



rehaMED
PHYSIO | ERGO | FITNESS

EIN GESCHENK AN IHR PRAXISTEAM

Praxis-Fit

Gesundheit beginnt im Praxisteam.

Ein kostenloses Gesundheitserlebnis für Ihr Team — bei der rehaMED im Unioncarré,
Dortmund.



01 DIE EINLADUNG

Sie kümmern sich jeden Tag um andere. Einmal geht es nur um Sie.

Zwischen Anmeldung, Telefon und Behandlungszimmer bleibt die eigene Gesundheit im Praxisalltag oft als Letztes übrig. Der Praxis-Fit schafft dafür bewusst einen Raum: keine Untersuchung, kein Verkaufsgespräch — sondern eine Einladung, gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen Gesundheit zu erleben.

„Wir laden nicht zu einem Termin ein.
Wir laden Menschen ein, die sich täglich
um andere kümmern — und kümmern
uns einmal um sie.“

DER GEDANKE HINTER DEM PRAXIS-FIT

Drei gute Gründe für einen gemeinsamen Vormittag.

Für jede und jeden Einzelnen

Ein persönlicher Blick auf die eigene Gesundheit: Wo stehe ich? Was tut mir gut?
Mit Ergebnissen und Empfehlungen, die bleiben.

Für das Team

Gemeinsam etwas erleben, das nichts mit Dienstplan und Wartezimmer zu tun hat — und sich dabei von einer neuen Seite kennenlernen.

Für den Praxisalltag

Wer Belastungen früh erkennt und weiß, was dagegen hilft, bleibt gesünder, motivierter und leistungsfähiger — jeden Tag.

Ein Termin, der zu Ihrem Praxisalltag passt.

rehaMED

ORT

im Unioncarré, Lange Straße 39 —
wenige Minuten vom Dortmunder
Zentrum

90 / 120

MINUTEN

zwei buchbare Formatlängen, je
nachdem wie viel Zeit Ihr Team
mitbringt

bis 6

PERSONEN

kleine Gruppe, persönliche Betreuung
— größere Teams kommen in zwei
Runden

sportlich

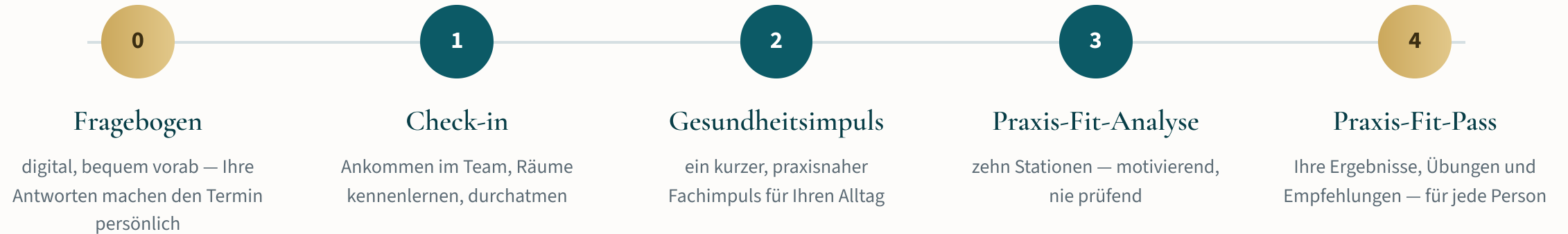
KLEIDUNG

leichte Sportbekleidung genügt, mehr
brauchen Sie nicht mitzubringen

VORBEREITUNG

Vor dem Termin erhalten alle Teilnehmenden einen **digitalen Fragebogen** zu Gesundheitszielen, Beschwerden, Belastungen, Stress, Regeneration und Bewegung. So starten wir vorbereitet — und jede und jeder wird individuell abgeholt.

Von der ersten Frage bis zu Ihrem persönlichen Ergebnis.



Begleitend: Technik zum Anfassen — YOLii, VALD Performance, das Kraftwerk sowie Einblicke in Physiotherapie und Ergotherapie.

Zehn Bausteine — ein ehrlicher Blick auf Ihre Gesundheit.

Keine Diagnostik, keine Bewertung: eine Momentaufnahme, die zeigt, wo Sie stehen — und was Ihnen guttun würde.

1

Beweglichkeit

2

Kraft

3

Haltung

4

Koordination

5

Balance

6

Belastbarkeit

7

Stress

8

Regeneration

9

Arbeitsplatzergonomie

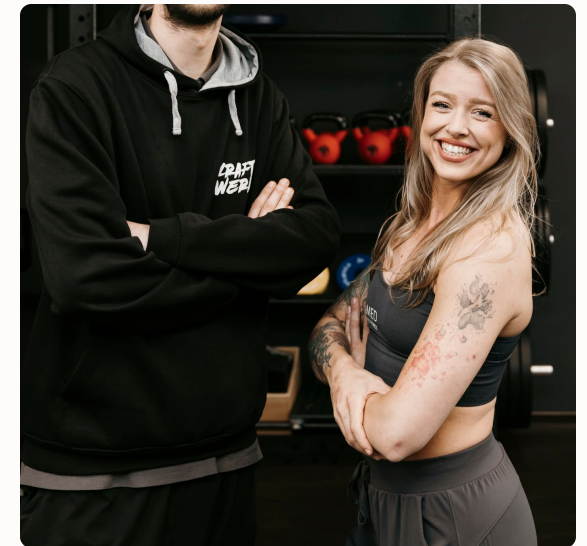
10

Persönliche
Gesundheitsziele

06 DAS ERLEBNIS

Qualität wird erlebbar — nicht behauptet.

