



Langfristige Betreuung für nachhaltige Erfolge



medicos.AufSchalke, Haus 2

## Programmaufbau

Die mehrmonatige ambulante Maßnahme umfasst folgende Phasen:

- Startphase (1/2 Tag) mit medizinischer Analyse, sportwissenschaftlichen Untersuchungen und psychologischem Screening
- Berufsbegleitende Trainingsphase (3 Monate) an zwei Tagen in der Woche mit gesundheitsorientierter Bewegungstherapie, Ergonomieschulung und Vorträgen rund um das Thema Gesundheit
- Abschluss der Trainingsphase (1/2 Tag) mit einem Re-Check in Anlehnung an die Startphase und einem Abschlussgespräch mit Arzt und Therapeutenteam
- Eigenaktivitätsphase (3 Monate) Vertiefung des Erlernten und für die Übertragung der neuen Muster in den Alltag. In dieser Phase werden die neuen Impulse eigenverantwortlich durchgeführt.
- Auffrischungstag (1/2 Tag) direkt im Anschluss an die Eigenaktivitätsphase

## Noch Fragen

Kostenloses Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung

☎ 0800 1000 4800

### medicos.AufSchalke

Reha GmbH & Co. KG  
ZAR Zentrum für Ambulante Rehabilitation,  
Prävention und Sport  
Ein Unternehmen der Nanz medico  
Haus 2 | Parkallee 5  
45891 Gelsenkirchen

Tel. 0209 380 33-152  
Fax 0209 380 33-194  
rvfit@medicos-AufSchalke.de  
www.medicos-AufSchalke.de

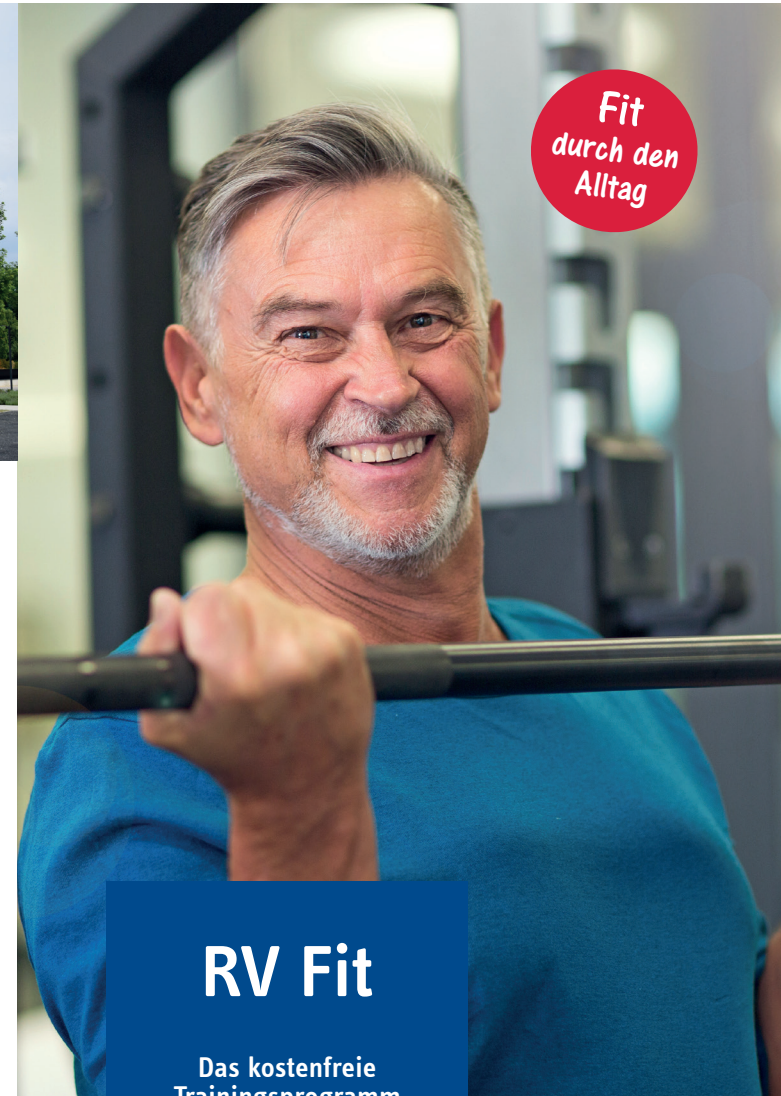
### Verkehrsanbindung

S-Bahn Linie 302, Haltestelle „Gelsenkirchen, VELTINS-Arena“  
Bus Linie 381/380, Haltestelle „Gelsenkirchen, Sport-Paradies“  
BAB 2 Abfahrt Gelsenkirchen-Buer

