



# Der Ablauf

1.

3 Tage ganztägig  
ambulant oder  
5 Tage stationär  
freigestellt



2.

3 Monate  
1-2 mal pro Woche  
berufsbegleitend



3.

3 Monate  
selbständig trainieren  
berufsbegleitend



4.

1 Tag ganztägig  
ambulant oder  
3 Tage stationär  
freigestellt



## 1. Intensiv starten

Sie starten mit einer mehrtägigen Einführung und werden dafür von Ihrer Arbeit freigestellt. Diese findet vor Ort oder stationär in einer von der Deutschen Rentenversicherung zugelassenen Einrichtung statt. Hier erarbeiten Sie gemeinsam mit unseren Trainern und Ärzten Ihre individuelle Zielsetzung und was Sie ganz persönlich für sich erreichen wollen. Danach besuchen Sie in der Gruppe verschiedene Schulungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und dem Umgang mit Stress.

## 2. Regelmäßig trainieren

Vor oder nach der Arbeit besuchen Sie ein- bis zweimal pro Woche verschiedene Kurse in der Gruppe. Unsere Trainer sind immer dabei und passen die Übungen auf Ihr persönliches Niveau an. So gewöhnen Sie sich daran, 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

Nach einem halben Jahr gibt es eine ein- oder mehrtägige Auffrischung. 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.

Die Dauer der Phasen kann je nach Einrichtung und Bundesland variieren.

# Programminhalte



## Bewegung

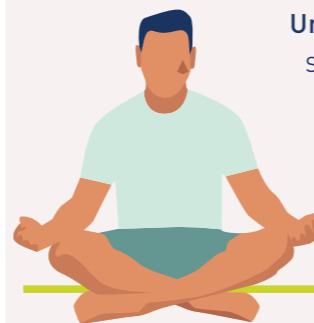
Sie üben körperschonende Alltagsbewegungen und kräftigen mit dem Training Ihre Muskulatur für eine stabile Körperhaltung.

- 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.

Sie können sich ganz einfach auf [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de) online anmelden.

Ansprechpartner für die Antragstellung können auch der Arzt oder Arbeitgeber sein. Diese arbeiten vielleicht bereits mit regionalen Anbietern zusammen.

# Jetzt anmelden!

[www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)

Kostenloses Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung

0800 1000 4800

Montag bis Donnerstag 7:30 - 19:30 Uhr  
Freitag 7:30 - 15:30

