

Unsere Kompetenz für Ihren Rücken

Sekundäre Individualprävention bei
berufsbedingten Rückenbeschwerden



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN



BGW

Berufsgenossenschaft
für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege

Wir stärken Ihnen den Rücken

Individuell, nachhaltig, kostenfrei

In vielen Berufsgruppen sind die Anforderungen an den Rücken hoch. Berufsbedingte Rückenschmerzen oder gar ein Berufswechsel müssen jedoch nicht sein. In unserem dreistufigen Präventionsprogramm erfahren Sie Schritt für Schritt, wie sich Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden in Berufsleben und Alltag spürbar verbessern.

Rückenkolleg: Über drei Wochen lernen Sie mit berufsbedingten Belastungen von Rücken und Bewegungsapparat besser umzugehen. Wir sensibilisieren Sie für ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen eigener Belastbarkeit und Beanspruchungen Ihrer Tätigkeit. In Einzeltherapien analysieren wir Ihren persönlichen Bedarf. Sie trainieren rückengerechte Arbeitsabläufe, auch unter Einsatz von Hilfsmitteln. Individuelle Entspannungstechniken und neue Ernährungskonzepte runden das Angebot ab. Und Sie haben Gelegenheit zu einer Beratung mit ihrem BGW-Ansprechpartner.

Arbeitsplatzbegleitung und Abschlussgespräch: Damit das Gelernte nicht im Berufsalltag verloren geht, besuchen wir Sie am Arbeitsplatz, wenn Sie möchten. Wir unterstützen bei der Umsetzung im Job. Sie erhalten individuelle Tipps für praktikable gesundheitsfördernde Verfahren und rückengerechtes Verhalten.

Wichtig ist auch die Unterstützung durch Ihren Arbeitgeber. Deshalb besprechen wir die Erfahrungen gemeinsam. Wir erörtern, welcher Unterstützungsbedarf vorliegt, damit Ihr Arbeitgeber Sie zukünftig entsprechend fördern kann. Auch die Ausstattung mit Hilfsmitteln kann ein Thema sein.

Refresher-Kurs: Mit diesem Angebot können Sie das Gelernte eineinhalb Jahre nach der Teilnahme wieder auffrischen. Das gesamte Programm ist im Rahmen der beruflichen Rehabilitation vollständig kostenfrei.

Hier geht's zum Rückenkolleg

Die Schulungsstandorte im Überblick

Das Rückenkolleg bieten wir in den Berufsgenossenschaftlichen Kliniken Hamburg, St. Peter-Ording und Halle an. Hier werden Sie durch ein interdisziplinäres Expertenteam betreut:

- durch Fachärzte aus Orthopädie beziehungsweise Orthopädie und Unfallchirurgie mit einer zusätzlichen Ausbildung in Manueller Medizin/Chirotherapie und Sportmedizin
- durch Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Masseure und medizinische Bademeister
- durch Psychologen, Ökotrophologen und Ansprechpartner der BGW

Die Kliniken:



www.bgw-online.de/rkolleg-hamburg



BG

Berufsgenossenschaftliches
Unfallkrankenhaus Hamburg



www.bgw-online.de/rkolleg-stpeter



BG Nordsee Reha-Klinik

Eine Einrichtung des Berufsgenossenschaftlichen
Unfallkrankenhauses Hamburg



www.bgw-online.de/rkolleg-halle



Bergmannstrost

Berufsgenossenschaftliche Kliniken Halle



Ihre BGW – wir sind für Sie da

Sie haben Fragen zum Rückenkolleg? Wenden Sie sich bitte an die BGW-Bezirksverwaltung in Ihrer Nähe:

Berlin

Spichernstraße 2–3
10777 Berlin
Tel.: (030) 896 85 - 0

Köln

Bonner Straße 337
50968 Köln
Tel.: (0221) 37 72 - 0

Bochum

Universitätsstraße 78
44789 Bochum
Tel.: (0234) 30 78 - 0

Magdeburg

Keplerstraße 12
39104 Magdeburg
Tel.: (0391) 60 90 - 5

Delmenhorst

Fischstraße 31
27749 Delmenhorst
Tel.: (04221) 913 - 0

Mainz

Göttelmannstraße 3
55130 Mainz
Tel.: (06131) 808 - 0

Dresden

Gret-Palucca-Straße 1 a
01069 Dresden
Tel.: (0351) 86 47 - 0

München

Helmholtzstraße 2
80636 München
Tel.: (089) 350 96 - 0

Hamburg

Schäferkampsallee 24
20357 Hamburg
Tel.: (040) 41 25 - 0

Würzburg

Röntgenring 2
97070 Würzburg
Tel.: (0931) 35 75 - 0

Karlsruhe

Philipp-Reis-Straße 3
76137 Karlsruhe
Tel.: (0721) 97 20 - 0

**Informationen und Links
zu den Schulungstandorten
finden Sie im Innenteil.**