



Leitfaden Prevention First 09/2019

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 (bestehend aus 2 Einheiten pro Woche) im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung - evaluiert vom Institut für Sportwissenschaften der Universität Stuttgart.

Ziele dieses Programms sind die Stärkung der gesamten Rücken-Muskulatur, die Stabilisierung der Wirbelsäule und der Gesundheit bringt mehr Lebensfreude und Zufriedenheit.

Eine ausführliche Anamnese und Geräteeinweisung zu Beginn des Programms sowie die fachkompetente Betreuung durch ausgebildete Sportwissenschaftler und -therapeuten geben Ihnen Aufschluss über den Trainingserfolg und garantieren Ihnen eine deutlich verbesserte Leistungsfähigkeit und eine rasche Besserung bei bestehenden gesundheitlichen Problemen.

Terminplanung und Ablauf:

Anamnese, Geräteeinweisung und Probetraining ab 02.09.2019 (KW 37/2019)

Individuelles Gerätetraining & Gruppenkurse ab 16.09.2019 (KW 38/2019)

● **Anmeldeschluss: 06.09.2019 (KW 36/2019)**

02.09. – 13.09.2019: Anamnese, Geräteeinweisung und Probetraining im Milon-Zirkel. **Bitte vereinbaren Sie unbedingt vor Programmstart telefonisch einen Termin unter (07145) 91 53770, Stichwort: Geräteeinweisung Prevention First.**

16.09. – 13.12.2019: 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 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, Vortrag „Richtiger Umgang mit Alltagsbelastungen“. Von der 2. bis zur 11. Woche finden die Praxiseinheiten statt. In der 12. 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 oder an den Ausdauergeräten findet während dieser Zeit zusätzlich 1x wöchentlich statt - aus trainingswissenschaftlichen Gründen an einem anderen Tag in der Woche.

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

Montag von 19:45 – 20:45 Uhr (mit Schwerpunkt Rücken)
Dienstag von 20:00 – 21:00 Uhr (mit Schwerpunkt Rücken)
Freitag von 17:30 – 18:30 Uhr (mit Schwerpunkt Nacken/Schulter)

Bitte bringen Sie zu jedem Termin geeignete Trainingskleidung, Indoor-Turnschuhe und ein Handtuch mit. Bitte kalkulieren Sie die persönliche Umkleidezeit bei Ihrem Besuch mit ein. Kostenpflichtige Parkplätze (1 Euro/Stunde) finden Sie in unserem Parkhaus (siehe Lageplan und Anfahrtsskizze).

Ihr Ansprechpartner bei ORTEMA:

Marc Rokenbauch
Telefon (07145) 91 53770
E-Mail: bgf@ortema.de

