



Bewusst ein- und ausatmen, kein Multitasking und das Smartphone mal in der Tasche lassen: schon kleine Achtsamkeitsübungen helfen, besser im Alltag mit Stresssituationen umzugehen und zu mehr Ruhe zu finden.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand

Gesundheit ist für uns der natürlichste Zustand. Erst wenn sie geschwächt ist, überdenken wir unseren Lebensstil. Dabei arbeitet unser Körper in einem 24h-Schichtsystem für uns, damit wir unseren täglichen Aufgaben nachgehen können. Wie unsere Kinder müssen wir auch

unseren Körper umsorgen. Denn wir haben nur diesen einen im Leben.

Daher fragen wir Sie: Was tun Sie für Ihre körperliche und psychische Gesundheit, um in dieser herausfordernden Zeit stark zu bleiben?

3 Top Themen

Betriebliche Gesundheitsförderung für Unternehmen

RV-Fit: Kostenloses Gesundheitsprogramm

Kochschule: Keine Langeweile am Kochherd



Gemeinsamer Sport stärkt nicht nur den Teamgeist, sondern auch das Immunsystem



Mobile Massage:
Entspannung im Büro



Berät Sie gerne:
Stefanie Leckschaz
Ansprechpartnerin BGF/
Gesundheitsmanagerin
gesundheitsfoerderung@
reha-vita.de, 0355/48551-40

Betriebliche Gesundheitsförderung für Unternehmen

Als **einzigstes Unternehmen in der Lausitz** bietet **REHA VITA** das **gesamte Spektrum der Prävention** – Körper, Ernährung und Geist – als Partner der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** an. Warum die Verzahnung dieser drei Bereiche so wichtig ist, weiß **Stefanie Leckschaz, Ansprechpartnerin für die Betriebliche Gesundheitsförderung**:

„So individuell die Mitarbeiter eines Unternehmens, so individuell sind ihre gesundheitlichen Bedürfnisse. **Unsere Angebote sind maßgeschneidert**, auch weil wir auf dieses breite Spektrum zurückgreifen können. Besonders Wert legen wir zudem auf **Nachhaltigkeit**, damit **Unternehmen und Mitar-**

beiter einen **langen Nutzen** haben“.

Für eine leichte Umsetzung sind die **vielfältigen Angebote alltags- und berufsnah**, z.B. die bewegte Pause, Rückenfit, energiegeladene Pausensnacks, Achtsamkeitstraining, Workshop über Ernährungsmythen oder Rückenschule. Darüber hinaus führen unsere Therapeuten medizinische Check-ups (z.B. Wirbelsäulen- und Körperfettmessung) durch.

Fördern Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter!

Schon gewusst?
Unternehmen können jährlich 600 Euro pro Mitarbeiter steuerlich geltend machen!

RV Fit – Prävention der Deutschen Rentenversicherung (DRV)

Von Ärzten entwickelt bietet **RV Fit** ein **kostenloses** und auf **mehrere Monate** angelegtes **Trainingsprogramm für alle Berufstätigen** mit ersten gesundheitlichen Einschränkungen. Ziel ist es, Gesundheitsschäden erst gar nicht entstehen zu lassen, sondern sie frühzeitig und aktiv anzugehen.

Nach einer dreitägigen Intensivphase absolvieren die Teilnehmer in der Reha Vita **berufsbegleitend und 1x pro Woche** Therapieeinheiten aus den Bereichen **Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress**, z.B. Entspannungsübungen, Muskelaufbautraining, Ernährungsberatung. Betreut

werden Sie durch Fachärzte, Psychologen, Sporttherapeuten und Ernährungsberater.

Interesse geweckt? Die Beantragung können Sie online auf **www.rv-fit.de**

durchführen. Geben Sie REHA VITA als Wunschrichtung an. Nach einer Zusage wenden wir uns mit allen Infos direkt an Sie. **RV Fit ist komplett kostenfrei, auch Fahrtkosten werden bezuschusst.**

Die Kochschule der REHA VITA

Langeweile am heimischen Kochherd? Nicht mit uns!

Unser Profikoch zeigt Ihnen in unserem **Kochkurs „Kochen wie ein Profi“** wie Sie saisonale Lebensmittel abwechslungsreich und ohne viele Zutaten für sich oder Ihre Familie gesund zubereiten können.

Genießen Sie die moderne Jahreszeitenküche und schaffen Sie in unserer Kochschule die perfekte Grundlage für Spaß und Freude am Kochen.



Mit unserem Profikoch finden Sie wieder Spaß & Freude am Kochen.



Ob mit Freunden oder Kollegen - in unserer Kochschule können Sie sich nach Herzenslust austoben.

