

# RV FIT

RV Fit ist ein für Unternehmen kostenfreies Programm, das in Kooperation zwischen der Deutschen Rentenversicherung und dem RehaCentrum Hamburg entwickelt wurde. Das Präventionsprogramm besteht aus drei ganzen Tagen: Initialphase, Trainingsphase und ein Abschlusstag. Während dieser Phasen sollen die Beschäftigten etwas über gesundheitliche Zusammenhänge lernen und ihr erlerntes Wissen anhand praktischer Übungen vertiefen.

Das Programm untergliedert sich in die drei Schwerpunkte: Bewegungsapparat, Stress und Ernährung. Die Wahl der Teilnehmer zu den genannten Schwerpunkten richtet sich nach den vorhandenen Beschwerden und Beeinträchtigungen. So greift es die Beschwerden des Arbeitnehmers gezielt auf und vermittelt Übungen, die auch im beruflichen Alltag angewandt werden können.

Die gesundheitlichen Probleme der Beschäftigten werden aktiv angegangen, damit sie ihren beruflichen Alltag wieder gut ausüben können.

## IHR WEG ZU UNS

Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Buslinien 112, 154 und 160 bis Haltestelle Wendenstraße
- U-Bahn-Linien U2, U3 und U4 Station Berliner Tor
- S-Bahn-Linien S1/S11, S2/S21 Station Berliner Tor oder S3/S31 Station Hammerbrook



## REHACENTRUM HAMBURG

Heidenkampsweg 41, 20097 Hamburg

### IHRE ANSPRECHPARTNER

Frau Dr. Claudia Langer  
Telefon: 040 / 25 30 63-827  
E-Mail: c.langer@rehabamburg.de

Herr Bjarne Petersen  
Telefon: 040 / 25 30 63-894  
E-Mail: b.petersen@rehabamburg.de

Frau Lena Meier  
Telefon: 040 / 25 30 63-504  
E-Mail: l.meier@rehabamburg.de



Betriebliche Gesundheitsförderung  
Aktiv werden – Gesund bleiben

RehaCentrum Hamburg



ARBEITNEHMER INFORMATION

RV FIT

RehaCentrum Hamburg • 5/2022 • 500 ME



## DIE IDEE

Eine gesunde Lebensführung beugt vielen Erkrankungen vor und trägt wesentlich zu Wohlbefinden, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit bei. Hierzu gehört natürlich ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung und ein effektives Stressmanagement.

Obleich vielen Menschen die Wichtigkeit von Selbstfürsorge bewusst ist, fällt die Umsetzung häufig schwer, weil der Alltag mit Beruf und Familie viel Kraft kostet.

Das RehaCentrum Hamburg hat in Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung deshalb ein Angebot zu einer gesünderen Lebensführung entwickelt. Es eignet sich für alle, die berufsbegleitend etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr RV Fit-Team vom RehaCentrum Hamburg

## RV FIT

RV Fit ist ein Präventionsprogramm, das von der DRV bezahlt wird.

Es besteht aus 3 Teilen:

### EINE INITIALPHASE

3 ganze (Arbeits-)Tage im RehaCentrum Hamburg, für die der Arbeitgeber Lohnfortzahlung leistet.

### EINE TRAININGSPHASE

In der Freizeit kann an 24 Terminen, idealerweise 2 Mal pro Woche 90 Minuten trainiert werden.

### EIN ABSCHLUSSTAG INITIALPHASE

Ein ganzer (Arbeits-)Tag, für den der Arbeitgeber Lohnfortzahlung leistet.



## DAS PROGRAMM

### ÄRZTLICHE BETREUUNG

- Arztaufnahme- und Arztabschlussgespräch

### BEWEGUNG

- Alltagsbezogener Funktionstest
- Medizinische Trainingstherapie
- Bewegungstherapie
- Wassergymnastik
- Nordic Walking
- Rückenschule

### ERNÄHRUNG

- Vortrag über gesunde Ernährung
- Bei Bedarf Ernährungsberatung

### STRESS

- Stresseminar
- Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und/oder Qi Gong)
- Bei Bedarf psychologische Einzelgespräche

