



## Rundum fit – Besser in Form – Steigendes Wohlbefinden – Höhere Lebensqualität...viele gute Gründe, um in die Gesundheit zu investieren.

Die Gesundheit zu erhalten und zu fördern, wird in der heutigen Zeit zunehmend wichtiger. Um Unternehmen diesbezüglich zu unterstützen, bietet das RehaCentrum Hamburg als führende Gesundheitseinrichtung bedarfsgerechte und individuelle Gesundheitsangebote an. Ziel ist die Begeisterung und Motivation für eine gesundheitsförderliche Lebensweise.

„Gesundheit muss in den Alltag passen und darf nicht kompliziert sein“.

### Das Gesundheitskonzept für Ihr Unternehmen - Aktiv werden – Gesund bleiben

Gestufte Ambulante Prävention. Nachhaltig und berufsbezogen.

- Kostenübernahme durch die Deutsche Rentenversicherung
- Bewegungsangebote unter Hilfestellung von Fachpersonal
- Seminare (Rückenschule / Ernährungsberatung / Stressprävention)
- Impulse für eine gesundheitsförderliche Lebensweise

#### Bewegung

- Arbeitsplatztraining (Büro und gewerblich)
- Geh- und Lauftraining
- Körperwahrnehmungstraining
- Rückenschule
- Med. Trainingstherapie (Muskelaufbau und Ausdauer)

#### Stress

- Stressvorbeugung / Stressbewältigung
- Individuelle Beratungsgespräche
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

#### Ernährung

- Lehrküche mit Kochseminar
- Ernährungsberatung
- Vermeidung / Reduktion von Übergewicht

#### Beratung

- Bedarfsanalyse
- Kick-off Veranstaltungen
- Gesundheitstage
- Etablierung der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Unterstützung im Verständnis der Präventionsmöglichkeiten (Präventionsgesetz – PräVG)
- Nichtrauchertraining

**Betriebliche Gesundheitsförderung im RehaCentrum Hamburg**

Heidekampsweg 41, 20097 Hamburg

Ansprechpartnerin Frau Kröger: 040 / 25 30 63 - 882