Weitere Angebote:



Die schöne Feier

Anlässe für eine schöne Feier gibt es viele! Sie erwartet: exzellentes Essen – mit oder von unserem Profikoch zubereitet –, ein gemütliches Ambiente und eine Dachterrasse zum Verweilen.

Kinder-KochSPASS

Hier kommen kleine Gourmets ganz groß raus. Frische Lebensmittel kinderleicht zubereiten: Unser Profikoch zeigt, wie es geht. Die Idee für Kitas & Schulen - Wandertag mal anders.

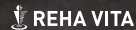
Angebote für Unternehmen

Idee für den Teamtag oder das Firmenjubiläum gesucht? Kochen Sie in unserer Kochschule und entdecken Sie unsere Kombi-Angebote aus Körper, Ernährung und Geist.

Küchenspektakel - An die Töpfe, fertig, los!

Das Team-Event mit Show-Charakter. Zaubern Sie gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern ein Gourmet-Menü, das anschließend verkostet und bewertet wird.

Anfragen & Anmeldungen unter:
gesundheitsfoerderung@reha-vita.de,
Telefon 0355/48551-40



DACHTERRASSEN AFTER WORK-PARTY

von Mai bis September

entspanntes Ambiente
coole Drinks | Barbecue



Nur mit Anmeldung!



Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung unserer Therapeuten und der persönlichen Betreuung.



Fitness 2.0

Was passiert bei regelmäßiger Bewegung? Bereits nach wenigen Wochen wird die Durchblutung verbessert, genauso wie die Versorgung unserer Muskeln und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Unser Körper wird leistungsfähiger, das Immunsystem resistenter, der Energieverbrauch höher und nicht zuletzt steigt unser Wohl-

finden und unsere Leistungsfähigkeit.

Vorerkrankungen oder akuter Bewegungsmangel erschweren die Motivation für sportliche Aktivitäten. Um den Einstieg zu erleichtern und Fehlbelastungen zu vermeiden, werden Sie als **VITA-Fitnessmitglied** im Gegensatz zu herkömmlichen Fitnessstudios von unseren vielfach **qualifizierten Sporttherapeuten individuell angeleitet**. Zudem führen wir einen **medizinischen Eingangsscheck** durch, klären Ihre Ziele und erstellen dann **mit Ihnen gemeinsam den Trainingsplan**.

NEU: Fitness 2.0. Nutzen Sie als VITA-Mitglied die Möglichkeit nach einem individuellen **Online-Training**. Kontaktieren Sie dafür unseren VITA-Manager.

Unsere Vertragsoptionen

Training

In unserer klimatisierten Med. Trainingstherapie (MTT) stehen Ihnen auf 400 qm rund 60 Geräte für Ihr Ausdauer- und Krafttraining zur Verfügung.

Kurse

Verteilt auf mehrere moderne Kursräume wartet auf Sie ein vielfältiges Kursprogramm: Aquafitness, Gesunder Rücken, Zumba, Yoga, Bauch, Beine, Po u.v.m.

Sauna und Kneippsches Tretbecken

Unser Saunabereich verfügt über eine Biosauna (60 °C) und eine finnische Sauna (95 °C). Ergänzend dazu empfiehlt sich unser Kneippsches Tretbecken.

Unsere Kurse bzw. unseren Saunabereich können Sie auch ohne Mitgliedschaft über eine 10er-Kurskarte bzw. Tages- oder 10er-Karte nutzen.

Rund 1,7 Mio. Teilnahmen an Gesundheitskursen haben Krankenkassen 2019 bezuschusst. Waren Sie auch dabei? Nein? Dann wird's allerhöchste Eisenbahn! Den Besuch eines Gesundheitskurses fördern **Krankenkassen** mit bis zu **80% Kostenzuschuss** und einer **Anerkennung im Bonusheft**.

Gesundheitskurse steigern **Ihr Wohlbefinden, Ihre Mobilität und Ihre Lebensqualität**. Bei REHA VITA wählen Sie zwischen **sechs verschiedenen Kursen** aus **Bewegung und Entspannung**.

In unseren von Krankenkassen zertifizierten Gesundheitskursen werden Sie durch qualifizierte Therapeuten angeleitet.

Unsere Gesundheitskurse:

Aquafitness

Aquafitness für Schwangere

Beckenbodengymnastik

Rückenschule

Entspannung (PMR)

Yoga

Physio FUNCTION

FUNCTIONal Fit

Übrigens: **Pro Jahr** können Sie bis zu **zwei Kurse** mit Unterstützung durch die **Krankenkasse** absolvieren – wenn sie aus verschiedenen Handlungsfeldern stammen.

