

Wie können Sie teilnehmen?

Das Programm kann ganz einfach bei der DRV beantragt werden. Sie benötigen:

➤ Ihren persönlichen Antrag G 180

Sie können diesen auf der Website der DRV herunterladen:
https://www.drv.de/praevention/antrag-auf-praevention_node.html

Oder auf unsere Website ausfüllen:
<https://herzhausberlin.de/vorsorge/betsi-praeventionsprogramm-der-drv.html>

Vergessen Sie nicht, die gewünscht Einrichtung einzutragen!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.herzhausberlin.de/vorsorge

Haben Sie Fragen? Wollen Sie sich Bild von unserer Einrichtung machen? Dann kontaktieren Sie uns zur Terminvereinbarung per E-Mail:

✉ betsi@herzhausberlin.de

Nutzen Sie unsere gute Verkehrsanbindung

U2 Spittelmarkt

U6 Stadtmitte, Ausgang Krausenstrasse

Bus M48, 248, 265 und 147



Krausenstraße 40/41
10117 Berlin
www.herzhausberlin.de

☎ 030 / 25 94 96 – 66

✉ betsi@herzhausberlin.de

BETSI ambulant

Das Präventionsprogramm der Rentenversicherung zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit für die Zukunft



herzhaus

Fit für Alltag
und Beruf

Das Präventionsprogramm der DRV im herzhaus:

„BETSI“

Steigende Anforderungen im Beruf lassen viele Menschen daran zweifeln, dass sie bis ins Rentenalter und darüber hinaus gesund bleiben können. Häufig werden erste Beschwerden ignoriert und zu spät angegangen.

Dieses Programm hilft Ihnen dabei, frühzeitig individuelle Strategien für mehr Gesundheit zu entwickeln und beizubehalten.

Verwirklichen Sie Ihre Gesundheitsziele:

- › Stressmanagement meistern
- › Belastbarkeit verbessern
- › Ernährung optimieren
- › Risikofaktoren erkennen und eingrenzen

Wer kann teilnehmen?

Berufstätige, die erste Beschwerden haben, aber noch nicht krank sind:

- › Gewichtsprobleme, ungesunde Ernährung
- › Stress- und Schlafprobleme
- › Rücken-/Gelenkbeschwerden
- › Bluthochdruck
- › Diabetes mellitus

Wo findet das Programm statt?

Ambulant und wohnortnah im herzhaus mitten in Berlin / nahe Gendarmemarkt und in von der DRV zugelassenen Zentren.

Der Schlüssel zum Erfolg:
Werden Sie selbst aktiv



Finanzierung

Für die Teilnehmer kostenfrei. Eine Fahrtkostenpauschale von 5 € pro Teilnahme wird durch die Dt. Rentenversicherung erstattet.

Dauer und Ablauf

Das Präventionsprogramm wird **in Gruppen** mit max. 15 Teilnehmern absolviert.

Initialphase:

3 Tage ambulant im herzhaus, Mi-Fr oder Do-Sa ganztägig mit Freistellung von der Arbeit

Trainingsphase:

3-6 Monate, 24 Einheiten á 90 min im herzhaus, berufsbegleitend

Eigentrainingsphase:

3 Monate, der Teilnehmer setzt sein Training selbstständig fort

Refresher:

1 Auffrischungstag im herzhaus mit Freistellung von der Arbeit

Die Schwerpunkte sind:

- › **Bewegung:** gezieltes Ausdauer- und Krafttraining
- › **Ernährung:** Seminare und Kochkurs
- › **Entspannungstraining, Stressbewältigung**
- › **Gesundheitsbildung**

Unser Team von Ärzten, Bewegungstherapeuten, die Ernährungsberaterin und die Psychologin freuen sich auf Sie.

