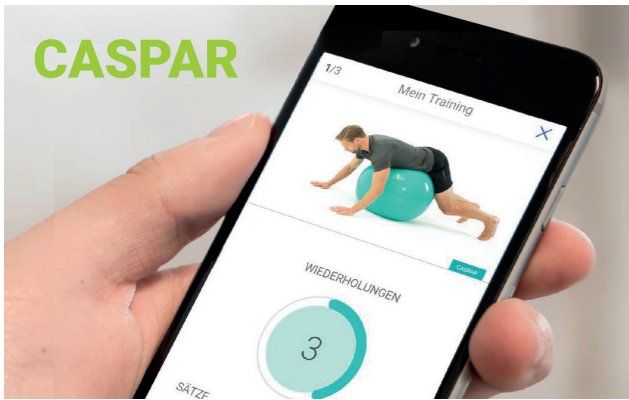


CASPAR



Digitale Trainingsplattform - Caspar

Unsere digitale Anwendung Caspar bietet ein breit gefächertes Einsatzgebiet. Jeder Mitarbeiter kann unabhängig von Ort und Zeit erreicht werden - egal ob Schichtarbeit oder im Home Office. Von digitalen Vorträgen und diversen Seminaren bis hin zu abwechslungsreichen Bewegungsprogrammen - es gibt für jeden Mitarbeiter das passende digitale Gesundheitsangebot.

ANALYSE UND BERATUNG



Analyse und Beratung

- **BackCheck** – Überprüfung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- **Cardioscan** – Herz- und Stresstest
- **Medimouse** – Wirbelsäulenmessung
- **Orthelligent** – Beweglichkeit und Stabilität der Beine
- **Functional Movement Screen (FMS)** – Mobilität, Stabilität und Bewegungsqualität des gesamten Körpers
- **Furtek Körperanalyse** – Muskulatur-Fett-Wasser-Verteilung
- **Ergonomieberatung** – Arbeitsplatzanalyse



REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

WIR SIND FÜR SIE DA!

Unser gesamtes Leistungsspektrum:

Ambulante Rehabilitation

Orthopädische Rehabilitation
Neurologische Rehabilitation
Ambulante Kinderreha (Adipositas)

Reha-Nachsorge

IRENA
T-RENA

Rezeptbehandlungen

Physiotherapie
Ergotherapie
Logopädie
Haus- und Heimbefuche
Ernährungsberatung

Sonstige Leistungen

RV Fit Programm der DRV
Rehasport/Funktionstraining
Gesundheitskurse der Krankenkassen
Babyschwimmen/Wasserkurse
Kochschule mit Kochkursen und -veranstaltungen
Fitnessstraining

Ausstattung

Bewegungsbad
Gymnastikräume
Kneipp Tretbecken
Kurs- und Seminarraum
Dachterrasse
Sauna
Zirkelraum

Seit 20 Jahren sind wir auch anerkannter Ausbildungsbetrieb.



REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.



Klinik für Gesundheit und Sport

Feigestraße 1 | 03046 Cottbus

Gesundheitszentrum Ostrow

Ostrower Platz 18 | 03046 Cottbus

Kontakt

Telefon: 0355 48551-385

E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de

WWW.REHA-VITA.DE  

Impressum

Herausgeber: Reha Vita GmbH | Redaktion: Reha Vita GmbH
Fotos: © mintra – stock.adobe.com; © candy1812 – stock.adobe.com; © Christiane Schleifenbaum; © VadimGuzhva – stock.adobe.com; © Caspar Health; © Goffkein – stock.adobe.com;
Satz/Layout: Reha Vita GmbH



REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.



**Betriebliche
Gesundheitsförderung
Ihr starker Partner!**

WWW.REHA-VITA.DE  

GESUNDHEIT IST FÜR UNS DER NATÜRLICHSTE ZUSTAND!



Wir als Klinik für Gesundheit und Sport stehen für eine **Kultur der Prävention**. Unsere **ganzheitliche Sicht** unterstreicht, wie wichtig das Zusammenspiel aus den Bereichen: **Bewegung, Ernährung** und **Entspannung** ist.

Für jeden das passende Angebot – **maßgeschneidert** auf die individuellen Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter. Unser erfahrenes und **vielfach qualifiziertes Personal**, u.a. Fachärzte, Psychologen, Sport-, Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden und Ernährungsberater sowie ein Profikoch, freut sich das **Wohlbefinden** und die **Arbeitszufriedenheit** Ihrer Mitarbeiter zu erhöhen.

Wir kommen zu Ihnen oder Sie zu uns. Vereinbaren Sie noch heute ein **kostenfreies Beratungsgespräch**.

BEWEGUNG FÜR MEHR VITALITÄT



Unser Körper zeigt uns deutlich, welche Potentiale und Kraftgrenzen wir besitzen. Diese gilt es im Berufsalltag gezielt durch körperliche Aktivität zu stärken. Die positiven Auswirkungen kräftigen nicht nur das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem, sondern erhöhen gleichzeitig die Lebensqualität und unsere Gesundheit.

Bewegung

- Faszien – für optimale Beweglichkeit im Leben.
- Aquafitness – Vitalität durch die Kraft des Wassers.
- Nordic Walking – mehr als nur ein Spaziergang.

Bewegung im Berufsalltag

- Wer rastet, der rostet. Für mehr Bewegung in der Pause und Zwischendurch.
- Gesunder und starker Rücken – trotz unterschiedlicher Arbeitsbedingungen.

ERNÄHRUNG FÜR MEHR ENERGIE



Essen und Trinken ist ein essentieller Bestandteil unseres Lebens und trägt wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit Lebensmitteln die natürlich, saisonal und frisch sind, sorgt für ein besseres Lebensgefühl, macht uns leistungsfähiger und beugt viele Krankheiten vor.

Ernährung

- Gesund abnehmen, ohne zu hungern.
- Low-Carb, Vegan, Paleo – Sinn oder Unsinn?
- Zuckeralternativen – Was ist drin in Birkenzucker und Co.?

Ernährung im Berufsalltag

- Essenslust statt Kantinenfrust – mit gesunden Pausensnacks durch den Berufsalltag.
- Mealprep – vorkochen leicht gemacht.
- Ernährung im Schichtdienst – Wann, was, wie?

ENTSPANNUNG FÜR MEHR GELASSENHEIT



Das Wissen und die Praxis, wie eine nachhaltige und gesunde Lebensführung aussehen kann, ist die Voraussetzung für unsere seelische Gesundheit. Speziell entwickelte Achtsamkeitstrainings und verschiedene Entspannungsverfahren stärken unsere geistigen Ressourcen und unterstützen uns dabei, den Berufsalltag gelassen zu meistern sowie unsere innere Mitte zu wahren.

Entspannung

- Achtsamkeit – der Schlüssel für mehr Gelassenheit.
- Aushalten, Durchhalten, Stark sein – um jeden Preis?
- Gesunder Schlaf – wichtige Regeneration.

Entspannung im Berufsalltag

- Lade deinen Akku auf – Möglichkeiten der Entspannung
- Entspannte Stimme – ein bewegtes Atem- und Stimmtraining
- Kommunikation trainieren – Konflikte lösen.