

Prävention für Versicherte der Deutschen Rentenversicherung



Prävention | Akut | Reha | Pflege

MediClin – Ein Unternehmen der Asklepios Gruppe



1 Werks-, Betriebsarzt, niedergelassener Arzt oder Rehabilitationsarzt erstellt den Befundbericht (Formblatt G190)



2 Antragstellung durch Sie (Formblätter G180 und G185)



3 Zusendung der drei Formulare an Ihre Rentenversicherung zur Antragsprüfung



4 Nach Bewilligung nehmen wir Kontakt mit Ihnen auf zur Vorabinformation und Ablaufplanung

Die Formblätter sowie weitere Hinweise finden Sie unter:

<http://www.deutsche-rentenversicherung.de>

Die Ziele unseres Präventionsangebots sind:

- Förderung von Motivation und Aktivität
- Gesunder Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
- Förderung der Stress- und Konfliktbewältigung am Arbeitsplatz
- Förderung der Körperwahrnehmung und des Selbstmanagements
- Förderung der gesunden Ernährungsweise
- Bewältigung von Schmerzen und von Befindlichkeitsstörungen

Die Initialphase und die Auffrischungsveranstaltung finden in der MediClin Klinik am Rennsteig statt.

Für die Trainingsphase arbeiten wir mit dem tabbs medical wellness & kneipp resort zusammen.



Die Präventionsleistung der Deutschen Rentenversicherung ist ein modular aufgebautes Angebot. Es beinhaltet drei aufeinander aufbauende Phasen.

1 Initialphase (Freistellung durch Arbeitgeber)

- drei Tage ambulant in unserer Klinik
- Gruppen von 12 bis 15 Personen
- Vermittlung von Theorie und Praxis
- Festlegen der individuellen Ziele und des Therapieplanes

2 Trainingsphase

- Durchführung im tabbs medical wellness & kneipp resort
- Berufsbegleitende Trainingsphase
- Umfang: 18 Termine à 120 Min.

Inhalte:

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| ■ Nordic-Walking | ■ Aqua-Fitness |
| ■ Laufen und Walking | ■ Aqua-Jogging |
| ■ Ernährungsberatung | ■ Rückenschule |
| ■ Kochen in der Lehrküche | ■ Gerätetraining |
| ■ Progressive Muskelrelaxation | ■ Sauna |
| ■ Entspannung im Wasser | ■ Yoga |
| ■ Klangschalentherapie | ■ Pilates |

3 Eigenaktivität und Auffrischung

In der Phase der Eigenaktivität führen Sie das Erlern-te im Alltag und Berufsleben selbstständig weiter.

In der Auffrischungsphase treffen Sie sich einen Tag ambulant in der MediClin Klinik am Rennsteig mit Ihren Therapeuten wieder. Dabei haben Sie die Mög-lichkeit, Ihre Therapieziele mit den erreichten Ergeb-nissen abzugleichen, Erfahrungen auszutauschen, ggf. Probleme anzusprechen und Hinweise für weitere Aktivitäten zu erhalten.

Mach mit – bleib fit!

Sie sind Versicherter der Deutschen Rentenversicherung mit ersten Anzeichen gesundheitlicher Beeinträchtigungen und wollen vorbeugend aktiv Ihre Lebensqualität verbessern?

Haben Sie:

- Funktionsstörungen der Bewegungsorgane, der inneren Organe oder psychische Beeinträchtigungen?
- längerfristige Schmerzzustände, Gewichtsprobleme, Schlafstörungen?
- belastende Faktoren im Arbeitsumfeld (z. B. Lärm, Stress, starke körperliche oder psychische Belastungen, Schichtarbeit oder Arbeitsverdichtung)?
- Emotional belastende Situationen im Alltag (z. B. durch Pflege von Angehörigen, Verlustsituationen, Ängste, Mobbing-situationen)?

**Dann haben wir für Sie
das richtige Angebot!**



www.klinik-am-rennsteig.de

MediClin Klinik am Rennsteig

Zimmerbergstr. 34, 99891 Bad Tabarz

Telefon 03 62 59/64-0

Telefax 03 62 59/64-100

Servicetelefon 0 800 / 400 55 66

info.rennsteig@mediclin.de



MediClin integriert.