

Refresher-Kurs nach 6 Monaten in der Federsee- klinik Bad Buchau

Inhalte:

im Bereich Vorbeugung von Stoffwechselerkrankungen:

- Re -Testung von Ausdauer incl. Stoffwechselanalyse und Laktatkinetik
- Abschlußanalyse

im Bereich Vorbeugung von Wirbelsäulenerkrankungen:

- Re -Testung der Kraft- und Ausdauerverhältnisse
- Abschlußanalyse

Für alle:

- Nutzung des Medizinischen Trainingszentrums
- Nutzung des Thermalbades

Organisation:

- Wochenendaufenthalt in der Federseeklinik als Gruppe (Fr/ Sa)

Für weitere Fragen steht Ihr Ansprechpartner für betriebliche Prävention in Ihrem Unternehmen zur Verfügung.

Federseeklinik Bad Buchau

88422 Bad Buchau

Tel: 07582 / 800-0

Fax: 07582 / 800-1666

www.federseeklinik.de



Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern „Betsi“

Ein Modell der DRV/BW

Federseeklinik





Stationäre Phase in der Federseeklinik Bad Buchau

Zielsetzung:

im Bereich Vorbeugung von Stoffwechselerkrankungen:

- Testung von Ausdauer inkl. Stoffwechselanalyse und Laktatkinetik
- Schulung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens
- Schulung der Entspannungsfähigkeit

im Bereich Vorbeugung von Wirbelsäulenerkrankungen:

- Testung der Kraft- und Ausdauerhältnisse
- Schulung des Bewegungsverhaltens im Alltag
- Grundlagen schaffen zur Verbesserung der Kraftverhältnisse rund um die Wirbelsäule
- Schulung der Muskelentspannungsfähigkeit

Gesamtplan „Betsi“

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
Basiswoche – stationäre Phase mit Testformen in einer Rehaklinik	Aufbauprogramm in Zusammenarbeit mit einer ambulanten Rehaeinrichtung vor Ort	Eigenverantwortliches Fortführen des Programms	Kurs mit Re-Testung in der Rehaklinik
1 Woche	12 Wochen	3 Monate	2 Tage

Allgemeine **Ziele** gemäß Rahmenkonzept der DRV-BW:

- Lebensstiländerung
- Aktivitätsförderung
- Förderung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen
- Besserer Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung
- Bessere Körperwahrnehmung

Inhalte:

Prävention von Stoffwechselerkrankungen

- Schulungen Ernährung (Lehrkochen, Ernährungsseminare und –vorträge)
- Aquafitness
- Frühsport
- Ergometertraining
- Entspannungsverfahren
- Kraftausdauertraining an Fitnessgeräten
- Terraintraining (Walking, Nordic Walking)

Prävention von Rückenerkrankungen

- Rückenschule
- Medizinische Trainingstherapie
- Aquafitness
- Entspannungstraining
- Dehnen und Kräftigen am Morgen
- Terraintraining (Walking, Nordic Walking)

Organisation:

- 1-wöchiger Aufenthalt in der Federseeklinik Bad Buchau (So – Sa)
- Nutzung des hauseigenen Thermalbades
- Schulungs- und Bewegungsprogramm in der Gruppe mit 10–14 Teilnehmer

