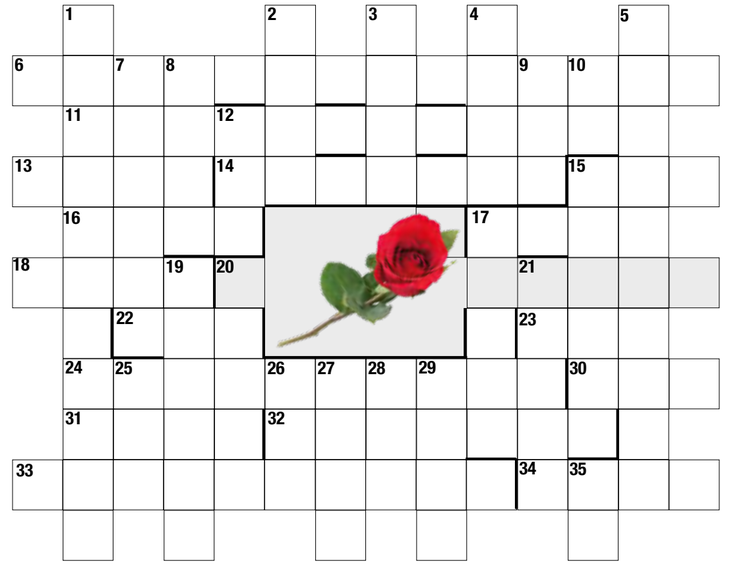
INLINE ALPIN ODER SKI-INLINE?

Ursprünglich als Sommertraining für die Skifahrer konzipiert, hat sich der rasante Inlineskater-Sport inzwischen zu einer eigenständigen Disziplin entwickelt. Die Wettbewerbe werden gemeinsam von der Fédération Internationale de Ski (FIS) und der Fédération Internationale de Roller Sports (FIRS) organisiert. Dabei bevorzugt in Deutschland der Skiverband die Bezeichnung „Ski-Inline“, während der Rollsportverband seine Wettbewerbe „Inline alpin“ nennt.

ORTEMA Herbsträtsel: Mitmachen & gewinnen

Hier geht‘s „(D)RUNTER & (D)RÜBER“

Wie immer müssen Sie bei unserem etwas anderen Herbsträtsel ein wenig „um die Ecke“ denken, um auf das Lösungswort zu kommen. Wir verlosen Preise im Wert von über 1.400 Euro, darunter fünf **skillcourt-Kurse** und drei Rückenprotektoren **ORTHO-MAX Light**.



Und so funktioniert‘s: Verbinden Sie die anders angeordneten Buchstaben des Bildes in der Mitte mit den Buchstaben der grauen Felder. Schicken Sie uns das Lösungswort schriftlich (ORTEMA, Stichwort „Herbsträtsel“, Kurt-Lindemann-Weg 10, 71706 Markgröningen) oder per E-Mail (herbstraetsel@ortema.de). Dazu benötigen wir Namen, Adresse und Alter. Sie können auch unseren Code scannen oder direkt unter **ortema.de/herbstraetsel** mitmachen. Dort finden Sie auch alle Preise und die Teilnahmebedingungen.

Einsendeschluss ist der 15.10.2022

SCAN MICH

RÜBER

6 Ambulante oder stationäre? Egal, Hauptsache, Sie werden wieder gesund! **11** Pein, die arbeitet? Eher Arbeit mit Herzblut und vollem Einsatz **13** Spezialist oder Fachidiot? Jedenfalls völlig auf den Computer fixiert **14** Typisch Rätsel: Eigentlich müssen Sie das nur .... **15** In England gerne Punkt 5 p.m. genossen **16** So heilig, dass viele edle Ritter danach suchten **17** See oder Tanke? Im Zweifelsfall beides **18** Urlaubers nasser Sehnsuchtsort ***20** ORTEMA oberstes Ziel ist es, Ihnen immer die beste zu bieten!* **22** Das führen Neustädter im Schilde - aber nur an diesem Fluss **23** Anlagevermögen schreibt man in Kürze so ab **24** Die Kerle haben goldenen Boden! **30** Rund ist das bestimmt nicht **31** Dr. Klöbner und Herr Müller-Lüdenscheidt wollten sie zu Wasser lassen **32** Einwohner riesigen Kontinents **33** Wenn man etwas nicht will, dann leistet man am besten .... **34** Fischers Fritzes Fischerzeugs

