



RV FIT

SPEZIELL FÜR BERUFSTÄTIGE

RV Fit ist eine Präventionsleistung der Deutschen Rentenversicherung. Das Programm ist für alle geeignet, die im Berufsleben stehen und erste Beschwerden aufweisen, wie gelegentliche Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Bluthochdruck, Stress- oder Schlafprobleme. Also Belastungen, die die berufliche Leistungsfähigkeit auf Dauer einschränken können. Das kostenfreie Training vereint Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung in einem Programm, das von Ärzten entwickelt wurde. In kleinen Gruppen fällt es leicht, einem ganzheitlich verbesserten Lebensgefühl näherzukommen.

INHALTE

Sie holen sich von Medizinerinnen und Therapeuten Impulse für eine gesunde Lebensweise ab, und erfahren, wie Sie mehr Aktivität, gesunde Ernährung, und Entspannungstechniken in Ihren Alltag einbinden können. Dazu zählen aktive Bausteine wie Muskelaufbau- und Ausdauertraining unter fachkompetenter Anleitung, arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung, Ernährungstrainings unter Berücksichtigung von Schichtsystemen, gemeinsames Kochen oder Einkaufstipps, und Elemente aus dem Stressmanagement, die Ihnen dabei helfen, den Umgang mit Belastungen so zu verändern, dass Sie gesund bleiben.

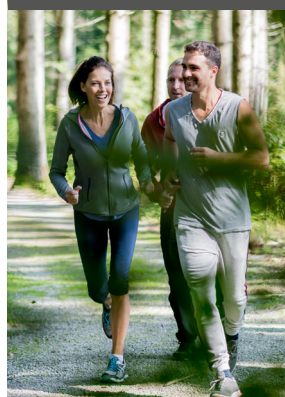
Ernährung



Entspannung



Aktivität



Machen Sie den ersten Schritt
in ein gesünderes Leben!

Zu den Terminen
informieren wir Sie
gerne persönlich.

KONTAKTE

BAD GRIESBACH

+49 8532 27-1000

lebensart@passauerwolf.de

INGOLSTADT

+49 841 88656-2

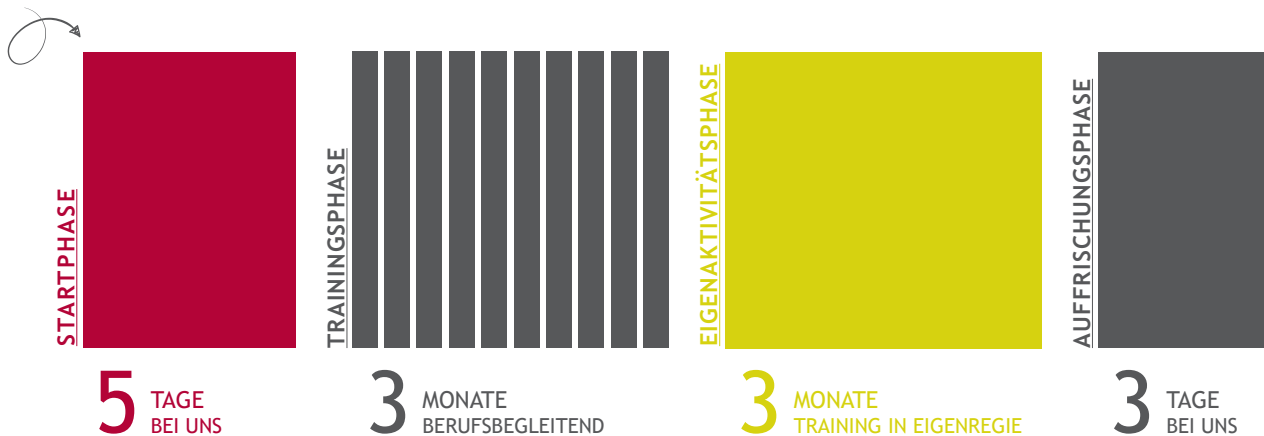
gesundheitsfoerderung-
ingolstadt@passauerwolf.de

pwlebensart.de



QR-Code scannen für mehr
Informationen.

SO LÄUFT RV FIT AB



WIE KANN ICH RV FIT BEANTRAGEN?

1. Die Präventionsleistung online beantragen unter rv-fit.de

2. Geben Sie direkt Ihre Wunscheinrichtung an:
RV Fit bieten wir in der **Passauer Wolf Lodge & Therme Bad Griesbach** und in der **Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt** an. Wir begleiten Sie gerne in allen Phasen des Programms.

3. Nachdem Sie »grünes Licht« der DRV erhalten haben, können Sie direkt einen Termin mit uns vereinbaren.

Gut zu wissen

Abseits des digitalen Weges, haben Sie die Möglichkeit, den Präventionsantrag G0180 auf der Website der DRV herunterzuladen und diesen per Post zu senden, oder persönlich in einer der Auskunfts- und Beratungsstellen der DRV abzugeben.

In der Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt unterstützen wir Sie während der **kostenlosen Präventions-Sprechstunde** jeden Dienstag am Nachmittag nach Voranmeldung unter +49 841 88656-3.

KLAPPT DAS WÄHREND DER ARBEIT?

Ja! Die **Startphase** zu Beginn und die **Auffrischungsphase** am Ende der Prävention sind ganztägig. Für diese Zeit werden Sie von der Arbeit freigestellt, müssen also keinen Urlaub nehmen, und erhalten eine Entgeltfortzahlung – wie bei einer Rehabilitation. Die jeweils mehrmonatige **Eigenaktivitäts- und Trainingsphase** ist berufsbegeleitend. Das heißt, dass Sie diese Termine, ein- bis zweimal in der Woche, außerhalb der Arbeitszeit in Ihrer Freizeit nahe Ihres Wohnortes wahrnehmen, und testen, wie gut Sie zurechtkommen.

WER TRÄGT DIE KOSTEN?

Die Kosten für RV Fit trägt die Deutsche Rentenversicherung. Fahrtkosten werden Ihnen erstattet. Sie erhalten pro Termin pauschal fünf Euro Fahrtkosten für die Termine, an denen Sie tageweise teilnehmen. Für die Phasen mit Übernachtung werden für die An- und Abreise mit der DB (2. Klasse) oder dem PKW (20 ct/km) erstattet, sofern die Kosten tatsächlich angefallen sind.



Lodge & Therme Bad Griesbach



City-Reha Ingolstadt

FÜR ARBEITGEBER

Wir schaffen abteilungsspezifische Lösungen, sowohl im Passauer Wolf Ingolstadt als auch in der Passauer Wolf Lodge & Therme Bad Griesbach. Lassen Sie uns ins Gespräch kommen, um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu stärken.