

Persönliche Voraussetzungen

- sozialversicherungspflichtige Beschäftigung
- interessiert an mehr Gesundheit und Vitalität
- bereit sich zweimal in der Woche sportlich zu betätigen (Eigen- und Gruppentraining)
- Beantragung der Teilnahme an dem Programm bei Ihrem Hausarzt, Ihrem Betriebsarzt oder ganz einfach im Rehazentrum Westend

Ihre Vorteile zusammengefasst

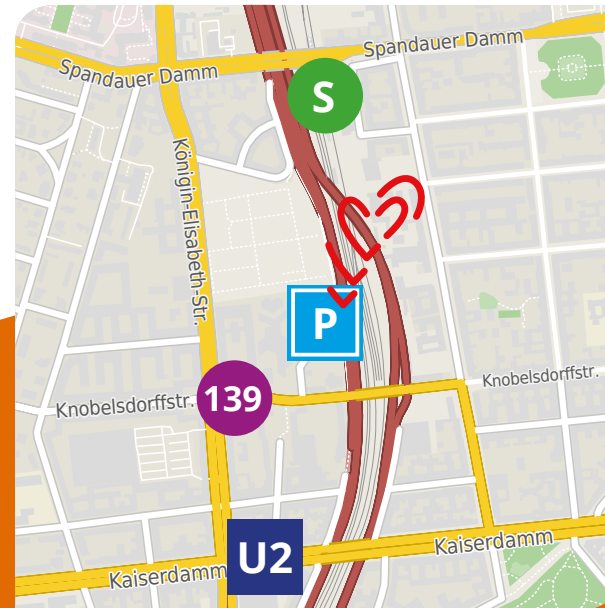
- mehr Gesundheit und Vitalität
- Fahrtkostenerstattung (bis zu 140 Euro)
- berufsbegleitend mit bezahlter Freistellung in der Impulsphase
- langfristige und ganzheitliche Unterstützung Ihrer Gesundheitsziele
- Bonuspunkte im Bonussystem Ihrer Krankenkasse für die Teilnahme an einem Präventionskurs

Über das Rehazentrum Westend

Die Basis unseres Handelns ist unsere medizinische Kompetenz in der ambulanten Rehabilitation. Seit 1979 haben wir bereits mehr als 18.000 Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit begleitet. Unsere Ärzte und Therapeuten werden Sie bei PreVental – unserem neuen Gesundheitsprogramm für Berufstätige – fachkundig unterstützen.

Kontaktaufnahme

Telefonisch erreichen Sie das Rehazentrum Westend unter den Nummern **030 30678-100** oder **030 30678-200**. Gerne können Sie Ihren Terminwunsch auch per E-Mail an prevental@rehawestend.de mitteilen.



Rehazentrum Westend
Epiphanienvogelweg 6
14059 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 30678-100 oder -200
Fax: 030 30678-118
rehawestend@vental.de
www.vental.de
www.rehawestend.de



PreVental

Das neue
Gesundheitsprogramm
für Berufstätige

Für Sie kostenfrei!



Rufen Sie uns an!

Wir beantworten gerne Ihre Fragen – auch zu den Themen ambulante angiologische, diabetologische und kardiologische Rehabilitation.

Folgen Sie uns auf:



Wir machen Sie fit!

Sie haben die Gelegenheit von dem erfahrenen Team des Rehasentrum Westend, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern, Diätassistenten, Psychologen und Ärzten, dabei unterstützt zu werden, Ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

Ihre persönlichen Gesundheitsziele, die Sie mit unserem Programm erreichen können, sind zum Beispiel:

- gesundes Abnehmen
- Ernährungsumstellung
- Schmerzprävention (z.B. bei Rückenschmerzen)
- Konditionsverbesserung
- mehr Bewegung (z.B. mit Nordic Walking, Pilates, Joggen, Schwimmen)
- Stärkung des Immunsystems
- Stressabbau und Entspannung
- Muskelaufbau



Programmablauf

Das Team des Rehasentrum Westend begleitet Sie zwölf Monate lang in aufeinander aufbauenden Phasen.

Impulsphase (3 Tage – ganztägig)

- ärztlicher Gesundheits-Check
- Zielfindung und individuelle Zielvereinbarung
- Gemeinsame Festlegung des Zielevents
- Erarbeitung Ihres Eigentrainingsplans
- Ausdauer- und Muskelaufbautraining in Praxis und Theorie
- Ernährungs-Workshops

Trainingsphase (6 Monate – berufsbegleitend)

- wöchentliches Kombitraining im Rehasentrum (90 Minuten Training bestehend aus Ausdauertraining und im Wechsel: Krafttraining, Pilates, Yoga, Beckenbodentraining, Nordic Walking, Entspannungstechniken, Drums Alive, Move-Zirkel)
- wöchentliches Eigentraining
- einmal im Monat ein Seminar zu den Themen: Ernährung, Stressmanagement, Selbstführung

Alltagsintegration

- mindestens zweimal pro Woche Einzel- oder Gruppentraining in eigener Verantwortung
- Refreshertag nach 3 Monaten mit sportwissenschaftlicher Auswertung, Motivationsförderung und Vorbereitung des Zielevents
- Zielevent



Mit der Absolvierung des Programms stärken Sie ganz nebenbei Ihr Immunsystem, senken signifikant das Risiko einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden und beugen kardiovaskulären Erkrankungen, Diabetes Typ II, Demenz und Alzheimer wirksam vor.

Das Programm ist für Sie kostenlos. Nachweislich entstandene Fahrtkosten werden von der Deutschen Rentenversicherung erstattet (max. 5 Euro pro Programmtag).

Programmstart

Werden Sie jetzt aktiv und setzen Ihre guten Vorsätze um. Gestartet werden kann jeden Monat.

Um sich anzumelden, vereinbaren Sie am einfachsten einen Termin unter dem **Stichwort PreVental** im Rehasentrum Westend für das ärztliche Aufnahme-gespräch.

3 Tage

**Impuls-
phase**

6 Monate (24 Termine)

Trainingsphase

6 Monate

Alltags-

**Refresher
Tag**

integration

Zielevent

Eigeninitiative