

Wer kann teilnehmen?

- **aktiv Berufstätige**
- **die seit mindestens sechs Monaten arbeiten**
- **und erste Zipperlein haben**
wie gelegentliche Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht oder Stress- bzw. Schlafprobleme
- **Ausführliche Infos online hier:**



Wie geht das?

- **Einfach gleich online anmelden:**
rehazentrum-muenchen.com/anmeldung-rvfit
Sie benötigen Ihre Rentenversicherungsnummer.
- **Zusage erhalten:**
Sobald uns die Bewilligung der Deutschen Rentenversicherung bezüglich der Kostenübernahme vorliegt, melden wir uns bei Ihnen.
- **Loslegen:**
Sie erhalten von uns alle Infos für den Start bei uns in München (Neuperlach Süd). Bei Einführung und Abschluss wohnen Sie zuhause.

Hier geht's direkt zur Onlineanmeldung:
rehazentrum-muenchen.com/anmeldung-rvfit



Rehabilitationszentrum München GmbH
Carl-Wery-Straße 26
81739 München / Neuperlach Süd
Fax 089 149005-38 | Tel 089 149005-35

info@rehazentrum-muenchen.com
rehazentrum-muenchen.com

RVFIT

KOSTENFREIES TRAINING FÜR BERUFSTÄTIGE



- ✓ **Bewegung**
- ✓ **Ernährung**
- ✓ **Umgang mit Stress**

6-monatiges Präventionsprogramm
zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge



Programm

Bewegung

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung

Ernährung

- Ernährungsberatung
- Einkaufstipps
- Adipositas Prophylaxe

Umgang mit Stress

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen
(z.B. autogenes Training)
- Burn-Out-Prophylaxe

Ablauf

5 Tage intensiv starten

Sie steigen fünf Tage ganztägig ambulant bei uns in **München** (Neuperlach Süd) ein und werden für diese Zeit von der Arbeit freigestellt. **Sie wohnen zuhause, wir sind kein stationäres Haus.**

Das ganzheitliche Präventions- und Trainingsprogramm startet mit einer intensiven Einführung bei uns im Haus. Gemeinsam mit unseren Sportwissenschaftler/innen und Ärzt/innen erarbeiten Sie Ihre individuelle Zielsetzung. Dabei wird auch berücksichtigt, was Sie ganz persönlich für sich erreichen möchten. Außerdem kommen Sie in den Genuss verschiedener Schulungen bezüglich Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

3 Monate regelmäßig trainieren

Nun beginnt das regelmäßige Training, bei dem Ihr Körper stabil Kraft aufbauen kann. Sie besuchen unser Fitnessstudio über drei Monate lang einmal pro Woche berufsbegleitend. Bei der Terminwahl sind Sie frei und trainieren selbstständig.

Unsere Sportwissenschaftler/innen passen die Übungen auf Ihr persönliches Niveau an. So lernt Ihr Körper, dass sich die Bewegung nachhaltig in Ihr Leben integriert.

3 Monate dranbleiben

Die nächsten drei Monate trainieren Sie selbstständig wie Sie gerne möchten. Dabei nutzen Sie die erlernten Routinen, auf die sich Ihr Körper schon freut.

Sie trainieren zuhause, in Ihrem Studio oder bei uns mit einem regulären Fitnessvertrag. Damit sind Sie nicht mehr zeitlich begrenzt und trainieren so oft, wie es Ihnen gefällt.

2 Tage auffrischen

Ein halbes Jahr haben Sie nun trainiert und viel gelernt. An den letzten beiden Tagen, die Sie wieder von der Arbeit freigestellt werden, sehen Sie sich gemeinsam mit unseren Sportwissenschaftler/innen an, was Sie erreicht haben und wie sich die Bewegung auf Ihr Wohlbefinden auswirkt.

Sie erhalten Tipps und Trainingsideen bzw. -strategien für die Zukunft, wie Sie den Status Quo erhalten oder auch die Ziele erreichen, die Ihnen noch vorschweben.

