

RV Fit

IM AMBULANTEN PRÄVENTIONSZENTRUM

Hohe Anforderungen im Alltag können belastend sein und unsere körperliche und psychische Gesundheit maßgeblich beeinträchtigen. Vor allem eine sich dynamisch ändernde Arbeitswelt stellt immer wieder hohe Erwartungen an uns.

Das RV Fit Programm im ambulanten Präventionszentrum richtet sich an Menschen, die sich psychisch belastet fühlen und etwas Gutes für ihr Wohlbefinden und ihre psychische Gesundheit tun möchten.

Um den gesunden Umgang mit psychischen Belastungen zu stärken, beginnen Sie die Prävention mit einer 3-tägigen Startphase. Dafür werden Sie unter Entgeltfortzahlung von Ihrer Arbeit freigestellt. Hier reflektieren Sie gemeinsam mit einem multiprofessionellen Team Ihre individuellen Ziele und erarbeiten Strategien, um diese Ziele zu erreichen.



Interessiert an einer Teilnahme?

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Wenn Sie mehr Informationen erhalten möchten, kontaktieren Sie uns bitte.

→ So erreichen Sie uns:

Kontakt:

Deutsche Rentenversicherung
Braunschweig-Hannover
Lange Weihe 6
30880 Laatzen

Prof. Dr. Axel Kobelt-Pönicke

Telefon: +49 511 829-4222
E-Mail: axel.kobelt-poenicke@drv-bsh.de
Sekretariat: Constanze Salomon
Telefon: +49 511 829-3224
E-Mail: constanze-salomon@drv-bsh.de

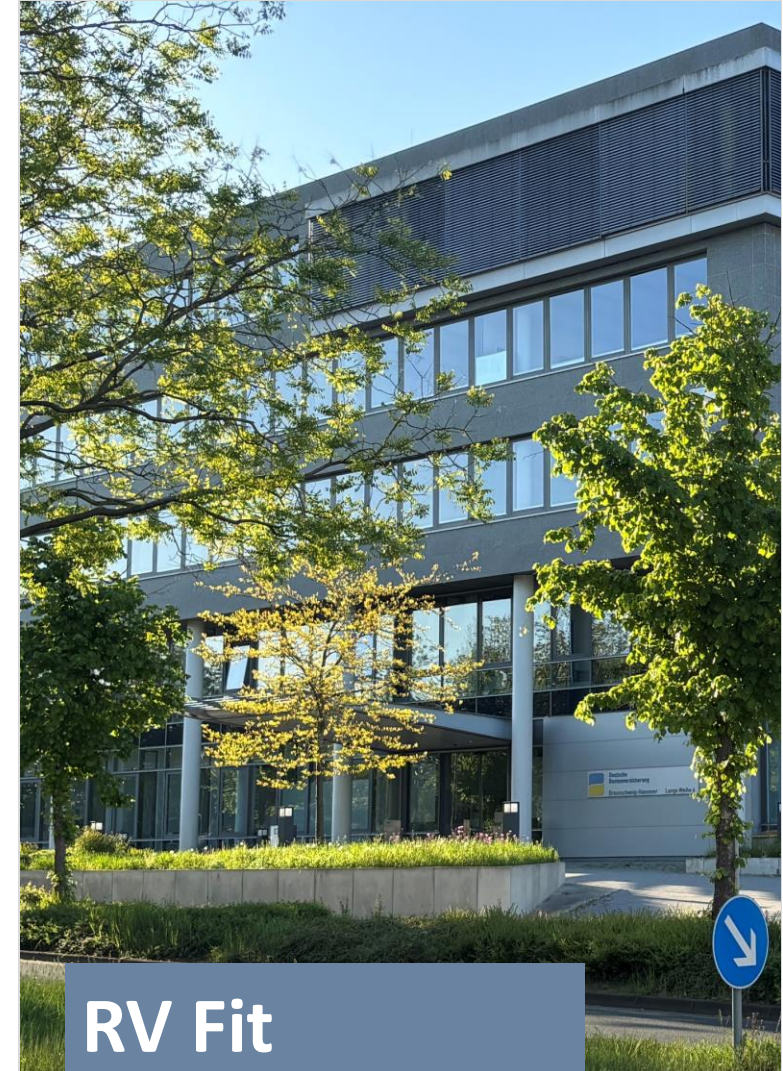
Amelie Lehnhoff

Telefon: +49 511 829-2295
E-Mail: amelie.lehnhoff@drv-bsh.de

Internetseite RV Fit:

https://www.rv-fit.de/DE/home/home_node.html

Wir stehen Ihnen gerne für Fragen zur Verfügung und freuen uns darauf, von Ihnen zu hören!



RV Fit

Im ambulanten
Präventionszentrum

**Für Versicherte mit ersten
psychischen Belastungen**

Der Ablauf

1

1. Intensiv starten

Sie starten mit einer 3-tägigen Einführung und werden dafür von Ihrer Arbeit freigestellt. Diese findet vor Ort im Präventionszentrum statt. Hier beschäftigen Sie sich mit den Themen Bewegung, Ernährung und dem Umgang mit Stress.

2

2. Regelmäßige Termine

In der 3-monatigen Trainingsphase vertiefen Sie in 12 weiteren psychologischen Gruppensitzungen und 12 Bewegungseinheiten die erlernten Kompetenzen.

3

3. Motiviert dranbleiben

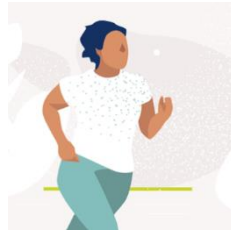
Nach ca. 3 Monaten haben Sie eine Routine entwickelt und machen selbstständig weiter.

4

4. Auffrischen

Nach einem halben Jahr gibt es eine Auffrischung. Dort dürfen Sie sich nochmal – 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.

Programminhalte



Bewegung

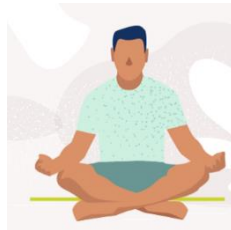
Sie üben körperschonende Alltagsbewegungen und kräftigen mit dem Training Ihre Muskulatur für eine stabile Körperhaltung.

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomie Beratung



Ernährung

In einem Kurzseminar geht es um das Thema Ernährung mit einer Vielfalt an unterschiedlichen Themenbereichen und Einkaufstipps zum gesunden Umgang.



Umgang mit Stress

Sie üben aktiv loszulassen und lernen Tricks, mit denen Sie auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommen.

- Stress- und Ressourcenmanagement
- Entspannungsübungen

Das Besondere

AM RV FIT IM PRÄVENTIONSZENTRUM

Die Präventionsmaßnahme richtet sich besonders an Versicherte mit beginnenden psychischen Belastungen

Die Prävention findet in geschlossenen Gruppen mit jeweils 10 Personen statt

Nach der Startphase bleiben Sie in Ihrer Gruppe und bekommen sowohl 12 psychologische Termine als auch 12 Bewegungseinheiten