RUNTER

1 Clevere ergreifen sie beim Schopfe **2** Die Schweizer haben es jedenfalls nicht erfunden, eher die alten Sumerer **3** Fällt er oder fällt er nicht, der Turm von dort? **4** Nicht wegzudenken aus der Takelage **5** Abends einchecken, morgens auschecken, für Fremdschläfer ganz normal **7** Da- men können es nicht mehr hören: Die ... der Schöpfung **8** Für Opern- und Kreuzfahrtfans die gleiche **9** Kurz gesagt: Total Aktive Nummer **10** Wenn der Brite „wenn“ sagt **12** Hier messen sich höchste deutsche Puckjäger (Abk.) **15** Im Jordan war Johannes Vorbild für alle folgenden ... **17** Wenn der Pariser „stop“ sagt, steigt er auch an dieser aus **19** Die sind sicher, behauptete einst Nobbe Blüm **20** Sein Vorname lautet Darth **21** Nicht kochen, nicht braten, nicht grillen **25** Und? Frag den Ami **26** Fragewort, eins von sieben **27** Baltikum Bewohner **28** Berliner Sender ohne Ende wird zur Frau **29** Philosoph mit Ecken und ...en **35** Das des Kolumbus

SCHÜTZT DIE WIRBELSÄULE

ORTHO-MAX Light

- Central Back Rückenprotektor zum Schutz der Wirbelsäule
- Zertifiziert nach DIN EN 1621-1 / Schutzklasse 1
- Besonders geringes Gewicht, höchster Tragekomfort und perfekte Atmungsaktivität
- 7 Größen von XXS bis XXL
- Für Kinder ab 1,10 m Körpergröße bis 2,05 m

Größe XXS, XS	**1 St**	**109,00 €**
Größe S - XXL	**1 St**	**139,00 €**

EUROBIKE GOLD WINNER AWARD 2018

Integrierter Durchschlagschutz

Großflächige Ventilationszonen für optimale Belüftung

Große Perforationen zur perfekten Luftzirkulation

Höhenverstellbarer Nierengurt

Unternehmen Sie Gesundheit!

Gesetzgeber fördert Unternehmen beim BGM

Seit 2020 bleiben nach § 3 Nr. 34 EStG Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands (Primärprävention) und der Betrieblichen Gesundheitsförderung bis zu **600 € pro Mitarbeiter pro Jahr steuerfrei.** Zu diesen Leistungen gehören zum Beispiel Kurse zur Reduzierung von Bewegungsmangel oder spezielle Rückentrainingsprogramme. Unsere Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) sind auf die aktuellen steuerrechtlichen Vorgaben abgestimmt. Ein Beispiel dafür sind die nach **§ 20 zertifizierten Präventionskurse**, die wir als Übersicht in der folgenden Tabelle zusammengefasst haben.

Unsere Angebote	Firma	Privat
• **Gesunder Rücken** à 60 min • **Aqua Fitness** à 60 min • **Wassergymnastik** à 45 min • **milon** Kraft-Ausdauer-Zirkel • **five** Beweglichkeitstraining • **skillcourt** Herz-Kreislauf-, Muskel- und Gehirntraining	Buchung durch die Firma • Lohnsteuerbefreit für Arbeitgeber: maximal **600 € / Jahr** pro Mitarbeiter • Zuschuss von Krankenkassen nach vorheriger Absprache möglich • Kursdauer zwischen 8 - 12 Einheiten, auch fortlaufend buchbar	Zuschuss der Kursgebühr bis zu **80 %** durch die Gesetzliche Krankenkasse bei § 20 Kursen Zuschuss meist 2 x pro Jahr möglich
Prevention First (Dauer 13 Wochen, Staffel im Januar & September)	Kostenteilung Arbeitgeber & Arbeitnehmer Arbeitgeberanteil fällt unter die lohnsteuerfreie Pauschale Arbeitnehmeranteil kann durch die eigene gesetzliche Krankenkasse bezuschusst werden	
RV Fit - Präventionsprogramm der DRV (Dauer 6 Monate)	Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung (DRV) Arbeitgeber sorgt für Freistellung in der Start- und Auffrischungsphase	

