

# Was ist „Physio für Dich“?

Der Fonds soziale Sicherung hat zusammen mit dem Bundesverband der selbstständigen Physiotherapeuten spezifische Anwendungen für die verschiedenen Berufsgruppen bei der Bahn ausgearbeitet.

Dieses Angebot bietet dir die Möglichkeit, dich ganz bequem an einen Physiotherapeuten in deiner Nähe zu wenden. Bei ihm erhältst du ein speziell für dich zusammengestelltes Maßnahmenpaket aus Massagen und Wärmebehandlungen, das dazu beitragen soll, dass du weiterhin gesund und zufrieden durch dein berufliches und privates Leben gehen kannst.

## So meldest du dich an

1. Fülle den Förderantrag unter [www.fonds-soziale-sicherung.de](http://www.fonds-soziale-sicherung.de) vollständig aus. Falls du keine E-Mail-Adresse besitzt oder keinen Internetzugang hast, helfen dir deine EVG-Geschäftsstelle, deine Betriebsgruppe, dein Betriebsrat oder der Außendienst des Fonds soziale Sicherung bzw. die Quali X-Berater weiter.
2. Der Fonds soziale Sicherung sendet dir nach Prüfung die Förderzusage.
3. Jetzt kannst du dir einen Physiotherapeuten in deiner Nähe suchen. In der Therapeutesuche auf [www.fonds-soziale-sicherung.de](http://www.fonds-soziale-sicherung.de) oder unter der Hotline des IFK 02 34 / 3 24 19 59 (Dienstag bis Freitag, 9 bis 13 Uhr) erfährst du, welche Praxen an dem Programm teilnehmen. Zum Termin die schriftliche Zusage vom Fonds mitnehmen; der Therapeut rechnet dann direkt mit dem Fonds ab.

Los geht's!

Finde deinen Physiotherapeuten online mit der PLZ-Suche auf der Physio-für-Dich-Seite unter [www.fonds-soziale-sicherung.de](http://www.fonds-soziale-sicherung.de)

Die Suche und das Ausfüllen des Förderantrages funktionieren auch mit dem Smartphone!



# Nimm mit, was geht!

Wenn dein Arbeitgeber den von der EVG ausgehandelten SozialSicherungs-Tarifvertrag anwendet, kannst du als EVG-Mitglied die zahlreichen Vorteile des Fonds soziale Sicherung nutzen.

## Weitere Angebote des Fonds

- Check 45plus – die Gesundheitsvorsorge für alle Förderberechtigten ab 45 Jahren
- Gesundheitswochen in ganz Deutschland ab 100 Euro pro Woche
- Seminare in Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
- Bildungszuschuss von bis zu 700 Euro pro Jahr, davon einmalig bis zu 350 Euro für die Anschaffung eines Computers, Notebooks, Laptops oder Tablets
- Zuschuss zu einer Brille oder Kontaktlinsen
- Zuschuss zu einem ärztlich verordneten Hörgerät
- Kinderbetreuungszuschuss von bis zu 250 Euro pro Jahr und Kind
- Zuschuss zu einer Brille oder Kontaktlinsen
- Absicherung durch eine Berufs- und Dienstunfallversicherung
- Absicherung durch eine Krankentagegeld-Versicherung
- Mitgliedschaft bei der Gewerkschaftlichen Unterstützungseinrichtung GUV/FAKULTA, die dir hilft, wenn bei der Arbeit mal was schiefgelaufen ist

Da zahlt sich deine Mitgliedschaft echt aus!



In Zusammenarbeit mit



**Fonds zur sozialen Sicherung  
für Arbeitnehmer der Mobilitäts- und Verkehrsdienstleister e. V.**

Niddastraße 98 – 102  
60329 Frankfurt am Main  
Telefon: 069 / 271 35 97-0  
Telefax: 069 / 271 35 97-20  
E-Mail: [info@fonds-soziale-sicherung.de](mailto:info@fonds-soziale-sicherung.de)  
[www.fonds-soziale-sicherung.de](http://www.fonds-soziale-sicherung.de)

6C 0317 cc lau



**Fonds soziale  
Sicherung**

**Kostenlos  
für alle  
Förder-  
berechtigten**



# Physio für Dich

Gut für deinen Rücken



**„Physio für Dich“ ist der Weg zu mehr Wohlbefinden – in Beruf und im Alltag. Ob im Büro, in der Werkstatt oder an der Schiene – eine nicht geringe Zahl an Berufstätigen hat Rückenbeschwerden.**

Der Fonds soziale Sicherung hat das Problem erkannt und dafür ein spezielles Gesundheitspaket entwickelt. Es hilft dir, herauszufinden, wo deine eigenen Schwachstellen liegen, und es bietet Tipps für deinen Berufsalltag. „Physio für Dich“ ist eine Kombination aus therapeutischer Befundung und Beratung sowie Wellness-Elementen.

Gesund zu sein bedeutet viel mehr als nur die Abwesenheit von Krankheiten. Wer gesund ist, ist motivierter, leistungsfähiger, arbeitet stressfreier und kann berufsspezifische Belastungen verringern.

Physiotherapeuten sind ausgewiesene Gesundheitsexperten. Sie haben ein breites Wissen, unter anderem in den Bereichen Bewegungsapparat, Trainingslehre, Herz-Kreislauf-System und Entspannungstechniken, um deinen gesundheitsspezifischen Fragestellungen und Erwartungen gerecht zu werden. Der Physiotherapeut geht in seiner Untersuchung und Behandlung ganzheitlich vor, damit alle Aspekte des komplexen Themas Gesundheit berücksichtigt werden.



## Das musst du wissen

### Was sind die Voraussetzungen für „Physio für Dich“?

Unser Gesundheitspaket kannst du einmal pro Jahr in Form eines Gutscheins nutzen.

### Was geschieht bei „Physio für Dich“?

Du wirst physiotherapeutisch untersucht und beraten. Der Therapeut kann hier bereits mögliche Einschränkungen am Bewegungsapparat sowie Fehlhaltungen erkennen und dir deine Schwachstellen erklären. Dafür werden z. B. deine Kraft und die Dehnfähigkeit der Muskulatur geprüft sowie deine Beweglichkeit getestet. Die Ergebnisse der Untersuchung fließen in dein individuelles Übungsprogramm ein.

### Was kostet mich das?

Für Förderberechtigte im Geltungsbereich ist „Physio für Dich“ kostenfrei.

### Muss ich für „Physio für Dich“ Urlaub nehmen?

Nein. Die Termine vereinbarst du ganz individuell mit dem von dir ausgewählten Physiotherapeuten in deiner Nähe (siehe „So meldest du dich an“).

### Welche Leistungen bietet mir das Angebot?

- Zu Beginn Befunderhebung durch deinen Physiotherapeuten
- 2 Wärmeanwendungen
- 2 Massagen
- Erlernen eines Eigenübungsprogramms

### Was bringt mir das Eigenübungsprogramm?

Um auch langfristig gesund zu bleiben, erstellt dein Physiotherapeut gemeinsam mit dir ein speziell auf deine Bedürfnisse und Wünsche abgestimmtes Übungsprogramm für den Alltag. Damit erhältst du die Möglichkeit, kontinuierlich einen aktiven Beitrag zum Erhalt deiner Gesundheit zu leisten.