

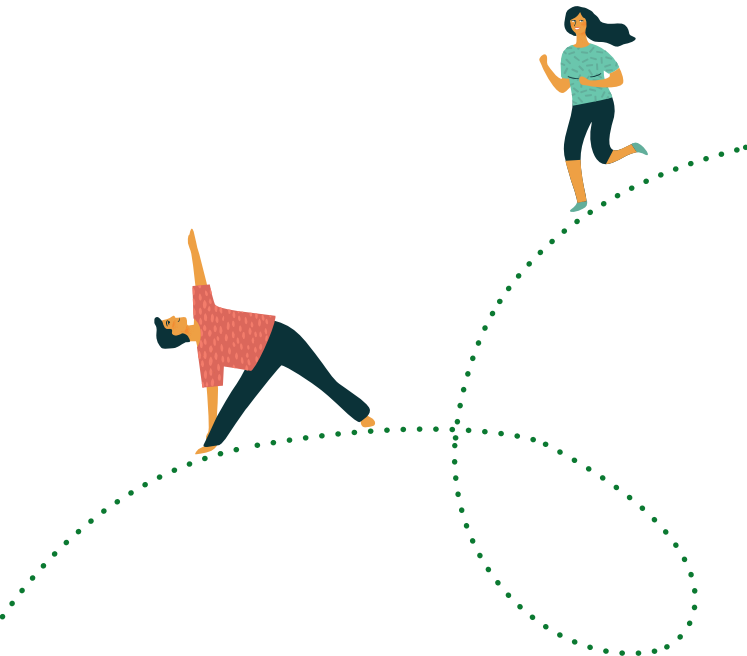
Entscheiden Sie sich noch heute für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Teilnehmen können alle, die:

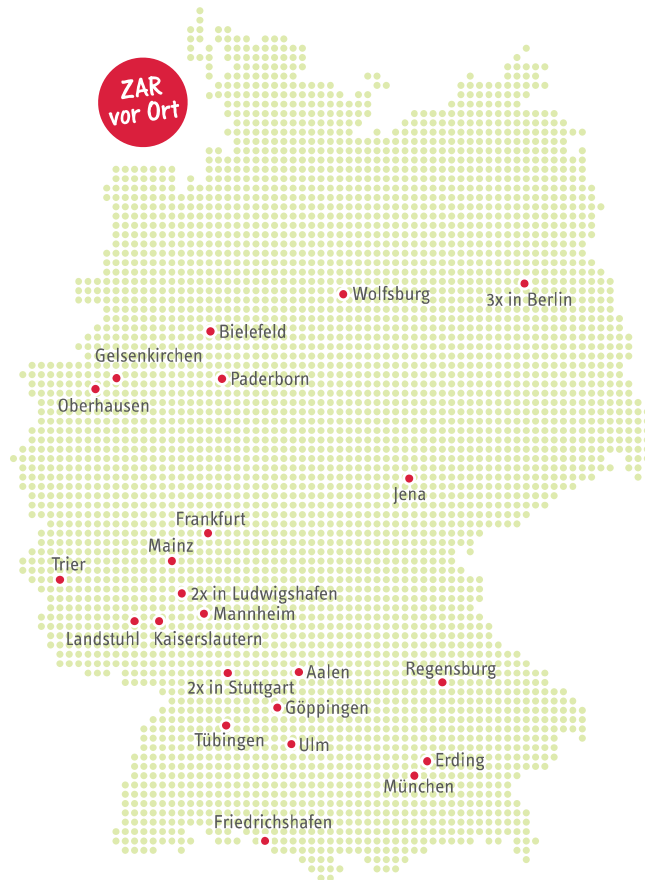
- ✓ Aktiv berufstätig sind
- ✓ Seit mindestens 6 Monaten arbeiten
- ✓ Erste „Zipperlein“ haben

Weitere Infos und Anmeldung unter:  
[www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)

Gerne sind wir auch persönlich im ZAR für Sie da!



## Zentren für ambulante Rehabilitation



ZAR RV Fit 2020



**RV Fit**  
Das kostenfreie  
Trainingsprogramm  
für Berufstätige



# RV Fit

## Ein verbessertes Lebensgefühl und mehr Lebenslust!

Das sind die Ziele des RV Fit Programms der Deutschen Rentenversicherung für Berufstätige. Ob Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress oder Schlafprobleme\*: RV Fit im ZAR hilft Ihnen, gesund und fit zu bleiben.

- Von Ärzten entwickelt
- Speziell für Berufstätige
- Für Teilnehmer kostenfrei

Die Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung



## Programm

### Bewegung

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung



### Ernährung

- Ernährungsberatung
- Einkaufstipps



### Umgang mit Stress

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen



## Mitmachen

### 1. Intensiv starten

#### 3 Tage Startphase im ZAR

Ganztägig ambulant. Ärztlicher Eingangsscheck, aktive Einheiten in der medizinischen Trainingstherapie, Kurse und Schulungen zu Ernährung, Stressbewältigung und Bewegung. An diesen Tagen sind Sie von der Arbeit freigestellt.

### 2. Regelmäßig trainieren

#### 3 Monate Training im ZAR

1-2 mal pro Woche morgens oder abends berufsbegleitend im ZAR trainieren

### 3. Motiviert dranbleiben

#### 3 Monate Eigenaktivitätsphase

Zuhause selbstständig trainieren

### 4. Auffrischen

#### 1 Tag ganztägig im ZAR

An diesem Tag sind Sie von der Arbeit freigestellt.

Starten Sie jetzt!

- ✓ Mit einem Klick anmelden
- ✓ Zusage erhalten
- ✓ Loslegen!
- ▶ [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)



\*Sollten Sie schwerer erkrankt oder eingeschränkt sein, erkundigen Sie sich zum Thema Reha bei der Deutschen Rentenversicherung.