

## Finanzierung von BETSI

Die Kosten für das Präventionsprogramm werden von der Deutschen Rentenversicherung übernommen. Zusätzlich werden den Teilnehmern die Fahrtkosten in Form einer Fahrtkostenpauschale erstattet.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Arbeitgeber oder Betriebsarzt. Diese halten die für die Antragsstellung erforderlichen Unterlagen bereit. Den Antrag erhält die Deutsche Rentenversicherung, die dann über die Teilnahme entscheidet.

Gerne können Sie sich bei Fragen zur Antragsstellung auch an uns wenden.

## Ansprechpartner der ORTEMA für Betriebliche Gesundheitsförderung

Werner Kolb  
 Koordinator Betriebliche Gesundheitsförderung  
 Tel.: 07145 - 91 53 770  
 E-Mail: bgf@ortema.de



- 1** ORTEMA - Orthopädie-Technik & Sanitätshaus, Sport Protection
- 2** OKM - Orthopädische Klinik Markgröningen  
 Spezialklinik für Sportorthopädie, Endoprothetik, Neuro-Orthopädie, Handchirurgie, Konservative Orthopädie und Schmerztherapie
- 3** ORTEMA - Rehabilitation & Therapie, Medical Fitness & Gesundheit

Stand: 10/16



- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orthopädie-Schuh-Technik</li> <li>- Einlagen-Technik</li> <li>- Bandagen-Technik</li> <li>- Rumpforthesen-Technik</li> <li>- Prothesen-Technik</li> <li>- Orthesen-Technik</li> <li>- Knieorthesen-Technik</li> <li>- Sport-Orthopädie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ambulante Rehabilitation</li> <li>- Physiotherapie</li> <li>- Ergotherapie</li> <li>- Medizinische Trainingstherapie</li> <li>- Rehasport</li> <li>- Nachsorge</li> <li>- Bewegungsbad</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medical Fitness</li> <li>- Gesundheitskurse</li> <li>- Aqua Fitness</li> <li>- Betriebliches Gesundheitsmanagement</li> <li>- Leistungsdiagnostik &amp; Trainingsplanung</li> <li>- Wellnessmassagen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung</li> <li>- Protektion &amp; Prävention</li> <li>- Motobike</li> <li>- Eishockey</li> <li>- Ski</li> <li>- Ballsport</li> <li>- Bike</li> <li>- Behindertensport</li> </ul> |
|--|--|--|---|

### Öffnungszeiten Medical Fitness:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag	7:00 bis 22:00 Uhr
Mittwoch	9:00 bis 22:00 Uhr
Samstag	14:00 bis 19:00 Uhr
Sonntag und Feiertag	9:00 bis 15:00 Uhr

**ORTEMA GmbH - Medical Fitness & Gesundheit**  
 Tel. 07145 - 91 53 770

**ORTEMA GmbH**  
 Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen  
 Fax 07145 - 91 53 960 · bgf@ortema.de

Parkmöglichkeit im Parkhaus direkt am Medical Fitness Zentrum

# BETSI AMBULANT

Ein Präventionsprogramm der Rentenversicherung zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz



## Was ist BETSI?

BETSI (**B**eschäftigungsfähigkeit **T**eilhabeorientiert **s**ichern) ist ein ambulantes, berufsbegleitendes Präventionsangebot der Deutschen Rentenversicherung, das frühzeitig zur Entwicklung von gesunden Lebens- und Arbeitsstrategien beitragen soll. Das Programm ist Bestandteil der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

## Warum BETSI?

Langes Sitzen, PC-Arbeit, einseitige Körperhaltungen und intensive körperliche Belastungen im Beruf führen immer häufiger zu gesundheitlichen Problemen wie Nackenverspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch frühzeitiges, gezieltes Training und mehr Bewegung können diesen häufig auftretenden Problemen entgegengewirkt sowie die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis zum Renteneintritt und darüber hinaus erhalten werden.

## Ziele von BETSI

- Erhöhte Lebensqualität
- Erwerbsfähigkeit bis zum Renteneintritt sichern
- Entwicklung von Lebens- und Arbeitsstrategien fördern
- Berufliche Ausfallzeiten verringern
- Reduzierung von körperlicher und psychischer Belastung
- Freude an Bewegung vermitteln

## Wer kann an BETSI teilnehmen?

Zielgruppe sind Berufstätige, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind und bei denen aus gesundheitlichen Gründen ein Bedarf für eine entsprechende, frühzeitig einsetzende Leistung zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit besteht.

Der Zugang zum Präventionsprogramm erfolgt in der Regel über den Betriebsarzt bzw. über die Ansprechpartner für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Der Betriebs- oder Hausarzt erstellt einen ärztlichen Befundbericht und veranlasst die Antragsstellung durch den Teilnehmer. Der Antrag wird schließlich von der Deutschen Rentenversicherung geprüft und bewilligt.

Gesundheitliche Beschwerden können sein:

- Bewegungsmangel
- Stress
- Übergewicht
- Rückenschmerzen und Nackenverspannungen
- Gelenkschmerzen
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus



## Dauer und Ablauf von BETSI

BETSI ist in 4 Phasen aufgeteilt und wird in Gruppen von maximal 15 Personen durchgeführt.

Initialphase	Ambulante Trainingsphase	Eigentrainingsphase	Auffrischungsphase
3 Tage ambulant bei ORTEMA, Mi-Fr 5-6 Std.	3 Monate 24 Einheiten à 1,5 Std. 2 x wöchentlich	3 Monate Der Teilnehmer setzt sein Training eigenständig fort	1 Tag 5-6 Std.

### Initialphase

Programmeinführung, ärztliche Eingangsuntersuchung, trainingsmedizinischer Test, aktive Bewegungsprogramme, Seminare zu Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung.

### Ambulante Trainingsphase

Jede Trainingseinheit ist zweigeteilt in ein allgemeines Fitnessprogramm mit dem Ziel, Ihre individuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern sowie in ein Gruppentraining, in dem Elemente aus der Rückenschule, der Koordination, Beweglichkeit und Gelenkstabilität auf dem Programm stehen.

### Eigentrainingsphase

Anwendung der erworbenen Trainingskenntnisse in Eigenregie, Einübung Ihres zukünftigen gesundheitsorientierten Alltags

### Auffrischungsphase

Abschlussveranstaltung mit Erfahrungsaustausch, ärztlichem Abschlussgespräch und einer Auffrischung des Erlernten. Sie erhalten weiterführende Impulse zur Festigung eines gesunden Lebensstils.