

Wir zeigen Euch:

- Übungen am Arbeitsplatz und für Zuhause
- Wege aus dem Stress
- Ausgewogene Ernährung auch im Schichtdienst
- Möglichkeiten der Entspannung auch für unterwegs
- Wertvolle Informationen zur Schlafhygiene
- Erholbarer Schlaf auch im Schichtdienst
- Training für das Herz-Kreislauf-System
- Vollwertige Lebensmittelauswahl und Zubereitung
- Leben mit Lebensmittelunverträglichkeiten
- Umgang mit Konflikten und Beleidigungen

Euer Fahrplan zu mehr Lebensqualität:

Eine Teilnahme an den Gruppenterminen ist an einem von Euch festgelegten Wochentag zu drei verschiedenen Zeitfenstern möglich.

Wochentag	Zeiten		
Montag	8-10 Uhr	13-15 Uhr	17-19 Uhr
Dienstag	8-10 Uhr	13-15 Uhr	17-19 Uhr
Mittwoch	8-10 Uhr	13-15 Uhr	17-19 Uhr
Donnerstag	8-10 Uhr	13-15 Uhr	17-19 Uhr
Freitag	8-10 Uhr	13-15 Uhr	17-19 Uhr



Anmeldung

Die Anmeldung ist direkt am Gesundheitstag vor Ort oder bei Eurem Betrieblichen Gesundheitsmanagement möglich. Es ist kein ärztliches Attest nötig.

Nach erfolgter Anmeldung erhaltet Ihr Eure persönlichen Unterlagen per Post nach Hause.

Kosten

Das Programm ist für Euch gebührenfrei. Sämtliche Kosten übernimmt Eure Rentenversicherung.

Kontakt

Präventionsmanagerinnen

Karolina Herud
Tel: 0211.93432-103
E-Mail: rheinbahn@median-kliniken.de

Sophia Koller
Tel: 0211.93432-221
E-Mail: rheinbahn@median-kliniken.de

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Alexandra Mummert
0211.582-1336
alexandra.mummert@rheinbahn.de

Michael Kocks
0211.582-1314
micheal.kocks@rheinbahn.de

Bei Fragen stehen wir Euch jederzeit gerne zur Verfügung.



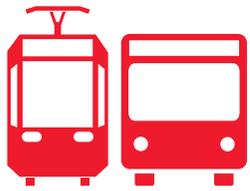
Ein Präventionsprogramm für die Mitarbeitenden der Rheinbahn in Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung Rheinland und dem MEDIAN ambulanten Gesundheitszentrum Düsseldorf

 **Rheinbahn**
Einfach. Immer. Da.
rheinbahn.de

 Deutsche Rentenversicherung
Rheinland

 MEDIAN

Wir begleiten Euch



Zehn Treffen Theorie und Praxis zu allen Gesundheitsthemen
1 x wöchentlich

Möchtet Ihr:

- Eure Rückenschmerzen reduzieren?
- Besser mit Stress umgehen?
- Ein paar Kilo weniger wiegen?
- Eure muskulären Verspannungen lösen?
- Öfter mal „Nein“ sagen können?
- Eure Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern?
- Einen besseren Umgang in Konfliktsituationen lernen?
- Eure Essgewohnheiten ändern?
- Besser schlafen können?
- Zielgerichtet neue Wege gehen?
- Erreichen, was bisher nicht möglich war?

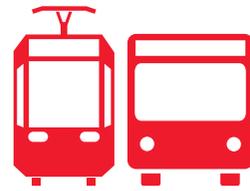
Eure Gesundheit ist uns wichtig!

Los geht's im September 2022!

Macht mit!

Einfach. Immer. Fit.

ganzheitlich und individuell



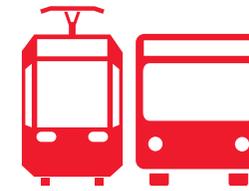
Acht Treffen zu Eurem gewählten Schwerpunkt-Thema (alle zwei Wochen) + zwei Einzelcoachings + Trainings-App

Wir zeigen Euch Wege auf, wie Ihr Eure Ziele erreichen könnt. In einem Zeitraum von zwölf Monaten begleiten wir Euch und Eure Kolleginnen und Kollegen durch unterschiedliche Phasen, zeigen Euch, welche Fähigkeiten schon in Euch stecken und schaffen gemeinsam eine Grundlage für Euer allgemeines Wohlbefinden.

Spezialisten aus den Bereichen Medizin, Sport, Ernährung und Psychologie werden mit Euch gemeinsam Eure Potentiale entwickeln und Euch über die Zeit betreuen und Euch zeigen, wie Ihr Eure neu entdeckten Ressourcen rund um die Themen Bewegung, Entspannung, Ernährung, Umgang mit Stress und Schlafhygiene in Euren Alltag integrieren könnt.

Während Eurer Teilnahme könnt Ihr durch die Nutzung der MEDIAN Trainings-APP Inhalte zeit- und ortsunabhängig vertiefen oder auch angeleitet Eure Sporteinheiten durchführen – ganz bequem von Zuhause oder auch von unterwegs. Das digitale Therapiezentrum betreut Euch bei Fragen an fünf Tagen in der Woche.

für zwölf Monate.



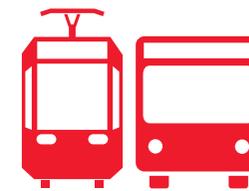
Drei monatige Alltagstrainingsphase mit der Trainings-App

**Eure Entscheidung –
Eure Vorteile –
unsere Flexibilität:**

Durchführung im MEDIAN AGZ Düsseldorf
– an fünf möglichen Wochentagen –
Fährstr. 1
40221 Düsseldorf

Zwei Einzelcoachings zu einem von Euch gewünschten Thema: Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit

Nutzung der Trainings-App zeit- und ortsunabhängig



Abschlusstreffen