- **YOLii & VALD Performance:** kameragestützte Bewegungsanalyse und Kraftmesssysteme — sehen Sie live, was Ihr Körper kann.
- **Das Kraftwerk:** unsere funktionelle Trainingswelt an der Schnittstelle von Physiotherapie und Fitness.
- **Physiotherapie & Ergotherapie:** Einblicke in moderne Therapie- und Trainingsmethoden — unter einem Dach, auf rund 650 m².



A woman with long, wavy blonde hair and a slight smile is the central figure. She is wearing a dark grey tank top with the 'reNameD' logo and 'PHYSIO | YOGA | FITNESS' text. Her left arm features several tattoos, including a star and floral designs. The background is a dimly lit gym with yellow medicine balls, red kettlebells, and a clock with 'ATHLETICA' written on it. A dark teal gradient is applied to the bottom left of the image where the text is located.

Gesundheit darf Spaß machen.
Beim Praxis-Fit sogar ausdrücklich.

Der Termin endet — Ihre Ergebnisse bleiben.

FÜR JEDE PERSON

Ihr Praxis-Fit-Pass

Ihre persönlichen Ergebnisse aus allen zehn Bausteinen — verständlich aufbereitet.

- ✓ Ergebnisse aller Stationen
- ✓ Übungen für zu Hause und die Praxis
- ✓ individuelle Empfehlungen

FÜR TEAM UND PRAXIS

Starterpaket & Abschlussmappe

Damit der Impuls nicht verpufft, geben wir Ihnen etwas an die Hand:

- ✓ Trinkflasche, Theraband, Antistressball und Faszienroller für alle
- ✓ Abschlussmappe mit Empfehlungen und Teilnahmebestätigung
- ✓ optional: ein Teamfoto als Erinnerung

Der Anfang, nicht der Abschluss.

Gesundheitsimpulse

Regelmäßige, kurze Impulse mit Wissen und Übungen für den Praxisalltag.

Trainingsmaterialien

Übungen und Materialien, die Ihr Team direkt weiterverwenden kann.

Einladung zum DoVD

Ihr Team ist herzlich eingeladen, den Dortmunder Versorgungsdialog kennenzulernen.

Kurze Wege

Direkter Austausch mit unseren Therapielotsen, wann immer Fragen auftauchen.

WIRKPRINZIP

Der Praxis-Fit endet nicht mit dem Termin — er eröffnet eine Beziehung.

Damit Sie wissen, worauf Sie sich einlassen.

DAS IST DER PRAXIS-FIT

- ✓ kostenlos und unverbindlich
- ✓ wissenschaftlich orientiert
- ✓ interdisziplinär — Physio, Ergo und Training
- ✓ praxisnah und alltagstauglich
- ✓ motivierend und wertschätzend

DAS IST ER AUSDRÜCKLICH NICHT

- ✗ keine Werbung
- ✗ keine Diagnostik
- ✗ kein Verkauf

Der Praxis-Fit ersetzt keine ärztliche Untersuchung — und will es auch gar nicht.
Er ist eine Einladung, der eigenen Gesundheit einen Vormittag zu schenken.

10 DER RAHMEN

Teil des Dortmunder Versorgungsdialogs.

Der Praxis-Fit ist ein Baustein des **Dortmunder Versorgungsdialogs (DoVD)**: einer Initiative der rehaMED, die ambulante Versorgung in Dortmund gemeinsam mit Arztpraxen, Kliniken und weiteren Partnern weiterzuentwickeln.

Neben dem fachlichen Austausch geht es dabei vor allem um eines — das **persönliche Vertrauen** zwischen den Teams, die täglich zusammenarbeiten. Deshalb beginnt der Praxis-Fit nicht mit Fachthemen, sondern mit den Menschen: Ihrem Team.



Das rehaMED-Team am Dortmunder U · Foto: Malvin Boer

Sie kümmern sich täglich um andere.
Lassen Sie uns einmal um Sie kümmern.

Schenken Sie Ihrem Team einen Praxis-Fit.

WhatsApp / Telefon: 0231 860237-30

E-Mail: info@rehamed-unioncarre.de

Vor Ort: rehaMED im Unioncarré, Lange Straße 39, 44137
Dortmund

Kostenlos und unverbindlich — wir finden gemeinsam einen Termin, der in
Ihren Praxisalltag passt.