

## Ablauf der Prävention

### Vier Schritte in ein gesünderes Leben

Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung gliedert sich in vier Schritte:

1. Die Prävention beginnt mit einer nur wenige Tage dauernden stationären oder ambulanten **Initialphase** in einer von der Rentenversicherung zugelassenen Rehabilitationsklinik. In einem Team von Ärzten und Fachpersonal der Reha-Einrichtung werden mit dem Versicherten nach der Eingangsuntersuchung gemeinsam die Präventionsziele festgelegt und ein darauf abgestimmter individueller Trainingsplan erstellt. Der praktische Einstieg in das Präventionsprogramm erfolgt ebenfalls in diesem Abschnitt.
2. Der zweite Schritt ist eine mehrmonatige **Trainingsphase**. Sie verläuft berufsbegleitend. Gesunde Ernährung, Sport und Bewegung sowie Entspannungstechniken werden Schritt für Schritt in den eigenen Alltag integriert. Dafür besuchen die Teilnehmer 1- bis 2-mal pro Woche Kurse.
3. Im darauffolgenden dritten Schritt findet die ebenfalls mehrmonatige **Eigeninitiativphase** statt, in der das Erlernte selbständig im Alltag umgesetzt wird.
4. Zum Abschluss des Präventionsprogramms treffen sich alle Gruppenmitglieder nochmals in der Reha-Einrichtung zu einer Auffrischungsphase um Bilanz zu ziehen und eventuell aufgetretene Probleme zu besprechen.