Ziele der Prävention

- Abbau von Fehlbelastung
- Optimierung von Bewegungsabläufen im Alltag und Beruf
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit

Positive Effekte des Trainings

- Langfristige Erwerbsfähigkeit
- Vorbeugung von Behinderung und chronischen Erkrankungen
- Langfristige Erwerbsfähigkeit
- Stressabbau
- Spaß durch Gruppenaktivität

STC AMBULANTES THERAPIECENTRUM WALDDÖRFER GMBH

STC
Ambulantes Therapiecentrum Walddörfer GmbH
Wiesenkamp 22 b-c
22359 Hamburg
Tel.: 040 / 50797000
Fax: 040 / 50797001
info@sport-therapie-centrum.de
www.stc-walddoerfer.de

Öffnungszeiten
Mo. - Do.: 07:00 - 21:00 Uhr
Fr.: 07:00 - 20:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 15:00 Uhr

Öffnungszeiten der Rezeption
Mo. - Fr.: 08:00 - 18:00 Uhr

So erreichen Sie uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
U1 oder Metrobus 24 bis Meiendorfer Weg

Prävention der Rentenversicherung

STC AMBULANTES THERAPIECENTRUM WALDDÖRFER GMBH

Angezeigt ist eine Präventionsmaßnahme, wenn erste gesundheitliche Beeinträchtigungen vorliegen, wie z.B.:

- beginnende Funktionsstörungen der Bewegungsorgane
- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Stoffwechselprobleme
- psychische Beeinträchtigungen
- berufliche Einflussfaktoren (z.B. Lärm, Schichtdienst)

Antragstellung

Den Antrag auf Leistungen zur Prävention (G0180, G185, G190) stellen Sie mit Ihrem Hausarzt, Betriebsarzt oder unserem Arzt. Die Rentenversicherung übernimmt die Kosten für die Maßnahme sowie einen Fahrtkostenanteil von 5,00 Euro pro Therapietag. Mit dem ausgefüllten Präventionsantrag stimmen wir mit Ihnen einen Termin ab.

Ablaufplan Ihrer Präventionsmaßnahme

Startphase (3 Tage á 6 Stunden)

Tag 1
Begrüßung und Rundgang
Vortrag "Stressmanagement und Ressourcen"
Leistungstest aller Teilnehmer
Aufnahmeuntersuchung
Einführung Gerätezirkel
Entspannung

Tag 2
Nordic Walking
Vortrag "Rückenschmerzen haben viele Ursachen"
Bewegungsbad
Gerätezirkel

Tag 3
Gymnastik
Vortrag "Schmerzmittel - Wirkung & Nebenwirkung"
Gerätezirkel
Gemeinsames Kochen
Ernährungsberatung

Trainingsphase
(12 Wochen, 2 x 1,5 Stunden pro Woche)
Gerätetraining
Seminare

Eigeninitiativphase
(6 Monate)
Gerätetraining

Refresher-Tag
Evaluation
Gruppentraining
Mittagessen
Ergebnisbesprechung

Wenn Sie nach dieser Präventionsmaßnahme bei uns einen Mitgliedsvertrag bei uns abschließen, erhalten Sie die halbjährige Mitgliedschaft zum Vorzugspreis von 300,00 Euro.