



**BG BAU**  
Berufsgenossenschaft  
der Bauwirtschaft



## Das Kniekolleg

Präventionsangebot bei  
Kniebelastung im Beruf



## Das Kniekolleg – für wen und wo?

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

## Ziele

Im Kniekolleg vermitteln wir Ihnen anhand theoretischer und praktischer Inhalte, wie Sie mit Ihrer Erkrankung umgehen können. Sie werden darin geschult, knieschonend 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, welche die Knie 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 Kniekolleg 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/kniekolleg](http://www.bgbau.de/kniekolleg)



# Standorte

## BG Klinikum Hamburg

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

## BG Ambulanz Bremen

Industriestraße 3  
28199 Bremen  
Telefon: 0421 598606-638

## BG Klinik Ludwigshafen

Ludwig-Guttmann-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](http://www.bgbau.de/kontakt-asd)



Alternativ schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an [rrl@bgbau.de](mailto: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](mailto:rrl@bgbau.de)

**Bildquellen:**

Jo Panuwat D – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

Thitiphat – [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)