

## Präventionssport

- Geh- und Lauftraining
- Körperwahrnehmungstraining
- Medizinische Trainingstherapie (Muskelaufbau, Koordination, Ausdauer etc.)
- Medizinische Check-Ups (HKL etc.)

## Stressbewältigung/ Entspannung

- Mental (Autogenes Training, Atementspannung, meditative Entspannung)
- Körperorientiert (Progressive Muskelentspannung)

## Schulungen

- Rückenschmerz/-schule
- Stressbewältigung
- Abnehmen und gesunde Ernährung
- Lehrküche mit Kochseminar
- Nichtrauchertraining
- U. v. m

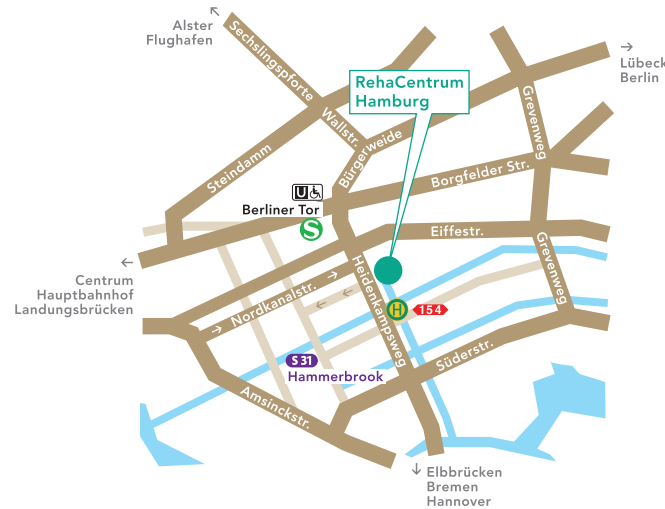
## GAP - Gestufte ambulante Prävention

GAP ist ein vom RehaCentrum Hamburg und der Rentenversicherung entwickeltes Präventionskonzept, das alle Bausteine beinhaltet. Die Kosten werden vollständig von der Rentenversicherung übernommen.

## IHR WEG ZU UNS

Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinien 112,154 und 160 bis Haltestelle Wendenstraße;  
U-Bahn-Linien U2, U3 und U4 Station Berliner Tor;  
S-Bahn-Linien S1/S11, S2/S21 Station Berliner Tor oder S3/S31 Station Hammerbrook



RehaCentrum Hamburg  
Heidenkampsweg 41, 20097 Hamburg  
Ansprechpartner Simon Ritter  
Telefon 040 / 25 30 63 - 802  
Fax 040 / 25 30 63 - 864  
E-Mail s.ritter@rehahamburg.de

[www.rehahamburg.de](http://www.rehahamburg.de)



Klinikum Bad Bramstedt



RehaCentrum Hamburg 04/2016 • ME 500

BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITS-  
FÖRDERUNG

I  
N  
F  
O  
R  
M  
A  
T  
I  
O  
N



## Betriebliche Gesundheitsförderung Ihr Schlüssel zu einem gesunden Mitarbeiter

### Prävention statt Rehabilitation

Der Ausgleich zwischen Beruf- und Privatleben ist in den Zeiten der Verdichtung von Arbeitsplätzen und den vermehrt ansteigenden Tätigkeitsfeldern im Beruf immer schwieriger geworden.

Bewegungsmangel, erhöhtes Stresspotenzial und falsche Ernährung am Arbeitsplatz führen zu Arbeitsüberlastungen verbunden mit Leistungseinbußen und lassen Arbeitsunfähigkeitszeiten der Mitarbeiter aufgrund von Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Gelenke und Herz-Kreislaufsystems ansteigen. Für die wirtschaftliche Basis von Unternehmen stellen solche Qualitätsverluste und Arbeitsausfälle vermehrt ein Problem da.

Das RehaCentrum Hamburg hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit seinen ganzheitlichen und interdisziplinären Konzepten in der betrieblichen Gesundheitsförderung dem entgegenzuwirken.

In Absprache mit Entscheidern der jeweiligen Unternehmen lassen sich Maßnahmen initiieren, die den Arbeitnehmer gesünder und zufriedener machen.



Alle Bausteine können einzeln oder bei Bedarf kombiniert umgesetzt werden. Wichtig ist uns darauf hinzuweisen, dass die einzelnen Bausteine in Absprache mit Ihnen als Unterneh-

men individuell an Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Mitarbeiter angepasst werden, um so den maximalen Erfolg gewährleisten zu können.

### Beratung

- Vermittlung von schnellen Facharztterminen von Arbeitnehmern
- Unterstützung beim „Ritt durch die Sozialgesetzbücher“
- Vermittlung von fachärztlichen Konsilen
- Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- U. v. m.

### Arbeitsplatztraining

- Evaluation funktioneller Leistungen (EFL)
- Gewerbliches Arbeitsplatztraining
- Arbeitsplatztraining Büro
- Berufsbezogene gewerbliche Diagnostik
- Berufsbezogene Diagnostik Büro