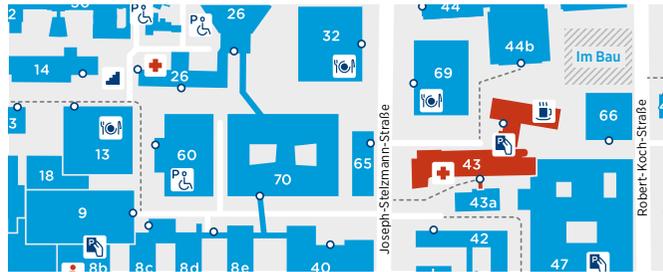


Initialphase	Trainingsphase	Eigenaktivitätsphase	Refresher-Tag
<p>Ärztliche Eingangsuntersuchung</p> <p>Erstellung eines Trainingsplans auf Basis des individuellen Gesundheits- und Risikoprofils</p> <p>Einführende Impulsvorträge und Aktiveinheiten</p>	<p>Praxisorientierte Vermittlung von Strategien zum erfolgreichen Selbstmanagement</p> <p>Theoretische und praktische Schwerpunkte: - Ernährung - Bewegung - Psychologie (Resilienz)</p>		<p>Auffrischungsmodule</p>
<p>3 Tage ambulant Freistellung durch Arbeitgeber</p>	<p>12 Wochen – 2x/Woche berufsbegleitend am Abend</p>	<p>3-6 Monate</p>	<p>1 Tag ambulant Freistellung durch Arbeitgeber</p>

Ein Unternehmen der



**UNIKLINIK
KÖLN**



Stand Dezember 2019

UniReha GmbH



» Kontakt

UniReha GmbH

E-Mail: gupa@unireha-koeln.de
www.unireha-koeln.de



» Anfahrt:

UniReha GmbH
 in der Klinik für Orthopädie der Uniklinik Köln (Geb. 43)
 Joseph-Stelzmann Str. 9
 50931 Köln

Sie finden uns direkt auf dem Gelände der Uniklinik Köln
 in der Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie



Zentrum für Prävention und Rehabilitation
 der Uniklinik Köln

Gesundheitsförderung
 und Prävention für
 Arbeitnehmer (GuPA)



Präventionsleistungen
 der Deutschen
 Rentenversicherung

„Steigende Anforderungen im Beruf und die Zunahme chronischer Erkrankungen lassen viele Menschen daran zweifeln, dass sie bis ins Rentenalter berufstätig sein können. Oftmals werden leichtere Beschwerden ignoriert oder zu spät angegangen. Im Laufe der Jahre können sich daraus ernste Erkrankungen entwickeln, die die Erwerbsfähigkeit gefährden. Um dieser Entwicklung vorzubeugen, bietet die gesetzliche Rentenversicherung präventive (vorbeugende) Leistungen für Versicherte an[...].“

www.deutsche-rentenversicherung.de

Würden auch Sie gern mehr für Ihre Gesundheit tun, weil erste gesundheitliche Probleme auftreten? Haben sie Bedenken, dass eines Tages Ihre Erwerbsfähigkeit gefährdet sein könnte? Dann haben wir eine Lösung für Sie!

Mit unserem neuen Präventionskonzept GuPA helfen wir Ihnen, frühzeitig gesundheitliche Probleme anzugehen und Ihren (Berufs-) Alltag besser bewältigen zu können. In unserem mehrwöchigen Kurs werden Sie durch vielfältige Aktiveinheiten und Vorträge in die Themenfelder Bewegung, Ernährung und Psychologie eingeführt und trainieren darüber hinaus mehrmals die Woche an modernsten Kraft- und Ausdauergeräten. Die Kosten werden von der Deutschen Rentenversicherung übernommen.

Beugen Sie aktiv Problemen und Risiken vor und steigern Sie Ihre physische und psychische Gesundheit!

Interesse geweckt? Dann füllen Sie jetzt ganz unkompliziert Ihren Antrag auf Leistungen zur Prävention der Deutschen Rentenversicherung aus und werden Sie ein Teil von GuPA.



Wie läuft GuPA ab?

1. Während einer dreitägigen Initialphase wird mit Ihnen ein individueller Trainingsplan erstellt und es werden Präventionsziele festgelegt. Zudem erfolgt ein theoretischer und praktischer Einstieg in die Themen unseres Konzeptes. Besonderen Wert legen wir hier auf das Thema Psychologie. Denn wenn der Kopf einmal mitmacht, folgt der Körper automatisch.
2. Danach folgt eine 12-wöchige Trainingsphase mit dem Ziel, gesunde Ernährung, Sport und Bewegung, sowie psychologische Techniken zur Entspannung und psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) Stück für Stück in den Alltag zu integrieren.
3. In einer Eigenaktivitätsphase hat jeder Teilnehmer dann die Möglichkeit, das Erlernte selbstständig im Alltag umsetzen. Die Alternativen, das Training weiter fortzuführen (z.B. als Selbstzahler in der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) oder als Teilnehmer an Präventionskursen), sind zahlreich.
4. Nach ein paar Monaten werden an einem Refresher-Tag die Inhalte der Kernthemen wieder aufgefrischt und mit einem Vorher-Nachher-Vergleich eine Bilanz gezogen.