

## Warum zu uns kommen?

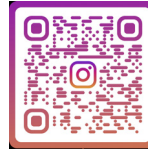
Sollte Ihnen die Wahl schwer fallen sich zu entscheiden, hier ein paar Punkte die für uns sprechen:

- Wir haben langjährige Erfahrungen im Bereich RV Fit und RV Fit Kompakt.
- Bei uns werden Sie durch Fachärzte und erfahrene Therapeuten mit hoher fachlicher Kompetenz betreut.
- Unsere Präventionsteilnehmer:innen werden individuelle beraten und betreut.
- Die Rehabilitation multipler Erkrankungen aus den Fachgebieten Orthopädie, Rheumatologie und Lymphologie sind seit Jahren unsere Domäne. Ebenso begleitende psychosomatische und psychiatrische Krankheitsbilder wie Depression, chronische Erschöpfungssyndrome, etc. So profitieren Sie bei uns gleich doppelt.

## Kosten

Die anfallenden Kosten für die stationäre Start- und Auffrischungsphase wie auch für die Eigenaktivitätsphase werden vollständig von der DRV übernommen.

Eine Zuzahlung durch die Versicherten ist bei Präventionsleistungen nicht zu erbringen. Außerdem erstattet die DRV die in Start- und Auffrischungsphase entstehenden Reise- oder Fahrkosten. Während der stationären Start- und Auffrischungsphase leistet der Arbeitgeber Entgeltfortzahlung.



Follow us  
on Instagram



Like us  
on Facebook

[www.rkbs.de](http://www.rkbs.de)

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.



# RV FIT

und RV Fit Kompakt

Ihr kostenloses Trainingsprogramm  
der deutschen Rentenversicherung (DRV)



Zertifizierte Behandlungsqualität nach  
DEGEMED und DIN EN ISO 9001:2015



## Prävention vor Rehabilitation

RV Fit und RV Fit Kompakt ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl. Das Programm richtet sich an alle Beschäftigten, die in ihrem Beruf besonderen Belastungen ausgesetzt sind und erste gesundheitliche Beeinträchtigungen aufweisen, die die ausgeübte Beschäftigung gefährden.

### Ihre Vorteile

Tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes.



Steigerung der Motivation und von gesundheitsbewusstem Verhalten



Erwerb von Stress- und Konfliktbewältigungsstrategien am Arbeitsplatz



Erlernen von Strategien zum Umgang mit körperlicher Belastung und psychischer Anspannung



Förderung von Bewegung und Körperwahrnehmung



Erarbeiten von Entspannungstechniken



Abstand zum Alltag finden und neue soziale Kontakte knüpfen

### Wie melde ich mich an?

Einfach und unkompliziert online unter [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de) oder QR Code scannen.



### Kann sich jeder anmelden?

Jeder der

- aktiv berufstätig ist.
- seit mindestens 6 Monaten arbeitet.
- erste Zipperlein hat.

### Der Ablauf

Nach Ihrer Online-Anmeldung prüft die DRV Ihre Anmeldung. Sie erhalten Ihre Zusage und wir werden hiervon informiert. Von uns erhalten Sie anschließend alle Informationen, die Sie für den Start benötigen.

Das Präventionsprogramm ist in 4 Phasen unterteilt.

#### Die Startphase

Diese verbringen Sie für 5 Tage stationär inkl. Vollpension bei uns im RehaKlinikum. Während dieser Zeit werden Sie von Ihrer Arbeit freigestellt. Nach einer Eingangsuntersuchung erarbeiten wir gemeinsam Ihre individuelle Zielsetzung und was Sie ganz persönlich erreichen wollen.

#### Die Trainingsphase

Hier haben Sie die Wahl zwischen dem Modell RV Fit und RV Fit Kompakt. Zeitraum: 12 Wochen

Bei **RV Fit** wird die Trainingsphase mit unseren Therapeuten bei uns im RehaKlinikum durchgeführt. Vor oder nach der Arbeit kommen Sie hierzu ein- bis zweimal pro Woche zu uns und vertiefen das in der Startphase erlernte Verhalten.

Bei **RV Fit Kompakt** vertiefen Sie ebenfalls das zuvor erlernte Verhalten jedoch bei Ihnen zu Hause und ohne

physische Unterstützung. Um Sie hier bestmöglich aus der Ferne unterstützen zu können haben wir verschiedene digitale Medien als Hilfsmittel erstellt.

#### Die Eigenaktivitätsphase

Innerhalb der nächsten 12 Wochen arbeiten Sie von zu Hause aus selbstständig und routiniert an Ihrem Training.

#### Die Auffrischungsphase

Hierzu laden wir Sie nochmals herzlich zu uns für 3 Tage stationär ein – wieder freigestellt von Ihrer Arbeit. In dieser letzten Phase erhalten Sie eine gründliche Abschlussuntersuchung und eine Auffrischung. 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.

## Prävention oder Reha?

RV Fit und RV Fit Kompakt 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. Stellen Sie hierzu einen Reha-Antrag mit uns als Wunschklinik.

Die Teilnahme an RV Fit oder RV Fit Kompakt schließt eine Leistung zur Rehabilitation zu einem späteren Zeitpunkt nicht aus.