

Ihre Vorteile

Mit dem RV Fit-Programm stärken Sie Ihre persönlichen Ressourcen und verbessern so Ihr Lebensgefühl auf ganzheitlicher Basis, zum Beispiel durch:

- Förderung von Bewegung und Körperwahrnehmung
- Erlernen von Bewältigungsstrategien in Stress- und Konfliktsituationen am Arbeitsplatz
- Erlernen von Strategien im Umgang mit psychischen Anspannungen
- Wissenserweiterung zur gesundheitsförderlichen Ernährung
- Förderung der Eigenverantwortung für einen gesundheitsbewussten Lebensstil

Das Team

Das Programm RV-Fit wird durch unser interdisziplinäres Team aus Fachärzten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sporttherapeuten, Psychologen, Ernährungsberatern und Verwaltungsfachkräften betreut.

Mitmachen - ganz einfach!

Beantragung – Zusage erhalten – Loslegen

- Sie füllen den Online- Antrag auf der Seite der Deutschen Rentenversicherung auf www.rv-fit.de.
- Ihr Antrag wird von der DRV geprüft.
- Nach der Zusage senden Sie uns Ihre Unterlagen zu, und unsere Verwaltungsmitarbeitenden starten gemeinsam mit Ihnen die Planung.

Wir garantieren Ihnen regelmäßige Starttermine in der Reha-Klinik Lüdenscheid durch nachfrageorientierte Terminplanung.



In Lüdenscheid werden Ihnen alle 4 Phasen des RV Fit Programms angeboten.

Fragen und weitere Infos

E-Mail: rv-fit@reha-mk.de

Tel.: 02351 46-5025

oder bei der DRV unter www.rv-fit.de

Hier finden Sie direkt den

Online Antrag zu RV Fit.



 Märkische
REHA-Kliniken
Reha-Klinik Lüdenscheid

Märkische Reha-Kliniken GmbH
Paulmannshöher Str. 14
58515 Lüdenscheid
02351 46-5000
www.reha-mk.de

Das kostenlose
Präventionsprogramm
der Deutschen Renten-
versicherung

RV Fit



 Märkische
REHA-Kliniken
Reha-Klinik Lüdenscheid

RV Fit

RV Fit ist ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung, das speziell von Ärzten für Berufstätige mit ersten gesundheitlichen Einschränkungen entwickelt wurde.

Drei Therapieelemente



Bewegung:

Fitnesstraining,
Ausdauertraining,
arbeitsplatzbezogene
Ergonomie Beratung, ...



Ernährung:

Beratung,
Einkaufstipps, ...



Umgang mit Stress:

Stressbewältigung,
Entspannungsübungen, ...

Die Teilnahme
am Programm RV Fit
schließt eine Leistung
zur Rehabilitation zu
einem späteren Zeitpunkt
nicht aus!

Teilnehmen können alle Personen, die

- aktiv berufstätig sind
- seit mindestens 6 Monaten arbeiten
- erste gesundheitliche Beeinträchtigungen haben (wie z.B. gelegentliche Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme)

Das Programm ist kostenfrei

Für die Teilnahme wird Ihnen sogar ein Fahrtkostenzuschuss in Höhe von 5,-€ pro Einheit gezahlt.

Freistellung vom Arbeitgeber

Für die Startphase und die Auffrischungsphase werden Sie vom Arbeitgeber freigestellt. Die Trainingseinheiten führen Sie berufs begleitend in der Freizeit durch.



Die 4 Phasen

1. Initialphase

- 3 Tage ganztätig (Freistellung von der Arbeit, Start donnerstags)
- Ärztliche Aufnahme in das RV Fit Programm mit Erfassung des Gesundheitszustandes
- Impulsveranstaltungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen
- Einführung in die medizinische Trainingstherapie mit individueller Planerstellung
- Ausdauer- und funktionelles Training
- Einweisung in die CASPAR App für das begleitende Online Training

2. Trainingsphase

- 3 Monate berufs begleitend
- 24 Einheiten à 60-90 Min.
- im Zeitraum: Mo. bis Fr. 15:30-20:00 Uhr, in der Regel an 2 Tagen/Woche
- Medizinische Trainingstherapie im RehAktiv
- Bewegung und Entspannung in der CASPAR-App
- Beratung zur Durchführung der Eigenaktivitätsphase

3. Eigenaktivitätsphase

- 3 Monate berufs begleitend, selbständiges Training nach den individuellen Bedürfnissen
- Digitales Gesundheitstraining
- Bewegung, Ernährung und Entspannung
- RehAktiv – medizinische Fitness und Kursangebote
- Präventionskurse (u.a. Rücken Fit, Herz-Kreislauf-Training, Faszientraining, Pilates, PMR)
- Phase 3 wird von der DRV finanziell nicht unterstützt

4. Auffrischungstag

- 1 Tag ganztätig am Mittwoch (Freistellung von der Arbeit)
- Ärztlicher Abschluss und Diagnostik
- Medizinische Trainingstherapie im RehAktiv
- Ausdauer- und funktionelles Training
- Weiterführende Beratung