Wichtige Infos

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen können alle, die aktuell berufstätig und nicht arbeitslos 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

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.

Chefsache – gesunde Mitarbeiter

Gesunde Beschäftigte haben weniger Krankheitszeiten, sind motivierter und bringen ihr Fachwissen länger in den Betrieb ein. Eine leistungsfähige Belegschaft ist eine wichtige Ressource und ein Wettbewerbsvorteil.

Mit RV Fit haben wir bei der Deutschen Rentenversicherung ein Programm entwickelt, das speziell auf die Bedürfnisse Berufstätiger und Arbeitgeber zugeschnitten ist und den Mitarbeitern dabei helfen kann, langfristig gesund zu leben und zu arbeiten.

Berufsbegleitend
Der Großteil des Programms (6 Monate) liegt außerhalb der Arbeitszeit und wird von den Teilnehmenden berufsbegleitend in ihrer Freizeit absolviert.

Freistellung und Entgeltfortzahlung
Für die Startphase sowie für die Auffrischung haben die Beschäftigten Anspruch auf Freistellung und Entgeltfortzahlung.

Über uns

Die Rehabilitationsklinik Göhren befindet sich in einer der schönsten Gegenden der Insel Rügen.

Träger der modernen Fachklinik ist die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland.

Sie erreichen uns
montags bis freitags von 9 bis 15 Uhr
unter der Rufnummer
038308 53-303
oder per E-Mail unter der Adresse:
patientenaufnahmegoehren@drv-md.de

Rehabilitationsklinik Göhren
Südstrand 6
18586 Göhren

Impressum
Herausgeber: Deutsche Rentenversicherung Bund
Abteilung Presse und Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation
10709 Berlin, Ruhrstraße 2
Postanschrift: 10704 Berlin
Telefon: 030 8650, Fax: 030 86527379
Internet: www.deutsche-rentenversicherung.de
E-Mail: drv@drvbund.de
DeMail: DeMail@drvbund.demail.de
Druck: Fa. H. Heenemann GmbH & Co. KG, Berlin
7. Auflage (7/2023), Nr. 306
Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Rentenversicherung; sie wird grundsätzlich kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

RV Fit
auf Rügen

RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

Deutsche Rentenversicherung
Sicherheit für Generationen

Der Ablauf

1. **5 Tage stationär**
freigestellt

2. **3 Monate**
1-2 mal pro Woche
berufsbegleitend

3. **3 Monate**
selbständig trainieren
berufsbegleitend

4. **3 Tage stationär**
freigestellt

1. Intensiv starten in Göhren

Sie starten mit einer mehrtägigen Einführung in der Rehabilitationsklinik Göhren und werden dafür von Ihrer Arbeit freigestellt. In der Reha-Klinik Göhren erarbeiten Sie gemeinsam mit unseren Trainern und Ärzten Ihre individuelle Zielsetzung und was Sie ganz persönlich für sich erreichen wollen. Danach besuchen Sie mit anderen Teilnehmenden verschiedene Schulungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und dem Umgang mit Stress.

2. Wohnortnah regelmäßig trainieren

Vor oder nach der Arbeit besuchen Sie ein- bis zweimal pro Woche verschiedene Gruppenkurse in einer wohnortnahen Einrichtung. Diese wählen Sie online auf www.rv-fit.de unter Trainingsorte. Ziel ist es, 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 in Göhren

Nach einem halben Jahr gibt es eine mehrtägige Auffrischung in der Reha-Klinik Göhren. 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.

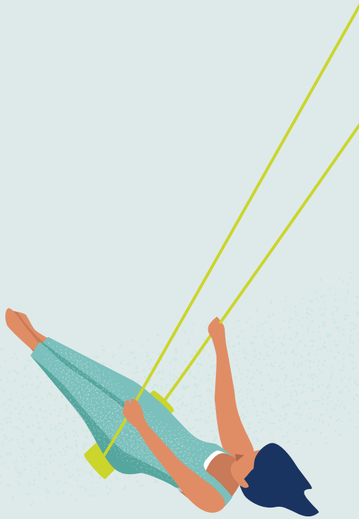
- Stressmanagement
- Entspannungsübungen (z. B. autogenes Training)

Mitmachen

Teilnehmen können alle, die...

- aktiv berufstätig und nicht arbeitslos sind.
- seit mindestens 6 Monaten arbeiten.
- erste Zipperlein haben.

Alle Informationen finden sie unter
www.rehaklinik-goehren.de/RV-Fit

Jetzt anmelden!

www.rehaklinik-goehren.de/RV-Fit