Kompetente Beratung und fachgerechte Betreuung durch den führenden Gesundheitsanbieter in der Region Göttingen.

BGM-Team, Rehazentrum Junge

Von uns werden Sie betreut:

- Fachärzte Orthopädie/Kardiologie
- Sportwissenschaftler/Sporttherapeuten
- Diplom-Psychologin/Gesundheitsmanagerin
- Ernährungswissenschaftlerin/-beraterin
- Physiotherapeuten/Ergotherapeuten
- Fachkräfte für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Rückenschullehrer (KddR)

REHAZENTRUM JUNGE
... in guten Händen

Das Göttinger Rehazentrum bietet seinen Patienten und Mitgliedern rundum professionelle Betreuung in folgenden Bereichen:

- Ambulante Rehabilitation
- Orthopädie/ Traumatologie
- Kardiologie/ Angiologie
- Physiotherapie/ Rezepttherapie
- Gesundheitstraining im Mitgliederbereich
- BGM/ Firmenfitness
- Präventionskurse/ Kinderschwimmen
- Rehabilitations- und Gesundheitssport

Göttinger Rehazentrum Rainer Junge GmbH
Sprangerweg 3
37075 Göttingen
T +49(0)551/38 38 581
bgm@rehazentrumjunge.de
www.rehazentrumjunge.de

REHAZENTRUM JUNGE
... in guten Händen

Fit mit BOP / RV Fit

Beruflich orientierte Präventionsleistungen im Rehazentrum Junge

Idee, Zielgruppe und Finanzierung

Die Teilnahme am Präventionsprogramm „Fit mit BOP/RV Fit“ ist für alle Interessenten kostenfrei! Die von uns erbrachten Leistungen werden nach bestätigter Anmeldung über **www.rv-fit.de** zu 100 Prozent von Ihrem Rentenversicherungsträger finanziert.

Die Organisation und Durchführung der Maßnahmen obliegt dem **BGM-Team Junge**. Für die berufsbegleitende Umsetzung nutzen wir die erprobten Ressourcen und das Know-how der ambulanten Rehabilitation.

Folgende **Voraussetzungen** sollten Sie für eine erfolgreiche Anmeldung und Teilnahme erfüllen:

- Sie sind über die Deutsche Rentenversicherung (DRV) versichert und zahlen Ihre Pflichtbeiträge seit mindestens sechs Monaten
- Sie haben ein erkennbares „Gefährdungspotenzial“ durch eine hohe Arbeitsbelastung und/oder beginnende Funktionsbeeinträchtigungen/Beschwerden
- Sie können und wollen sehr regelmäßig an den für Sie geplanten Trainings- und Übungseinheiten teilnehmen

Eigenaktivität und Refreshertag

Der Trainingsphase schließt sich eine dreimonatige Eigenaktivitätsphase an. Hier soll Erlerntes in Eigenregie und selbstfinanziert fortgeführt und ausgebaut werden.

Die Hinführung zur Eigenverantwortung ist dabei ein wesentlicher Bestandteil des gesamten Konzeptes. Im Rahmen eines Refreshertages, der im Anschluss an die Eigenaktivität stattfindet, kommt die Gruppe schließlich für einen gemeinsamen Abschluss ein letztes Mal zusammen.

Initialphase (3 Tage)

Die Initialphase ist der kompakte Auftakt für „Fit mit BOP/RV Fit“. Nach vorangegangener Eingangsuntersuchung durch einen unserer Ärzte kommt die Gruppe zum ersten Mal im Rehazentrum Junge zusammen.

In der Inititialphase bereiten wir jeden einzelnen Teilnehmer optimal auf die sich unmittelbar anschließende Trainingsphase vor. Eine Teilnahme ohne Fehlzeiten wird hier seitens der Deutschen Rentenversicherung (DRV) vorausgesetzt.

Trainingsphase (12 Wochen)

Mit zwölf Wochen bildet die Trainingsphase das Kernstück von „Fit mit BOP/RV Fit“. Die Gruppe findet sich zweimal wöchentlich im Rehazentrum Junge für durchschnittlich 90 Minuten zum gemeinsamen Training und die Durchführung von Vorträgen oder Workshops zusammen. Dabei ist ein Termin pro Woche zeitlich flexibel geregelt.

Neben allgemeinen Zielstellungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung des Wohlbefindens stehen arbeitsplatzbezogene Übungseinheiten auf dem Programm. Dabei orientieren sich die Inhalte und Methoden an der jeweiligen Gruppenzusammenstellung und den daraus resultierenden Anforderungen. Folgende Maßnahmen warten u.a. auf Sie:

- Spezifisches **Muskeltraining** mit arbeitsplatzbezogener Ergonomieberatung als Funktionsgymnastik und Gerätetraining sowie gesundheitsorientiertes Ausdauertraining zur effektiven Steigerung des allgmeinen Fitnesszustandes
- **Stressmanagement** mit Vorträgen zum Umgang mit Stress sowie Entspannungsübungen wie Business-Yoga, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- **Ernährungsberatung** mit spannenden Fachvorträgen und gruppendynamischen Kocheinheiten zum praktischen Üben und gemeinsamen Essen in unserer Lehrküche