

## Programminhalte

### INITIALPHASE

3 Tage mit ganztägiger Anwesenheit im Reha-Zentrum mit

- ärztlicher Eingangsdiagnostik, Leistungsdiagnostik
- gesundheitsbezogenen Vorträgen und Seminaren
- Bewegungs- und Belastungstraining
- Entspannungsmaßnahmen

### TRAININGSPHASE

3-monatig unter Anleitung im Reha-Zentrum, berufsbegleitend (ab 16.00 Uhr 2x/Woche), in Form von

- Bewegungs- und Belastungstraining
- Präventionsgymnastik
- Entspannungsmaßnahmen

### EIGENINITIATIVPHASE

3-monatig (Training in Eigenregie), unterstützt durch ein Manual aus Initial- und Trainingsphase, mit der Möglichkeit zur Nutzung der med. Trainingstherapie, berufsbegleitend

### REFRESHERTAG

Nach ca. 6 Monaten ein ganztägiger Auffrischungstag im Reha-Zentrum zur Besprechung der erreichten Ziele, Auffrischung des erlernten Übungsprogrammes, Setzen weiterer Ziele, Abschlussgespräch, Feedback und ärztlichen Abschlussuntersuchung.

Während der kompletten Präventionsmaßnahme Führen eines Aktivitäts- und Gesundheitstagebuches zur Sensibilisierung für gesundheitsförderndes Verhalten.

**DIE REHA**   
SELIGENTHALERSTRASSE

### Kontakt

**Seligenthaler Straße 17 · 84034 Landshut**

Telefon 08 71 64 04 01

Telefax 08 71 64 04 03

E-Mail [info@die-reha-landshut.de](mailto:info@die-reha-landshut.de)

Internet [www.die-reha-landshut.de](http://www.die-reha-landshut.de)

### ÖFFNUNGSZEITEN ANMELDUNG / TELEFON

Mo. – Do.: 7.00 bis 18.00 Uhr

Freitag: 7.00 bis 16.30 Uhr

### ÖFFNUNGSZEITEN THERAPIE

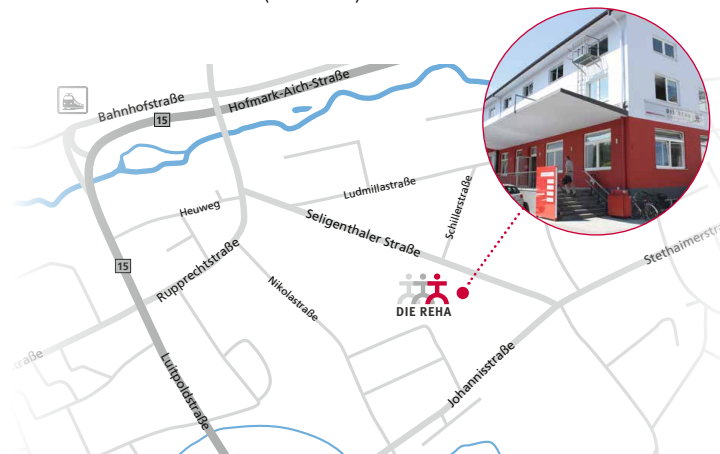
Mo. – Do.: 7.00 bis 19.30 Uhr

Freitag: 7.00 bis 17.00 Uhr

### SO ERREICHEN SIE UNS

Mit den Buslinien 3, 6, 9 und 11  
Die Haltestelle „Kennedy Platz“ befindet sich unmittelbar vor unserer Einrichtung.

Zu Fuß vom Bahnhof aus in ca. 10 min. und von der Innenstadt (Altstadt) in ca. 12 min.



**DIE REHA**   
SELIGENTHALERSTRASSE

## PRÄVENTIONSANGEBOT

für Arbeitnehmer und Arbeitgeber zur betrieblichen Gesundheitsförderung

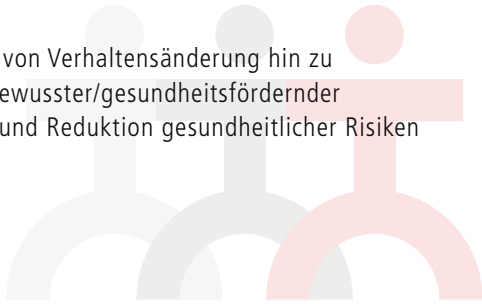


Besuchen Sie uns im Internet

[www.die-reha-landshut.de](http://www.die-reha-landshut.de)

## Ziele einer Präventionsmaßnahme

- Vermeidung längerer AU-Zeiten durch Verbesserung der physischen und psychischen Belastbarkeit und Verbesserung des muskulären Trainingszustands
- Höhere Lebensqualität der Mitarbeiter durch Reduktion von Schmerzzuständen
- Sicherung der Arbeitskraft bis zum Erreichen des Rentenalters
- Erlernen von Kompensationsmechanismen und Strategien für den Umgang mit Zeiten höherer (Arbeits-)Belastung
- Verbesserung des Eigenmanagements bei höherer Stressbelastung
- Herbeiführen von Verhaltensänderung hin zu gesundheitsbewusster/gesundheitsfördernder Lebensweise und Reduktion gesundheitlicher Risiken



## Teilnahmeberechtigte

- Alle Versicherten der gesetzlichen Rentenversicherung.

## Indikationen

- Rückenschmerzen
- mittelfristig bis langfristig zu erwartende physische und /oder psychische Beeinträchtigungen, aus der beruflichen Belastung heraus, noch ohne Krankheitswert
- berufsbedingt häufige unphysiologische Arbeitshaltungen
- andere gesundheitlich bedeutsame Einflussfaktoren, z. B. Büro- oder Bildschirmarbeit
- wiederholt emotional belastende Situationen
- wiederholte Arbeitsunfähigkeitszeiten wegen Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Spannungskopfschmerzen, beginnende Funktionsstörungen des Bewegungsapparates oder ähnlich gelagerter Beschwerdesituationen

## Vorteile für den Arbeitgeber

- Höhere Belastbarkeit und somit bessere Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer
- Weniger Ausfallzeiten aufgrund AU-Zeiten oder für Rehabilitationsmaßnahmen

## Aufwand für den Arbeitgeber

- Einmalige Freistellung des Arbeitnehmers für 3 Tage in der Initialphase und für einen weiteren Tag (Refreshertag) am Ende der Präventionsmaßnahme

## Kostenträger

- Die Deutsche Rentenversicherung übernimmt die Kosten für die Maßnahme. Weder dem Teilnehmer noch dem Arbeitgeber entstehen Kosten für das Programm.

## Antragstellung

- Die Einleitung der Präventionsmaßnahme kann über den Werks-/Betriebsarzt, über den Hausarzt oder über den niedergelassenen Facharzt erfolgen. Antragsformulare sind als Download auf unserer Homepage hinterlegt ([die-reha-landshut.de](http://die-reha-landshut.de)).

