

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. Bei Einführung und Abschluss wohnen Sie zuhause.

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



Direkt an der Station
Neuperlach Süd
Tiefgaragenplätze
nach Verfügbarkeit

Rehabilitationszentrum München GmbH
Carl-Wery-Straße 26
81739 München
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. Gemeinsam mit unseren Sportwissenschaftler/innen und Ärzt/innen erarbeiten Sie Ihre individuelle Zielsetzung. Dabei wird berücksichtigt, was Sie 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. Drei Monate lang besuchen Sie unser Fitnessstudio 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.

Das tun Sie 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 kommen Sie wieder zu uns, Ihr Arbeitgeber stellt sie dafür frei. Wir sehen uns gemeinsam an, was Sie erreicht haben und wie sich die Bewegung auf Ihr Wohlbefinden auswirkt.

Sie erhalten Trainingsideen für die Zukunft: wie Sie fit bleiben und die Ziele erreichen, die Ihnen noch vorschweben.

