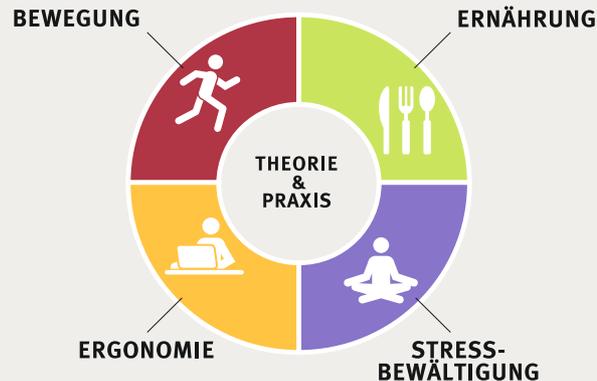


RV-FIT (PRÄVENTION FÜR BERUFSTÄTIGE)

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung hat medicoreha das Programm RV-Fit (ehemals Plan Gesundheit) entwickelt. Ziel ist es, Arbeitnehmer mit ersten gesundheitlichen Beschwerden vor Krankheiten zu bewahren. Die Bausteine Bewegung, Ernährung, Arbeitsplatzergonomie und Stressbewältigung sind Teile des Programms. Dabei werden den Teilnehmern zusätzlich zum physiotherapeutischen Training gesundheitsrelevantes Wissen und praktische Übungen vermittelt. RV-Fit wird von der Deutschen Rentenversicherung finanziert und ist zuzahlungsfrei.



ABLAUF

- 1. Initialphase**
3 Tage intensive Seminare, Testungen, Trainingsplanerstellung. Freistellung vom Arbeitgeber erforderlich
- 2. Trainingsphase**
Vier Monate lang, 2 pro Woche, jeweils 60 Min. Training und 45 Min. Seminar oder praktische Einheit
- 3. Refresher-Tag**
6 Monate nach Trainingsphase, Auffrischung aller Themen

Für die Beantragung bei der Rentenversicherung müssen Sie lediglich das Formular G0180 ausfüllen, Sie finden dies auf unsere Homepage: www.medicoreha.de/reha-therapie/infos-formulare

MEDICOREHA-STANDORTE

medicoreha Neuss am Lukaskrankenhaus
Preußenstr. 84a • 41464 Neuss
(02131) 890 – 0

medicoreha MedGolf Institut Neuss an der Golfanlage Hummelbachau
Am Golfplatz 1 • 41469 Neuss
(02131) 890 – 130

medicoreha Rheydt im medicentrum
Dahlener Str. 69 • 41239 Mönchengladbach
(02166) 99 88 20

medicoreha Köln am medcampus Hohenlind
Werthmannstr. 1c • 50935 Köln
(0221) 46 78 78 – 00

medicoreha

AMBULANTE FACHKLINIKEN FÜR REHABILITATION ■■■■

KURSE, TRAINING RV-FIT

UNSERE ANGEBOTE FÜR PRÄVENTION UND NACHSORGE



www.medicoreha.de

www.medicoreha.de

GERÄTETRAINING

PHYSIOTHERAPEUTISCHES AUFBAUTRAINING (PAT)

Unser therapeutisch geleitetes individuelles Gerätetraining dient der Verbesserung und Erhaltung Ihrer allgemeinen Leistungsfähigkeit und beugt Gesundheitsstörungen vor. Im Anschluss an den physiotherapeutischen Eingangsbefund erstellen wir für Sie einen Trainingsplan mit Übungen zur Verbesserung von Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination und bei Bedarf ein Programm zum Training des Herz-Kreislaufsystems. Dabei werden neben Risikofaktoren und Belastungsgrenzen auch Ihre persönlichen Ziele berücksichtigt. Ihr Trainingsplan wird auf Wunsch regelmäßig überarbeitet. In der Sporthalle steht Ihnen jederzeit ein(e) Physiotherapeut/in oder Sportwissenschaftler/in als Ansprechpartner zur Verfügung.

› 12 Monate **mtl. 59,- €**

Partnerarif: Wenn Sie und Ihr Partner jeweils einen Vertrag abschließen, verringert sich der Monatsbeitrag um 5 € je Vertrag.

Ermäßigung: 4 % bei Vorauszahlung des Jahresbetrages.

Kündigungsfrist: Eine Kündigung ist jederzeit möglich. Die Frist beträgt einen Monat zum Ende des Kalendermonats.

PHYSIOTHERAPEUTISCHER EINGANGSBEFUND UND TRAININGSPLANERSTELLUNG

Voraussetzung für das PAT ist ein physiotherapeutischer Eingangsbefund und die Erstellung eines individuellen Trainingsplanes sowie ein abschließender „Alles-OK-Check“.

Diese Kosten entfallen für alle Kunden, die im Rahmen einer Therapie bei medicoreha einen Eingangsbefund und / oder einen Trainingsplan erhalten haben und diese Therapie innerhalb von 2 Monaten vor Vertragsabschluss beendet haben.

39,- €



Gerne beraten wir Sie zu unseren Testverfahren in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination. Für Sportler/innen bieten wir zudem eine Leistungsdiagnostik an. Weitere Infos: www.medicoreha.de/medicoreha/leistungsdiagnostik



KURSE FÜR KINDER UND ERWACHSENE

Unsere Kurse stärken Ihre Muskulatur, verbessern Beweglichkeit und Koordination und helfen Gelenkproblemen vorzubeugen oder Schmerzen zu lindern. Für eine medizinisch optimale Betreuung werden unsere Kurse ausschließlich von gut ausgebildeten Therapeuten geleitet. Folgende Kurse bieten wir z. B. an:

- › Wirbelsäulengymnastik
- › RückenIntensiv
- › Lauf-ABC
- › Faszientraining
- › Stressbewältigung und Entspannung
- › AquaPower
- › AquaGymnastik
- › Babyschwimmen
- › Wasserspielwiese
- › Kinderschwimmen

Fast alle Erwachsenen-Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten viele Krankenkassen die Kursgebühr zu ca. 75%. Bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse darauf an.



Betriebliche Gesundheitsförderung: Kurse, wie RückenIntensiv oder Lauf ABC bieten wir auch bei Ihnen vor Ort in der Firma an. Bitte sprechen Sie Ihren Arbeitgeber an, er kann die Kurse für seine Mitarbeiter bei medicoreha buchen.

Kurstermine und Standorte: www.medicoreha.de