Auf dem Gelände des Arena Parks stehen ausreichend Parkflächen sowie ein (kostenpflichtiges) Parkhaus zur Verfügung.

### medicos.AufSchalke

Ein Unternehmen der Nanz medico GmbH & Co. KG, zar.de



Fit  
durch den  
Alltag

## RV Fit

Das kostenfreie  
Trainingsprogramm  
für Berufstätige



Eine stabile Gesundheit sichert Arbeitskraft und Lebensqualität

## Aktiv für seine Gesundheit sorgen

Das bietet das Präventionsprogramm RV Fit der Deutschen Rentenversicherung. Sechs Monate lang werden gesundheitsfördernde Verhaltensmuster wie regelmäßige Bewegung, ein gesundes Verhältnis zwischen Stress und Entspannung sowie ausgewogene Ernährung aktiv in den Fokus gerückt. Durch regelmäßige Wiederholungen werden diese Verhaltensmuster in den Alltag übernommen.

## Arbeitsfähigkeit bis ins Rentenalter sichern

Die meist steigenden Anforderungen im Beruf und auch die Zunahme chronischer Erkrankungen lassen viele Menschen daran zweifeln, dass sie bis ins Rentenalter berufstätig sein können. Oftmals werden leichtere Beschwerden ignoriert und zu spät angegangen.

Eine gute Gesundheit ist die zentrale Voraussetzung für eine lange Erwerbstätigkeit. Mit einem gesunden Lebensstil können wir Krankheiten wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes Mellitus entgegenwirken. So werden Beschwerden verhindert, deren Verschlimmerung vermieden und Lebensqualität bewahrt.



Einschränkungen wahrnehmen und aktiv vorbeugen

## Was ist RV Fit

RV Fit ist ein wohnortnahes und berufsbegleitendes Programm, mit dem Sie präventiv etwas für Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und den Erhalt Ihrer Erwerbsfähigkeit tun können. RV Fit ist initiiert durch die Deutsche Rentenversicherung, die auch die kompletten Kosten übernimmt.

## Für wen ist RV Fit geeignet

RV Fit richtet sich an Berufstätige, die bei der Deutschen Rentenversicherung versichert sind und aufgrund gesundheitlicher Beschwerden ihrer Arbeit nicht ohne Einschränkungen nachgehen können oder bei denen in absehbarer Zeit Beeinträchtigungen auftreten könnten.

Indikationen für eine Teilnahme an RV Fit können sein:

- zu wenig Bewegung im Berufsalltag
- Adipositas (Neigung zu Übergewicht)
- Ernährungsproblematiken
- Rückenleiden
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Diabetes Mellitus



Gezielte Prävention für gesundes Arbeiten

## Die Ziele von RV Fit

Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung dient in erster Linie der *Vorsorge*. Ziele dieser Maßnahme sind:

- gesunde Lebens- und Arbeitsstrategien frühzeitig bewusst machen und die Übertragung der Muster in den Alltag fördern,
- den Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung zu verbessern,
- die Arbeitskraft und die Erwerbsfähigkeit langfristig zu sichern und
- berufliche Ausfallzeiten zu reduzieren.

## Wie kann ich an RV Fit teilnehmen

Der Zugang zum Programm ist ganz einfach: Für die Antragstellung finden Sie unter [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de) das Antragsformular G180 der DRV. Füllen Sie dieses Formular aus. Ihre Rentenversicherung prüft auf Basis Ihres Antrages und Ihres Versicherungskontos, ob eine Zusage zum Präventionsprogramm erfolgen kann. Ein Gang zum Haus- oder Betriebsarzt ist nicht notwendig.