Und so einfach funktioniert‘s - drei Beispiele

Sie möchten einen Gesundheitskurs für 10 Mitarbeitende buchen

- Sie fragen bei einer Krankenkasse Ihrer Wahl nach, ob diese den Kurs bezuschusst.
- Sie buchen z.B. einen „Gesunden Rücken“ Kurs und bezahlen diesen. Nach Ende des Kurses erhält Ihre Firma eine Bescheinigung von uns.
- Sie reichen die Bescheinigung für § 20-Kurs bei der Krankenkasse ein und erhalten rund 80 % zurück (Zuschuss meist 2 x im Jahr möglich).

Sie bewerben Prevention First bei Ihren Mitarbeitenden

- Mitarbeiter melden sich bei ORTEMA zum Prevention First Programm an (nächster Start Januar 2023).
- Ihre Firma zahlt den Arbeitgeberanteil an ORTEMA, der unter die lohnsteuerfreie Pauschale fällt.
- Arbeitnehmer zahlt seinen Anteil an ORTEMA, bekommt die Bescheinigung von uns, reicht diese bei seiner gesetzlichen Krankenkasse ein und erhält bis zu 80 % zurück.

Privatperson interessiert sich für einen § 20 Präventionskurs

- Person nimmt Kontakt zu uns auf (07145- 91 53 770).
- Absolviert den Kurs und bekommt eine Bescheinigung von uns.
- Reicht diese bei seiner gesetzlicher Krankenkasse ein, bekommt bis zu 80 % zurück (Zuschuss meist 2 x im Jahr möglich).
- Der Kurs macht Spaß, Person bucht fortlaufend diesen Kurs weiter und wird topfit.

Fordern Sie kostenlos unsere neue Unternehmer-Broschüre an (Kontaktdaten siehe Kasten).

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf, um weitere Infos zu einer Firmenkooperation zu erhalten oder ein unverbindliches, kostenloses Beratungsgespräch zu vereinbaren:

✉ bgf@ortema.de
✆ 07145 - 91 53 777

SCAN MICH ▶

Janina Keller
M.A. Sportökonomie

Kim Leuze
Diplom-Gesundheitsmanagerin (BA)
Ergonomie-Instruktor für die Arbeitswelt (TÜV geprüft)

Offizieller Ausrüster der
Deutschen Ski-Nationalmannschaften

DSV® DEUTSCHER SKIVERBAND

Vertrag mit DSV verlängert

ORTEMA bleibt exklusiver Ausrüster für Sport Protection und Orthopädie-Technik des Deutschen Skiverbandes. Michi Herfellner, Leiter Skipool des DSV, und Armin Kandlbinder von ORTEMA besiegelten die Vereinbarung bei der diesjährigen Skipool-Sitzung am 15. Juni in München. Damit können die Kader-Athleten auch in den kommenden vier Jahren auf unsere Protektions-Produkte zurückgreifen. Dabei handelt es sich in erster Linie um Protektoren der **Ortho-Max Linie** für die Wirbelsäule, unseren individuell gefertigten **P1 RACE 3D** Rückenschutz für die Speeddisziplinen sowie um **Schlagschützer** an Schulter und Unterarmen, die beim Kontakt mit den Torstangen schützen.