Anmeldung:

- Persönlich an unserer Rezeption
- Tel. 0355/ 48551-0
- Anmeldeformular auf www.reha-vita.de

Reha-Nachsorge

Um das **Rehabilitationsergebnis zu stabilisieren und zu verbessern** haben Sie als Patient nach einer stationären oder ambulanten Rehabilitation die Möglichkeit, eine **Reha-Nachsorge** in Anspruch zu nehmen. Folgende Möglichkeiten haben Sie in der REHA VITA:

IRENA – Intensive Rehabilitationsnachsorge (Orthopädie und Neurologie)

T-RENA – Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge (Orthopädie)

Psy-RENA – Psychosomatische Rehabilitationsnachsorge

Reha-Nachsorge für Kinder und Jugendliche mit Adipositas und psychischen Störungen und **Rehabilitationssport/Funktionstraining**

Die **Verordnung** und Einleitung einer Reha-Nachsorge erfolgt ausschließlich durch den **Arzt in der Reha-Klinik**.

Eine Zuzahlung muss nicht geleistet werden. Zudem werden von der Deutschen Rentenversicherung pro Behandlungstag 5 Euro Fahrtkosten übernommen.



Der Spaß kommt nicht zu kurz: Bei Physio FUNCTION und FUNCTIONal Fit nutzen Sie unsere neuen Funktionswände, inkl. Kletterwand, Sling Trainer u.v.m.



Psy-RENA: Das Reha-Nachsorgeprogramm für Patienten mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen.



Unterstützt das Stabilisations- und Krafttraining bei orthopädischen Reha-Patienten: der Sling-Trainer



Ein auf neurologische Patienten spezialisiertes und mehrköpfiges Team betreut Sie während Ihrer Ambulanten Rehabilitation ganzheitlich



Ziel der Ambulante Kinder- und Jugendlichenrehabilitation: wieder Freude an Bewegung finden

Ambulante Rehabilitation für Erwachsene und Kinder und Jugendliche

Bei einer Ambulanten Rehabilitation schlafen Sie im eigenen Bett, müssen auf keinen Besuch warten und schaffen einen schnelleren Einstieg in den Job. In der REHA VITA werden Sie zudem nach **neuesten medizinisch-therapeutischen Erkenntnissen** unter Leitung unserer **Fachärzte** und des erfahrenen und **qualifizierten Therapeutenteam** betreut und behandelt.

Orthopädische und unfallchirurgische Rehabilitation

Für Patienten nach Gelenk- und Wirbelsäulenoperationen, Amputationen, Knochenbrüchen, Gelenkersatzoperationen, diversen muskuloskeletalen Erkrankungen (z.B. Arthrose, Rheuma) u.v.m.

Neurologische Rehabilitation

Für Patienten, die an den Folgen einer akuten oder chronischen Erkrankung des Gehirns, des Rückenmarks oder des Nervensystems leiden. Darunter zählen u. a. zerebrovaskuläre Erkrankungen, wie Schlaganfall, Hirn- oder Rückenmarkserkrankungen wie Parkinson-Syndrom, Hirnblutung, Multiple Sklerose und Hirntumor, Bandschei-

benerkrankungen, Hirnhautentzündungen u.v.m.

Darüber hinaus bieten wir an: **Berufsbegleitende Rehabilitation (BbR)**, **Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP)**, **Arbeitsplatzbezogene muskuloskeletale Rehabilitation (ABMR)**, **Medizinisch-beruflich-orientierte Rehabilitation (MBOR)**

Ambulante Kinder- und Jugendlichenrehabilitation
Kinder und Jugendliche im Alter von **8 bis 18 Jahren** und mit der Diagnose **Adipositas** können einmalig in Brandenburg in der REHA VITA eine ambulante Rehabilitation nah an ihrem zu Hause sowie **schul- und ausbildungsbegleitend** durchführen.

Das Besondere: Ein **Eltern-Teil** ist als sogenannter **»Co-Rehabilitand«** aktiv in der ambulanten Reha-Maßnahme eingebunden und nimmt auch unabhängig von seinem Kind an Schulungen und Bewegungsprogrammen teil.

Zukünftig geplant ist auch die Behandlung von **psychischen Störungen** (z.B. ADHS, ADS).

Praxis für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie

Egal ob orthopädischer oder neurologischer Patient, Kind oder Erwachsener, auf Basis einer Heilmittelverordnung betreut und behandelt Sie unser erfahrenes und vielfach qualifiziertes Team ganzheitlich.

