

## Für wen?

Sie haben hin und wieder Rücken- oder Gelenkschmerzen, zu wenig Bewegung, Probleme mit Ihrem Gewicht, Bluthochdruck, Konzentrationsstörungen oder leiden unter körperlicher oder geistiger Erschöpfung?

### Ihre Ziele:

Sie möchten Strategien entwickeln bzw. fördern, wie Sie möglichst lange und aktiv Ihren Alltag beschwerdefrei gestalten können? Sie möchten Ihren privaten und beruflichen Alltag positiv verändern? Sie möchten wieder fitter werden?

### Wer wir sind:

Die **REGIO-RehaTagesklinik Freiburg GmbH** ist seit 1994 erfolgreich im Bereich der medizinischen orthopädischen Rehabilitation, der medizinischen Prävention und der Rehabilitationsnachsorge für alle Kostenträger Deutschlands tätig.

Unser interdisziplinäres Team (unter fachärztlicher Leitung) besteht aus medizinisch geschultem Fachpersonal aus den Arbeitsbereichen der Ergotherapie, der Physiotherapie, der Sporttherapie, der Psychotherapie und der Ernährungsberatung. Durch jahrelange Erfahrung im Bereich der medizinischen orthopädischen Rehabilitation und Rehabilitationsnachsorge verfügen wir über ein breites Spektrum an medizinischem Fachwissen.

## Ablauf

3 Tage

### 1. Initialphase:

Nach einer ärztlichen Eingangsuntersuchung und eines körperlichen Check-Ups werden individuelle Ziele festgelegt. Es erfolgen theoretische sowie praktische Einführungen und das Erarbeiten eines individuellen Trainingsplanes für die Trainings- und Eigenaktivitätsphase.

24 Einheiten

### 2. Trainingsphase:

In der berufs begleitenden Trainingsphase erfolgen umfassende Schulungen zu den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung in theoretischer und praktischer Form. Ergänzend hierzu bilden die Medizinische Trainingstherapie, Bewegungs- und Wirbelsäulengruppen die Möglichkeit, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren.

3 Monate

### 3. Eigenaktivitätsphase:

Innerhalb dieser drei Monate ist jeder Teilnehmer aufgefordert, eigenständig die vermittelten Module in den Lebensalltag zu integrieren.

1 Tag

### 4. Refreshertag:

Dieser Tag dient der Auffrischung und Reflexion des Erlernten und kann auch zum Erfahrungsaustausch genutzt werden. Es wird ein Résumé zwischen Zielsetzung und Zielerreichung gezogen und weitere Strategien für einen nachhaltigen, gesundheitsorientierten Lebensstil festgehalten.

Alle Phasen, außer der Eigenaktivitätsphase, werden in Gruppen absolviert.

## Inhalte

**Medizin:** Fachärztlicher Eingangs- und Abschlusscheck mit Dokumentation und Planung Ihres Präventionsablaufs.

**Ergonomie:** Wir zeigen Ihnen, was Sie an Ihrem Verhalten ändern können und wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimal gestalten können, um günstige Bewegungsmuster in Zukunft zu fördern.

**Bewegung:** Wir führen eine standardisierte Kraftanalyse Ihrer wirbelsäulen- und gelenkstabilisierenden Muskulatur durch, um Dysbalancen und Defizite zu erkennen. Auf dieser Grundlage erstellen wir ein gezieltes und individuelles Trainingsprogramm für Sie.

**Ernährung:** Wir zeigen Ihnen einen Orientierungsrahmen für die richtige Lebensmittelauswahl auf. So lernen Sie, Nährstoffdefizite zu vermeiden und Lebensmittelgruppen sinnvoll zu verteilen.

**Stressbewältigung:** Wiederbeschaffung von Handlungsspielräumen mit praxisnahen Tipps zum Umgang mit Überforderungssituationen im Arbeitsalltag.



## Termine

### Initialphase

(3 Tage mit jeweils 6 h)

Donnerstag, Freitag, Samstag

### Trainingsphase

(24 Einheiten mit jeweils 1,5 h)

24 Termine

### Eigenaktivitätsphase

3 Monate

### Refreshertag

(Ein Tag mit 6 h)

Montag

### Kostenträger:



Deutsche  
Rentenversicherung



### REGIO-RehaTagesklinik Freiburg GmbH

Am Hauptbahnhof  
Orthopädische RehaTagesklinik  
Bismarckallee 4  
79098 Freiburg

Tel: 0761 21863 – 31  
Fax: 0761 21863 – 32



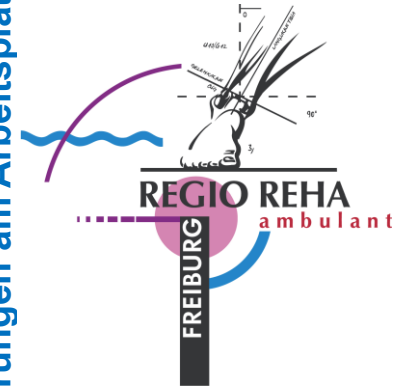
[bgf@regio-rehatagesklinik.de](mailto:bgf@regio-rehatagesklinik.de)

[www.regio-rehatagesklinik.de](http://www.regio-rehatagesklinik.de)

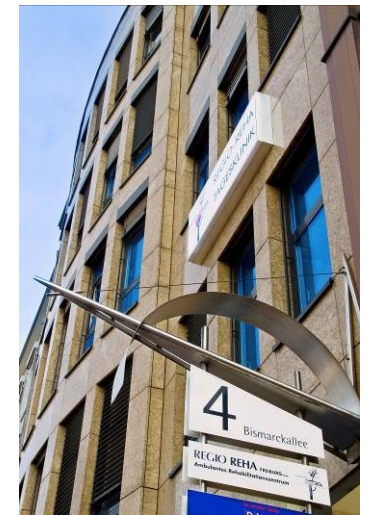
Ihre Ansprechpartner vor Ort:  
Frau Rebstock, Frau Friesenborg

# Betriebliche Prävention

Anleitung zum Umgang mit gesundheitlichen Anforderungen am Arbeitsplatz



Am Hauptbahnhof



In Zusammenarbeit mit:

