

## Prevention First – 13 Wochen Spaß an der Bewegung für den Rücken und das Herz-Kreislauf-System.

**Ein Bestandteil der Betrieblichen Gesundheitsförderung.**

- Gruppenkurs
- individuelles, gerätegestütztes Training
- Vorträge

### Ziele des Präventionsprogramms:

- Verbesserung der Mobilität und Stabilität
- Vorbeugen von Muskel- und Skeletterkrankungen
- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Erweiterung gesundheitsfördernder Kompetenz

Evaluiert vom Institut für Sportwissenschaften der  
Universität Stuttgart

**Kosten für den Arbeitgeber:**  
Pro Teilnehmer 116,-Euro (zuzügl. MwSt.)

**Kosten für den Teilnehmer:**  
Pro Teilnehmer 144,-Euro (inkl. MwSt.)

Start jeweils im Januar und  
im September

## RV Fit ambulant ist das neue Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung (DRV)

**Für wen ist RV Fit geeignet? Warum soll ich daran teilnehmen?**

- Jeder Berufstätige, der bei der Deutschen Rentenversicherung versichert ist
- Besondere berufsbedingte Belastungen, erste gesundheitliche Beeinträchtigungen
- Probleme mit Gewicht & Ernährung, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, Stress und Sucht
- Den Umgang mit körperlichen und psychischen Belastungen verbessern
- Die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit steigern
- Berufliche Ausfallzeiten reduzieren

**Die Kosten inkl. Fahrtgeld  
übernimmt die DRV für Sie!**

**RV Fit ist Bestandteil der  
Betrieblichen  
Gesundheitsförderung.**

## RV Fit ambulant – Gesunde Lebens- und Arbeitsstrategien entwickeln und langfristig verbessern

### 6 Monate – 4 Phasen, 1 Ziel: Ihre persönliche Gesundheit

#### 1. Startphase

- Ärztliche Eingangsuntersuchung
  - Programmeinführung, Kennenlernen der Gruppe
  - Eingangstest und erste aktive Trainingseinheiten
  - Themenvorträge: Bewegung, Ernährung, Stress
- 3 Arbeitstage, Freistellung notwendig

#### 2. Ambulante Trainingsphase

- 24 Trainingseinheiten in 12 Wochen
  - 2x pro Woche Gruppentraining (30 Min.)  
und individuelles, gerätegestütztes Training  
(60 Min.)
  - Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit,  
Stabilität und Herz-Kreislaufsystem
- 12 Wochen, außerhalb der Arbeitszeit

#### 3. Eigentrainingsphase

- Eigeninitiative und selbstständiges Training
  - Anwendung der erworbenen  
Trainingskenntnisse
  - Weil Sie uns wichtig sind: Attraktive  
Konditionen für eine Mitgliedschaft bei  
ORTEMA. Fragen Sie uns
- 12 Wochen, außerhalb der Arbeitszeit

#### 4. Auffrischungstag

- Erfahrungsaustausch der Teilnehmer
  - Hilfestellung bei Umsetzungshindernissen
  - Impulse zur Festigung eines gesunden  
Lebensstils
  - Ärztliches Abschlussgespräch
- 1 Arbeitstag, Freistellung notwendig

# Effektives Hightech-Training für alle Hauptmuskelgruppen und das Herz-Kreislauf-System.

**Kurze Trainingszeit – Maximaler Erfolg in nur 35 Minuten.**



- Gerätesteuerung durch vorprogrammierte Chipkarte.
- Individuelle Einstellungen für Sitz-, Hebelposition und Gewicht.
- Optimales Trainingsergebnis: Sie trainieren Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- Geeignet für jede Altersstufe und für jedes Trainingsniveau.

12 Trainingseinheiten, unterstützt von den gesetzlichen Krankenkassen.  
Pro Person **144,-Euro** (inkl. MwSt.)

## Mensch und Arbeit im Einklang. Das ORTEMA-Konzept für das richtige Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz.

**Wenn die Verhältnisergonomie an ihre Grenzen kommt.**

### Haltungs- und Bewegungsanalyse:

- Dokumentation (Text, Foto)
- Auswertung der Daten
- Empfehlung von Maßnahmen

**Nur 59,-Euro**  
(zuzügl. MwSt.)

### Langfristige Integration im Betrieb:

- Kick-Off Veranstaltung
- Führungskräfte- und Mitarbeiter-Schulung
- Erlernen und Verstehen der Zusammenhänge
- Ziel: Verhaltens- und Verhältnisänderung

### Umsetzung der Maßnahmen im Betrieb:

- Bewegungsabläufe optimieren
- Ausgleichsübungen gegen die Belastung
- Praktische Umsetzung am Arbeitsplatz
- Einbindung Arbeitssicherheit und Ergonomie
- Orthopädische Hilfsmittel

**Maßnahmenplanung und -durchführung**  
**Ab 65,-Euro/Stunde** (zuzügl. MwSt.)

**Weniger Schmerzen + mehr Wohlbefinden = weniger Ausfallzeiten**

## Vorträge & Workshops zu aktuellen Gesundheitsthemen.

### Wissenswertes aus Bewegung, Ernährung, Sucht und Stressmanagement.

Für Sie zusammengestellt von unserem Expertenteam (Ärzte, Psychologen, Ernährungsberater, Physio- und Ergotherapeuten, Sporttherapeuten und –wissenschaftlern).

#### Gesundheitsthemen sind u.a.:

- **Gesunder Rücken** – Rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz
- **Gesunde Ernährung** – Ausgewogene und bewusste Ernährung
- **Ernährung bei Arthrose** -
- **Umgang mit Stress** – Entspannung erlernen und Resilienz fördern
- **Achtsamkeitstraining** -
- **Ergonomie am Arbeitsplatz** -
- **„Tabak, Alkohol & Medikamente“** – Der sensible Umgang mit Suchtmitteln

**Themenvortrag über 90 Minuten**  
**195,- Euro (zuzügl. MwSt.)**

**Workshop über 180 Minuten**  
**325,- Euro (zuzügl. MwSt.)**

## **I C H** - das Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen

**nehme ab**

**Start-Termine:** Auskunft über die **07145-9153778**



**12 x 90 Minuten für  
nur 338,- Euro**

- ✓ Stärkung des eigenverantwortlichen Handelns
- ✓ Erlernen & Praktizieren von positiven Verhaltensweisen & Selbststeuerungstechniken
- ✓ Langfristige Senkung & Stabilisierung des Körpergewichts
- ✓ Reduktion von Risikofaktoren (Bluthochdruck, Übergewicht...)
- ✓ Verbessern der physischen & psychischen Gesundheit

**Inklusive:**

- **I C H nehme ab - Ordner**
- **Individuelles Ernährungsprotokoll & Bewegungstagebuch**
- **Über 60 Rezeptideen**
- **Info- & Arbeitsmaterialien**
- **Lebensmittel**



Kursordner  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V

## Exklusive ORTEMA Kurs-Specials. Die ideale Ergänzung zum sportartspezifischen Trainingsprogramm.

**Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.  
Für Vereine, Freunde, Gruppen und Firmen.**



- Spinning
- Sling Training
- Functional Training
- Body Pump
- Rückenfit

**Inklusive Kursleitung durch qualifizierte  
Trainer, Geräte und Raum-Miete.  
Gruppenpreis für ein Kurs-Special mit  
10 Terminen à 60 Minuten:  
990,-Euro (inkl. MwSt.)**



## Das ORTEMA-Programm zu Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung und Ernährungs-Coaching.

Für besseren Trainingserfolg und optimale Wettkampfleistung.

### Leistungsdiagnostik

- Laktatdiagnostik **114,-Euro**
- Spiroergometrie **144,-Euro**
- Testkombi Ausdauer **249,-Euro**
- Kraftdiagnostik **114,-Euro**
- Komplettdiagnostik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination)
- + Laktatdiagnostik **229,-Euro**
- + Spiroergometrie **259,-Euro**
- + Testkombi Ausdauer **369,-Euro**

### Trainingsplanung

- Erstellung von sportartspezifischen Trainingsprogrammen für die Bereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Verschiedene Varianten möglich

### Ernährungs-Coaching

- Einzelberatung:  
**60,-Euro** 1. Termin  
**30,-Euro** Folgetermine  
**Oder** Begleitung über 8 Wochen, mit 3-4 Terminen für **200,-Euro**
- Einzeltherapie mit Krankenkasse:  
**80,-Euro** 1. Termin  
**40,-Euro** Folgetermine
- **INA** -- das Programm zum Abnehmen und Wohlfühlen:  
**338,-Euro** (12x 90min)
- Analyse der (Ess-)Verhaltensweise
- Wohlfühlgewicht finden

Jede Diagnostik inkl.  
Körperanalyse  
(Muskel/Fett-Anteil)

Gesund & Fit bleiben mit dem richtigen  
Training – bestens geeignet für  
Sporteinsteiger und Hobbysportler.  
Bestzeiten für Leistungssportler durch  
optimiertes Training.

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer.