

LEISTUNGEN

REHABILITATION
PRÄVENTION

PHYSIOTHERAPIE
STUDIUM

ERGOTHERAPIE
AUS-/FORTBILDUNG

SIE HABEN NOCH FRAGEN?

Gerne sind wir Ihnen bei der Antragstellung behilflich.
Sollten Sie Fragen zum »Plan Gesundheit« haben, wenden
Sie sich bitte an Stefanie Baselt:

Per Mail: baselt@medicoreha.de oder

Telefonisch unter (02131) 890-566

PROGRAMMANGEBOT IN FOLGENDEN EINRICHTUNGEN

medicoreha Neuss am Lukaskrankenhaus

Preußenstraße 84a

41464 Neuss

(02131) 890-0

medicoreha Rheydt im medicentrum

Dahlener Str. 69

41239 Mönchengladbach

(02166) 99 88 20

medicoreha Köln im medcampus Hohenlind (am St. Elisabeth-Krankenhaus)

Werthmannstraße 1c

50935 Köln

(0221) 46 78 78-00

**UNSERE AKTUELLEN ÖFFNUNGSZEITEN FINDEN SIE UNTER
WWW.MEDICOREHA.DE**

medicoreha

AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION ■■■■

PLAN GESUNDHEIT PRÄVENTION FÜR BERUFSTÄTIGE

IN NEUSS, MÖNCHENGLADBACH UND KÖLN

VOLLSTÄNDIGE KOSTENÜBERNAHME
DURCH DIE DEUTSCHE
RENTENVERSICHERUNG.



www.medicoreha.de

WWW.FACEBOOK.COM/MEDICOREHA
WWW.YOUTUBE.COM/USER/MEDICOREHA
WWW.TWITTER.COM/MEDICOREHA

Neuss | Mönchengladbach | Rheydt | Köln | Essen

In Zusammenarbeit mit der deutschen Rentenversicherung hat medicoreha das ganzheitliche Programm „Plan Gesundheit“ entwickelt. Ziel ist es, Arbeitnehmer mit ersten gesundheitlichen Beschwerden vor Krankheiten zu bewahren. Wer z. B. Übergewicht oder Rückbeschwerden hat, sich psychisch überlastet fühlt oder unter Bluthochdruck leidet, kann mit der Teilnahme an dem Programm etwas für seine Gesundheit tun. Die Bausteine Bewegung, Ernährung, Arbeitsplatzergonomie und Stressbewältigung sind Teil des Programms, das in den medicoreha-Einrichtungen Neuss, Mönchengladbach und Köln stattfindet. Dabei werden den Teilnehmern zusätzlich zum physiotherapeutischen Training sowohl Theorie, als auch praktische Übungen vermittelt.

ABLAUF

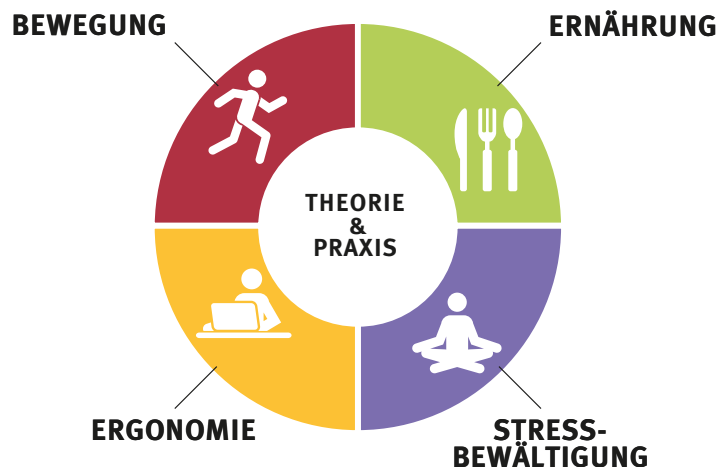
- 1. Initialphase:** 2,5 Tage intensive Seminare, Testungen und Trainingsplanerstellung
- 2. Trainingsphase:** vier Monate lang, 2x Woche, 60 Min. Bewegungstraining und 45 Min. Seminar
- 3. Auffrischungstag:** 6 Monate nach der Trainingsphase Aufarbeitung aller Themen

Durchführung in der **medicoreha Neuss, Mönchengladbach** und **Köln** möglich

Preußenstraße 84a | 41464 Neuss

Dahlener Straße 69 | 41239 Mönchengladbach

Werthmannstraße 1c | 50935 Köln



IN VIER SCHRITTEN ZUM START

- 1. Check beim Arzt:** Teilnehmen dürfen Arbeitnehmer mit beginnenden Funktionsstörungen z. B. Gelenk- und Rückenbeschwerden oder psychischer Überlastung. Es darf noch keine aktuelle Gefährdung der Erwerbstätigkeit vorliegen. Den Check können Sie beim Arbeitsmediziner, Hausarzt oder Reha-Arzt der medicoreha durchführen lassen. Die Formulare hält medicoreha bereit.
- 2. Antrag abschicken:** Arztbericht und Antrag in der medicoreha zu Händen der Reha-Service-Stelle abgeben. Wir schicken den Antrag an den zuständigen Ansprechpartner der Rentenversicherung.
- 3. Termine absprechen:** Nach erfolgter Genehmigung des Antrags teilen wir Ihnen den nächsten Starttermin mit. Die Trainingszeiten finden i. d. R. am frühen Abend oder nach Absprache statt.
- 4. Kollegen begeistern:** Für die eigene Motivation und im Sinne der Betrieblichen Gesundheitsförderung können Sie auch Ihre Kollegen über „Plan Gesundheit“ informieren.