



Das Rückenkolleg

Präventionsangebot bei
Rückenbelastung im Beruf



Das Rückenkolleg – für wen und wo?

Das Rückenkolleg ist ein Präventionsangebot für Beschäftigte aus dem professionellen Bau- und Handwerksbereich, die aufgrund berufsbedingter Belastungen häufig unter Rückenbeschwerden leiden. Die Maßnahme findet in den BG Kliniken Hamburg und Ludwigshafen sowie der BG Ambulanz Bremen statt.

Ziele

Im Rückenkolleg vermitteln wir Ihnen anhand theoretischer und praktischer Inhalte, wie Sie mit Ihrer Erkrankung umgehen können. Sie werden darin geschult, rüchenschonend zu arbeiten. Einen besonderen Stellenwert nimmt das praxisnahe Üben an berufsspezifisch gestalteten Arbeitsplätzen in der Präventionseinrichtung ein.



**Berufsspezifisches
Üben**

Physiotherapie

Wir unterstützen Sie dabei

- Ihr Bewusstsein für ein gesundes Alltags- und Berufsleben zu stärken,
- die persönliche Belastbarkeit besser einschätzen zu können,
- Übungen und Verhaltensweisen zu erlernen, die den Rücken schonen und stabilisieren,
- die allgemeine Fitness zu steigern und die Balance zwischen den Muskeln verschiedener Körperregionen zu verbessern sowie
- Ihre Erwerbsfähigkeit zu sichern.

Dauer der Maßnahme

- Drei Wochen, Montag bis Freitag
- Täglich 6 bis 7 Stunden Training
- Zwei einwöchige Auffrischkurse nach jeweils einem Jahr
- Wir fördern geeignete Trainingsmaßnahmen in einem Sportstudio in Wohnortnähe



**Psychologisches
Gesundheitstraining**

**Ernährungs-
beratung**

Kosten

- Die Teilnahme am Rückenkolleg ist für Sie kostenlos
- Volle Erstattung des Arbeitsentgelts und der Sozialversicherungsbeiträge an den Arbeitgeber; bei freiwillig versicherten Unternehmerinnen und Unternehmern richtet sich die Erstattung nach der Höhe der abgeschlossenen Versicherungssumme
- Erstattung der Fahrkosten: Bahnfahrten der 2. Klasse mit Sitzplatzreservierung
- Wegstreckenentschädigung in Höhe von 20 Cent pro km bei Anreise mit dem eigenen Pkw
- Kostenübernahme für bis zu zwei Familienheimfahrten
- Unterbringung in der Präventionseinrichtung bzw. in einem Hotel in der Nähe
- Kosten für Begleitpersonen werden nicht übernommen

Haben Sie weitere Fragen?

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.bgbau.de/rueckenkolleg



Standorte

BG Klinikum Hamburg

Bergedorfer Str. 10
21033 Hamburg
Telefon: 040 7306-2909

BG Ambulanz Bremen

Industriestraße 3
28199 Bremen
Telefon: 0421 598606-667

BG Klinik Ludwigshafen

Ludwig-Guttman-Str. 13
67071 Ludwigshafen
Telefon: 0621 6810-1472

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über den Arbeitsmedizinischen Dienst der BG BAU GmbH.

Das nächstgelegene Zentrum finden Sie über die Ansprechpartnersuche auf unserer Webseite.

Ansprechpartnersuche
www.bgbau.de/kontakt-asd



Alternativ schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an rrl@bgbau.de mit:

- Ihren vollständigen Kontakt- und Adressdaten,
- den vollständigen Kontakt- und Adressdaten Ihres Betriebes und
- Angabe Ihrer derzeitigen beruflichen Tätigkeit

**BG BAU –
Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft**

Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin

Service-Hotline: 0800-3799100
Mo-Do 08:00 bis 17:00 Uhr
Fr 08:00-15:00 Uhr
E-Mail: rrl@bgbau.de

Bildquellen:
Pixel-Shot – stock.adobe.com