WIR SUCHEN

- **Orthopädie-Technik-Mechaniker/Bandagist/Sanitätsfachverkäufer** (w/m/d)
- **Orthopädie-Technik-Mechaniker** (w/m/d) mit Schwerpunkt Orthetik
- **Mitarbeiter** (w/m/d) für die Verwaltung/Anmeldung Orthopädie-Technik
- **(Sportfach-) Verkäufer/Kaufmännischer Angestellter** im ORTEMA-Store (w/m/d)
- **Physiotherapeut** (w/m/d) mit Zusatzfortbildung Skoliose Therapie nach Schroth
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für die Multimodale Schmerztherapie
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Neuroorthopädie und Handchirurgie
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Allgemeine Orthopädie/Sportorthopädie
- **Physiotherapeut** (w/m/d) für das Team Ambulante Rehabilitation
- **Ergotherapeut (**w/m/d) in Voll- oder Teilzeit (mind. 50%)
- **Teamleiter** (w/m/d) für die Reha-Verwaltung
- **Empfangs-/Servicemitarbeiter** (w/m/d) für die Ambulante Reha
- **Facharzt** (w/m/d) für Physikalische und Rehabilitative Medizin
- **Kursleiter** (w/m/d) für Kurse im Bereich Medical Fitness
- **Auszubildender Orthopädie-Technik-Mechaniker** (w/m/d), Start am 01.08.2023

ortema-jobs.de

Challenge Weeks

Start: 5.11.2022, 18 Uhr
Dauer: 6 Wochen, 30 Plätze (2 Gruppen)
Leistungen: 3 x je Woche Fitness-Kurs à 45 min, Ernährungsbegleitung, Körperanalyse & Bauchumfang
Kosten: 120,00 €

Geeignet für jeden mit einer gewissen Grundfitness und für alle, die Spaß an Kursen und Bewegung haben.
Anmeldung:
✉ **medicalfitness@ortema.de**
✆ **07145 - 91 53 770**

6. Markgröninger Sport Meeting: Knieverletzungen optimal behandeln

Nach coronabedingter Pause findet am **16. November 2022 um 18 Uhr** das **6. Markgröninger Sport Meeting** statt. Die Veranstaltung richtet sich an Aktive, Trainer, Übungsleiter und medizinische Betreuer aus allen Sportarten und Altersgruppen. Im Fokus der sechsten Auflage dieser Veranstaltung stehen Verletzungen und Behandlungsmöglichkeiten des Kniegelenkes.

Nationale und internationale Sportler:innen, darunter viele Fußball-, Handball- und Eishockey-Spieler sowie Motocrosser und Wintersportler, werden in Markgröningen bei Erkrankungen oder Verletzungen am Bewegungsapparat von ärztlicher, therapeutischer und orthopädietechnischer Seite versorgt. Über die Jahre ist es der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM) und ORTEMA gelungen, ein international anerkanntes Zentrum zu etablieren, auf das jedes Jahr viele Profis, Amateur- und Hobbysportler unterschiedlichster Sportarten zurückgreifen.

Dr. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Sportorthopädie und Spezielle Gelenkchirurgie

(Foto), wird allen Besuchern ein Update zur aktuellen Kniechirurgie geben. Weitere Vorträge zu den Themen Return-2-Sport, Training mit dem skillcourt und zeitgemäße orthopädie-technische Hilfsmittel für Sportler runden das Programm ab. Die kostenlose Veranstaltung findet im Kongressbereich der OKM statt. Wir bitten um Anmeldung:

✉ **info@ortema.de**
✆ **07145 - 91 53 800**
oder QR-Code scannen ▶

ARTHROSE-Kompetenzzentrum

Arthrose gehört neben Diabetes und Rückenleiden zu den häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland. Sind auch Sie von dieser chronischen Gelenkerkrankung betroffen?

Dann nutzen Sie unser **kostenloses Beratungsangebot!** In einem persönlichen Gespräch informieren Sie die Spezialisten unseres **ARTHROSE-Kompetenzzentrums** rund um das Thema Arthrose.

DAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN

- Gespräch über die aktuelle gesundheitliche Situation
- Individuelle Empfehlung und optimale Abstimmung der verschiedenen Therapie- und Versorgungsmöglichkeiten
- Persönliche Erläuterung der Empfehlungsinhalte
- Korrespondenz mit dem behandelnden Arzt auf Wunsch des Patienten
- Interdisziplinäre Koordination und Begleitung von sämtlichen Maßnahmen

Mehr Infos

GUTSCHEIN für eine ***kostenlose*** Beratung in unserem **ARTHROSE** KOMPETENZZENTRUM. Termin vereinbaren und einfach diesen Gutschein mitbringen.

07145 - 91 53 850

ORTEMA

ORTEMA

Wir leben Gesundheit.