

## Wichtige Infos

### Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen können alle, die aktuell beschäftigt sind, innerhalb der letzten zwei Jahre 6 Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt haben und erste gesundheitliche Beeinträchtigungen haben. Sollten Sie schwerer erkrankt sein, ist RV Fit für Sie nicht geeignet. Bitte stellen Sie dann einen Reha-Antrag.

### Trainingsort und Trainingszeit

Bei ADMEDIA finden die Trainings statt. Ihre individuellen Trainingszeiten stimmen Sie direkt mit uns ab. Für die Startphase und die Auffrischung werden Sie von Ihrem Arbeitgeber freigestellt. Die regelmäßigen Trainingseinheiten absolvieren Sie berufsbegleitend in Ihrer Freizeit.

### Gruppe

In einer Gruppe sind bis zu 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Gruppen werden nach den jeweiligen Bedürfnissen und Trainingsschwerpunkten der Teilnehmenden zusammengestellt. Gerne können Sie auch mit Ihren Kollegen gemeinsam in einer Gruppe aktiv werden.

### Prävention oder Reha?

RV Fit dient zur Prävention und soll Ihnen helfen, gesundheitliche Probleme frühzeitig und aktiv anzugehen, damit Gesundheitsschäden erst gar nicht entstehen. Für Menschen, deren Arbeitsfähigkeit bereits wegen Krankheit oder Behinderung erheblich gefährdet oder gemindert ist, kommt eine Reha in Betracht. Die Teilnahme an RV Fit schließt eine Leistung zur Rehabilitation zu einem späteren Zeitpunkt nicht aus.

### Kostenfrei

RV Fit ist für Sie kostenfrei. Sie müssen keine Zuzahlung leisten. Außerdem werden Ihnen entstandene Fahrkosten bezuschusst.



### MITMACHEN

Teilnehmen können alle, die...

- ✓ aktiv berufstätig sind.
- ✓ seit mindestens 6 Monaten arbeiten.
- ✓ erste Zipperlein haben.

Sie können sich ganz einfach auf [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de) online anmelden. Ansprechpartner für die Antragstellung können auch der Arzt oder Arbeitgeber sein.

### JETZT ANMELDEN!



[www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)

Kostenloses Servicetelefon  
der Deutschen Rentenversicherung

**0800 1000 4800**



**ADMEDIA Rehazentrum | Physiotherapie | Ergotherapie**

Stadtparkring 4 - 6 | 08523 Plauen  
Telefon 03741 2895-100 | [plauen@admedia.de](mailto:plauen@admedia.de)



## RV-FIT

Präventionsprogramm Ihrer Rentenversicherung



**Kostenfreies  
Trainings-  
programm**

mit Elementen zu  
Bewegung,  
Ernährung und  
Stressbewältigung

**NEU**  
Jetzt  
Informieren!

## Der Ablauf

1

**3 Tage ganztägig ambulant bei ADMEDIA** freigestellt



2

**3 Monate** 2 mal pro Woche berufsbegleitend bei ADMEDIA trainieren



3

**3 Monate** selbständig trainieren berufsbegleitend



4

**1 Tag ganztägig ambulant bei ADMEDIA** freigestellt



### 1. Intensiv starten

Sie starten mit einer mehrtägigen Einführung und werden dafür von Ihrer Arbeit freigestellt. Diese findet bei ADMEDIA statt. Hier erarbeiten Sie gemeinsam mit unseren Trainern und Ärzten Ihre individuelle Zielsetzung und was Sie ganz persönlich für sich erreichen wollen. Danach besuchen Sie in der Gruppe verschiedene Schulungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und dem Umgang mit Stress.

### 2. Regelmäßig trainieren

Vor oder nach der Arbeit besuchen Sie zweimal pro Woche verschiedene Kurse in der Gruppe. Unsere Trainer sind immer dabei und passen die Übungen auf Ihr persönliches Niveau an. So gewöhnen Sie sich daran, Bewegung, gesunde Ernährung und besseren Umgang mit Stress nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.

### 3. Motiviert dranbleiben

Nach ca. 3 Monaten haben Sie eine Routine entwickelt und machen selbständig weiter.

### 4. Auffrischen

Nach einem halben Jahr gibt es eine ein- oder mehrtägige Auffrischung. Dort dürfen Sie sich noch einmal – freigestellt von der Arbeit – Ihren Zielen widmen. Dabei sehen wir uns gemeinsam an, was Sie bereits erreicht haben, wie sich Ihr Wohlbefinden verändert hat und mit welchen Strategien Sie zukünftig auch die Ziele erreichen können, bei denen es bisher vielleicht nicht ganz so leicht war.

## Programminhalte

### Bewegung



Sie üben körperschonende Alltagsbewegungen und kräftigen mit dem Training Ihre Muskulatur für eine stabile Körperhaltung.

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung

### Ernährung

Sie kochen gemeinsam gesunde und schnelle Gerichte und lernen, welche Lebensmittel Ihnen besonders gut tun.



- Ernährungsberatung
- Gemeinsames Kochen
- Einkaufstipps

### Umgang mit Stress



Sie üben, aktiv loszulassen und lernen Tricks, mit denen Sie auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommen.

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen (z.B. PMR n. Jacobson)