



Kosten



Das Präventionsprogramm wird von der DRV übernommen. Der Arbeitgeber übernimmt die Freistellung zu diesem Assessment-Center, die Teilnehmer bringen ihre Freizeit samstags ein. Die Fahrtkosten werden erstattet.

Antragstellung

- Persönlicher Antrag G0180
- Anlage zum Antrag G0185
- Ärztl. Befundbericht durch Betriebs- oder Hausarzt G0190

Die Anträge erhalten Sie beim Betriebsarzt oder dem OM-Präventionsguide.

Kommen Sie gerne persönlich bei uns vorbei oder erreichen Sie uns unter:

Präventionsguide und
Ansprechpartnerin: Stefanie Kemper

Tel. 023 24 / 68 333 60 oder
kemper@ortho-mobile.de



ORTHO-MOBILE GMBH
August-Bebel-Str. 8-10
45525 Hattingen

Tel. 02324 / 68 333 10
www.ortho-mobile.de
info@ortho-mobile.de

Öffnungszeiten

Mo-Do:	08.00 - 22.00 Uhr
Fr.:	08.00 - 20.00 Uhr
Sa.:	09.00 - 13.00 Uhr
So.:	10.00 - 14.00 Uhr



PRÄVENTIONS- PROGRAMM

der Deutschen
Rentenversicherung
für Berufstätige im

Ortho-Mobile



Ihr Weg zur Gesundheit





Für wen ist das Programm gedacht?

Beschäftigte mit ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen, z. B.:

- beginnende Funktionsstörungen der Bewegungsorgane
- beginnende Funktionsstörungen der inneren Organe (z. B. Probleme mit Stoffwechsel und Ernährung)
- psychische Beeinträchtigungen ohne Krankheitswert (wenn Sie schlecht abschalten können)

Ziele für die Teilnehmer:

- Förderung von Motivation und Aktivität bzgl. eines eigenverantwortlichen Verhaltens
- Erwerb von Strategien zum Umgang mit psychischer Anspannung
- Förderung der Stress- und Konfliktbewältigungsfähigkeit am Arbeitsplatz und in der Freizeit
- Förderung der Bewegung und Körperwahrnehmung
- Förderung der Kompetenz zur Bewältigung von Schmerzen und Befindlichkeitsstörungen

ABLAUF

- Gruppenprogramm mit 12 - 15 Teilnehmern über den gesamten Zeitraum
- mehrmonatiges berufsbegleitendes Programm über vier Phasen
- Start ab Frühjahr 2018

1. Initialphase 3 Tage

Donnerstag 13:00 Uhr - 17:00 Uhr
Freitag 09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Samstag 09:00 Uhr - 13:00 Uhr

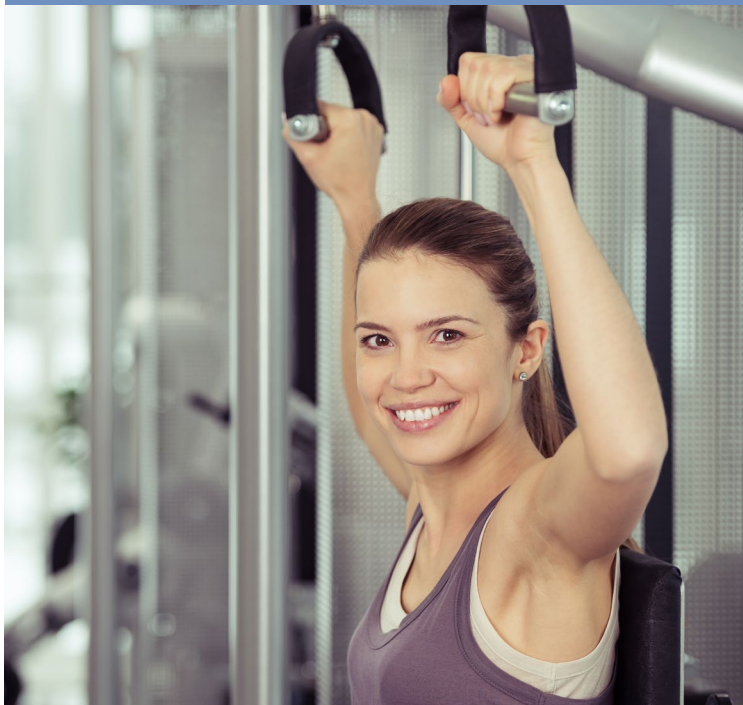
2. Trainingsphase 12 Wochen

2 x pro Woche: 1 ¼ Stunde in Gruppen

3. Eigenaktivitätsphase 6 Monate

4. Refresher-Tag 1 Tag

Samstag 10:00 Uhr - 17:00 Uhr



Inhalte



Neben der Erfassung des individuellen Gesundheitsstatus jedes Teilnehmers durch unsere Orthopäden, Psychologen, Ernährungsberater und Sporttherapeuten werden in diesem mehrmonatigen Programm Kompetenzen vermittelt und die Motivation der Teilnehmer für einen gesundheitsfördernden Lebensstil erhöht.

Unter Berücksichtigung der individuellen Arbeitssituation werden folgende Schwerpunkte theoretisch und praktisch thematisiert:

- vielfältige Bewegungsangebote (u. a. Fitnesstraining, Nordic Walking, Gymnastik mit und ohne Geräte)
- Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik
- Ergonomieberatung mit Tipps für den Berufsalltag
- Erlernen von richtiger Hebe- und Tragetechnik
- Wissensvermittlung zum besseren Selbstmanagement und zur Stressbewältigung
- Erlernen von Entspannungstechniken
- gemeinsame Erarbeitung von Hausübungsprogrammen
- gesunde Ernährung mit Kochkurs
- Stimmhygienetraining mit Atemübungen

