



## Leitfaden Prevention First 09/2021

### Ein Präventionsprogramm bestehend aus dem Gruppenkurs „Rückentraining mit Herz“ und individuellem Training an Geräten.

**Prevention First** ist ein Präventionsprogramm mit 24 Trainings- und 2 Theorieeinheiten im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung - evaluiert vom Institut für Sportwissenschaften der Universität Stuttgart.

Es finden zwei Einheiten pro Woche statt: 1x Gruppenkurs und 1x Milon-Zirkel.

Ziele dieses Programms sind die Stärkung der gesamten Rückenmuskulatur, die Kräftigung der Wirbelsäule und die Stabilisierung der Gesundheit für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit.

Eine ausführliche Anamnese und Geräteeinweisung zu Beginn des Programms, sowie Krafttest und die fachkompetente Betreuung durch ausgebildete Sportwissenschaftler und -therapeuten geben Ihnen Aufschluss über den Trainingserfolg und garantieren Ihnen eine deutlich verbesserte Leistungsfähigkeit. Das Programm führt zudem zu einer raschen Besserung bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden.

#### Terminplanung und Ablauf:

Ausführliche Anamnese und Geräteeinweisung ab 06.09.2021 (KW 36/2021)

Individuelles Gerätetraining & Gruppenkurse ab 20.09.2021 (KW 38/2021)

- **Anmeldeschluss: 31.08.2021 (KW 35/2021)**

**06.09.2021 – 17.09.2021:** Anamnese, Geräteeinweisung und Krafttest im Milon-Zirkel. **Bitte vereinbaren Sie unbedingt vor Programmstart telefonisch einen Termin unter (07145) 91 53770, Stichwort: Geräteeinweisung Prevention First.**

**20.09.2021 – 19.12.2021:** Der Präventionskurs „Rückentraining mit Herz“ (Kurs-ID: 20180706-1025588) findet 1x wöchentlich als Gruppentraining und immer zum gleichen Termin statt. Dieser ist zertifiziert nach §20 Abs.1 SGB V. **Bitte anhand der Kurs-ID die Kostenübernahme vor Programmstart von Ihrer Krankenkasse bestätigen lassen.**

Der Kurs beinhaltet in der 1. Woche einen Willkommensabend als Theorieeinheit mit den Themen: Organisatorisches, Wissenswertes zum Training bei ORTEMA und einen Vortrag „Richtiger Umgang mit Alltagsbelastungen“. Von der 2. bis zur 12. Woche finden die Praxiseinheiten statt. In der 13. Woche findet der Abschlussabend als Theorieeinheit statt mit den Themen: Erfahrungsaustausch und Vortrag „Erlerntes erfolgreich umsetzen, richtige Integration in den Alltag“.

Das individuelle Gerätetraining im Milon-Zirkel und an den Ausdauergeräten findet während dieser Zeit zusätzlich 1x wöchentlich statt - aus trainingswissenschaftlichen Gründen bevorzugt an einem anderen Tag in der Woche.

**Mögliche Kurs-Termine für das Gruppentraining bei ORTEMA sind (bitte auf dem Anmeldeformular ankreuzen):**

**Montag:** 19:45 – 20:45 Uhr  
**Dienstag:** 20:00 – 21:00 Uhr  
**Mittwoch:** 18:00 – 19:00 Uhr

Bringen Sie bitte zu jedem Termin geeignete Trainingskleidung, Indoor-Sportschuhe und ein großes Handtuch mit. Bitte kalkulieren Sie die persönliche Umkleizeit bei Ihrem Besuch mit ein. Kostenpflichtige Parkplätze (1 Euro/Stunde) finden Sie in unserem Parkhaus (siehe Kontakt und Anfahrt).

#### Ihr Ansprechpartner bei ORTEMA:

Marc Albrecht  
Telefon (07145) 91 53777  
E-Mail: [bgf@ortema.de](mailto:bgf@ortema.de)

