



## Kosten



Das Präventionsprogramm wird von der DRV übernommen.

## Antragstellung

Die Anträge gibt es im Internet auf den Seiten der Deutschen Rentenversicherung oder bei uns im Ortho-Mobile.



Dazu gehören:

- Persönlicher Antrag G0180
- Anlage zum Antrag G0185
- Ärztl. Befundbericht durch Betriebs- oder Hausarzt G0190
- Honorarabrechnung zum ärztlichen Befundbericht G0600



Kommen Sie gerne persönlich bei uns in Hattingen oder Bochum vorbei oder erreichen Sie uns unter:

**ORTHO-MOBILE**  
Hattinger ambulante Rehabilitationsklinik GmbH  
August-Bebel-Str. 8-10  
45525 Hattingen

Sabine Schäfer  
☎ 02324 / 68 333 17  
✉ info@ortho-mobile.de

**GESUNDHEITSClub**  
Ortho-Mobile in Bochum  
Kurt-Schumacher-Platz 7  
44787 Bochum

Birgit Schwarz  
☎ 0234 / 92 7227 80  
✉ bochum@ortho-mobile.de

Besuchen Sie uns auch im Internet:



[www.ortho-mobile.de](http://www.ortho-mobile.de)

## Information für Teilnehmer



# PRÄVENTIONS-PROGRAMM

der DRV für Berufstätige  
in Hattingen & Bochum

*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

### 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 lebensbegleitenden, gesundheitsfördernden Lebensstil gelegt.

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

- Vielfältige Bewegungsangebote (u. a. Fitness-training, 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
- Stimmhygienetraining mit Atemübungen

