



Leitfaden Prevention First 01/2025

Ein Präventionsprogramm bestehend aus einem Gruppenkurs und individuellem Training im milon-Zirkel

Prevention First ist ein Präventionsprogramm mit einem Kraft-Ausdauer-Training im milon-Zirkel und Gruppenkursen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Es finden wöchentlich zwei Einheiten statt: **1x Gruppenkurs und 1x individuelles Training im 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. Zudem wird der Stoffwechsel effektiver und die Alltagsaktivität gesteigert.

Eine ausführliche Anamnese und Geräteeinweisung zu Beginn des Programms 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:

Anmeldeschluss: 17.01.2025 (KW 03/2025)

Ausführliche Anamnese und Geräteeinweisung ab 07.01.2025 (KW 02/2025)

07.01.2025 – 17.01.2025: Anamnese, Geräteeinweisung im milon-Zirkel.

Bitte vereinbaren Sie unbedingt vor Programmstart telefonisch einen Termin unter (07145) 91 53770. Stichwort: Geräteeinweisung Prevention First.

Individuelles Gerätetraining & Gruppenkurse ab 20.01.2025 (KW 04/2025)

20.01.2025 - 20.04.2025: Es findet 1x wöchentlich das Gruppentraining (Montag oder Dienstag) immer zur gleichen Zeit statt. Zudem trainieren Sie 1x/Woche im milon-Zirkel.

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

Montag: 20.00-21.00 Uhr

Dienstag: 20:00-21:00 Uhr

Bringen Sie bitte zu jedem Termin geeignete Trainingskleidung, Indoor-Sportschuhe und ein großes Handtuch mit. Bitte kalkulieren Sie die persönliche Umkleidezeit 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: bgm@ortema.de





Verbindliche Anmeldung Prevention First 01/2025

Teilnehmer/in

| | |
|-------------------|----------------|
| Anrede | Telefon Privat |
| Vorname | Telefon Arbeit |
| Nachname | E-Mail |
| Straße + Haus-Nr. | Geburtsdatum |
| PLZ + Wohnort | Krankenkasse |

Arbeitgeber

Rechnungsanschrift / evtl. Vermerk

Der Präventionskurs findet 1x wöchentlich als Gruppentraining und immer zur selben Zeit statt. Sie erleichtern uns die Planung, indem Sie die für Sie möglichen Termine ankreuzen. Nach Anmeldeschluss werden Sie dann über die endgültige Kurseinteilung informiert.

- Montag:** 20:00 – 21:00 Uhr Priorität 1 Priorität 2
 Dienstag: 20.00 – 21.00 Uhr Priorität 1 Priorität 2

Ich bin privat krankenversichert ja nein

Ich arbeite im Schichtbetrieb ja nein

Ich bin Selbstzahler und übernehme die kompletten Kosten in Höhe von 287,04 Euro (inkl. 19% MwSt.) für den Präventionskurs **und** das individuelle Training an den Geräten.

Die Kosten für den **Präventionskurs** betragen **149,00 Euro** (inkl. 19% MwSt.). Die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich an diesen Kosten. Eine Teilnahmebestätigung für den Kurs erhalten Sie nach Abschluss des Programmes.

Die Kosten für das **individuelle Training an den Geräten** in Höhe von 116,00 Euro (zzgl. 19% MwSt.) werden von meinem Arbeitgeber übernommen (bitte auch bei Selbstzahlern beachten). Die Rechnungsstellung erfolgt von ORTEMA an den Arbeitgeber.

Für das Training an den Milon-Geräten und die Nutzung der Umkleiden benötige ich eine **Chip-Karte** – bitte Einwilligung in die Datenverarbeitung unterschreiben. Die Kosten dafür betragen einmalig 15,00 Euro (inkl. 19% MwSt.). Diese werden mit der Anmeldung fällig. Meine Kosten bezahle ich über die Erteilung eines SEPA-Basis-Lastschriftmandats - bitte Formular ausfüllen und unterschreiben. Nach Kursende können Sie die Chip-Karte behalten!

Ich habe bereits eine Chip-Karte und verwende diese weiterhin. Die Kosten dafür entfallen.

Datenschutz: Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten auf Basis der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) von der ORTEMA GmbH für interne Zwecke gespeichert werden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen. Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter www.ortema.de/datenschutz

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer:in



SEPA-Basis-Lastschriftmandat für SEPA-Basis-Lastschriftverfahren

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger)
ORTEMA GmbH, Kurt-Lindemann-Weg 10, 71706 Markgröningen

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE13ZZZ00000015158

Ich ermächtige

Name des Zahlungsempfängers
ORTEMA GmbH

Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von

Name des Zahlungsempfängers
ORTEMA GmbH

auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber / Zahlungspflichtiger (Vorname, Name, Straße, Hausnummer, PLZ, Ort)

Kreditinstitut

IBAN

BIC (entfällt, wenn die IBAN mit DE beginnt)

Ort, Datum

Unterschrift Zahlungspflichtiger

Einwilligung in die Datenverarbeitung bei Nutzung der Milon-Trainingsgeräte

Verarbeitete Daten: Ich bin damit einverstanden, dass die folgenden Daten über mich von der Einrichtung verarbeitet werden:

- Meine Stammdaten (Name, Geburtsdatum, Adresse und Kontaktdaten, Laufzeit meines Trainingsvertrages)
- Trainingsdaten (Einstellungen der Geräte und bei der Nutzung erhobene Daten wie Zeit und Umfang des Trainings)
- Gesundheitsbezogene Daten, die im Rahmen von Gesundheitsuntersuchungen erhoben wurden oder die ich der Einrichtung mitgeteilt habe (Größe, Gewicht, Blutdruck, Verletzungen, Medikamente u.ä.)

Ich bin damit einverstanden, dass diese Daten auf Servern, betrieben und gewartet durch die Milon Care GmbH, verarbeitet werden.

Zweck der Datenverarbeitung: Die Datenverarbeitung dient der Planung und Optimierung meines Trainings durch Mitarbeiter meiner Einrichtung und der automatischen Wahl der Einstellungen meiner Trainingsgeräte. Auf meine Daten kann ich in jeder teilnehmenden Einrichtung durch die Nutzung der Milon-Trainingsgeräte zugreifen. Wenn ich über ein „Milon ME“- Konto verfüge, kann ich auf meine Daten auch über das Internet, eine App oder (falls vorhanden) das Terminal in der Einrichtung zugreifen. Meine Daten werden von der Milon Care GmbH in keinem Fall an Dritte weitergegeben oder für Werbung genutzt. Für statistische Zwecke werden meine Daten nur in anonymisierter Form verarbeitet.

Widerruf der Einwilligung: Ich kann meine Einwilligung jederzeit widerrufen. Eine Nutzung der Milon-Trainingsgeräte ist dann jedoch nicht mehr möglich.

Ort, Datum

Unterschrift Teilnehmer:in