Praxis für Physiotherapie

Wir fördern Ihren Heilungsprozess und beugen erneuten Beschwerden vor. Folgende Behandlungen bieten wir u.a. an: Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Manuelle Lymphdrainage, Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), Massagen, Krankengymnastik am Gerät, Elektrotherapie, Wärme- und Kälteanwendungen u.v.m. Beachten Sie auch unsere **Physiotherapie am OSP, Hermann-Löns-Str. 1-5, 03050 Cottbus.**

Praxis für Ergotherapie

Ergotherapie verhilft Ihnen, Ihre Handlungsfähigkeit im Alltagsleben wieder zu erreichen. Unsere Ergotherapeuten behandeln Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, des Zentralnervensystems, Schädigung des Rückenmarks und der peripheren Nerven sowie psychische Störungen u.v.m.

Für Patienten mit einer neuen Orthopädietechnikversorgung bieten wir in un-

serer **Praxis für Ergotherapie im Sanitätshaus Zimmermann, Am Seegraben 20, 03051 Cottbus** ein sogenanntes Prothesentraining an.

Praxis für Logopädie

Als Logopädie-Praxis beraten, diagnostizieren und therapieren wir auf ärztlicher Verordnung u.a.: neurologisch bedingte Sprach- und Sprechstörungen, Schluck- und Stimmstörungen, Redeflussstörungen (z.B. Stottern) oder Artikulationsstörungen bei Kindern. Zusätzlich bieten wir an: Atemtherapie, Behandlung von Asthma bronchiale, Betreuung von Wachkomapatienten, Stimmhygiene-Kurse u.v.m.

Haus- und Heimbesuche

Wenn es Ihr Gesundheitszustand nicht zulässt, das Haus zu verlassen, dann kommen unsere Therapeuten gerne zu Ihnen! In den Bereichen **Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie** bieten wir auf ärztlicher Verordnung im **Umkreis von 5 km** um unseren Standort in der Feigestraße Haus- und Heimbesuche an. Unsere Therapeuten sind täglich von ca. 8.00 – 17.00 Uhr unterwegs.

Unsere Praxen sind von allen Krankenkassen und Berufsgenossenschaften zugelassen.



EDITORIAL

7

Herausfordernde Zeiten bringen Ängste, Sorgen, Änderungen der gewöhnlichen Lebensabläufe mit sich und können so unserer physischen und psychischen Gesundheit schaden. Um unseren Gesundheitsmotor am Laufen zu halten, reichen schon drei präventive Gesundheitsmaßnahmen im Alltag aus: regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung sowie mentale Gesundheit. Diese Maßnahmen stärken unser Immunsystem. Und was ist unser Immunsystem bekanntlich? Die beste Abwehr gegen Viren und Krankheitserreger. Als erfahrener Gesundheitsdienstleister unterstützen wir Sie mit unseren vielfältigen Angeboten auf dem Weg zu einem bewussteren und gesünderen Lebensstil gern.

Christian Seifert



WIE ERREICHEN SIE UNS?

Ambulante Rehabilitation für Erwachsene

rehabuero@reha-vita.de, 0355/48551-15 (Tel. Sprechzeiten:
Mo-Fr, 9-12 Uhr und Mo, Di, Do, 15-17 Uhr)

Ambulante Kinder- und Jugendlichenrehabilitation

kinderreha@reha-vita.de, 0355/48551-234

Praxen für Physio-, Ergotherapie, Logopädie/ Haus- und Heimbesuche/ Reha-Nachsorge

termine@reha-vita.de, 0355/48551-0

Rehasport

rehasport@reha-vita.de, 0355/48551-0

Gesundheitskurse der Krankenkassen

praevention@reha-vita.de, 0355/48551-0

Vita-Fitnessmitgliedschaft

vita@reha-vita.de, 0355/48551-19

Betriebliche Gesundheitsförderung/ Kochschule

gesundheitsfoerderung@reha-vita.de, 0355/48551-40

📞 REHA VITA 📞 REHA VITA 📞 REHA VITA 📞 REHA VITA 📞 REHA VITA 📞 REHA VITA 📞 REHA VITA



**Sie wollen Teil unseres Teams werden?
Wir freuen uns über Ihre (Initiativ-)Bewerbung!**

Reha Vita GmbH, Feigestr. 1, 03046 Cottbus
bewerbung@reha-vita.de, 0355/48551-40

Aktuelle Stellenangebote finden Sie auf www.reha-vita.de.

Impressum

Herausgeber: Reha Vita GmbH | Redaktion: Reha Vita GmbH

Fotos: Harry Müller, codiarts; Reha Vita GmbH; Christiane Schleifenbaum; candy1812 - stock.adobe.com

Herstellung: www.dprint.de