

# RV Fit

Ein Programm der Deutschen Rentenversicherung zur Förderung der Gesundheit im Beruf und im Alltag in Partnerschaft mit TheraVent aktiv Marbach a. N.



 **PERSÖNLICH, KOMPETENT & NAH**

# Was ist RV Fit?

RV Fit ist ein für Sie kostenfreies, berufsbegleitendes Trainingsprogramm und Präventionsangebot der Deutschen Rentenversicherung mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl. Mit dem Programm können Sie gesundheitliche Probleme und Risiken frühzeitig und aktiv angehen:

- Von Ärzten entwickelt
- Durchführung in kleinen Gruppen
- Speziell für Berufstätige

Kostenträger ist die Deutsche Rentenversicherung.

Das Programm wird bei TheraVent aktiv Marbach a. N. durchgeführt, einem ambulanten Präventions- und Rehabilitationszentrum, als Partnereinrichtung der Deutschen Rentenversicherung.

## Teilnahmevoraussetzungen:

- Sie sind aktiv berufstätig,
- seit mindestens 6 Monaten erwerbstätig,
- und haben „erste Zipperlein“.

# TheraVent aktiv Marbach a. N.

TheraVent aktiv Marbach a. N. ist ein modernes, qualitativ hochwertiges und ganzheitliches Präventions-, Therapie- und Rehabilitationszentrum.

Es handelt sich um eine ärztlich geleitete Einrichtung mit einer Vielzahl therapeutischer Disziplinen wie z. B. Sportwissenschaft, Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie, Psychologie und Ernährungsberatung.

Sie trainieren bei uns in hellen und klimatisierten Räumen an modernen Geräten und genießen dabei einen herrlichen Panoramablick auf die Altstadt.

Sämtliche Kurse und Beratungen erfolgen durch Fachpersonal und in kleinen Gruppen.



PERSÖNLICH, KOMPETENT & NAH

# Programmablauf



1.

## ➔ Intensiv starten

- 3 Tage Einführung bei TheraVent aktiv Marbach a. N.
- Individuelle Zielsetzungen mit Trainern und Ärzten
- Verschiedene Schulungen und Kurse

2.

## ➔ Trainingsphase 3 Monate

- 1–2 Mal die Woche Training in Gruppen

3.

## ➔ Motiviert dran bleiben

- Eigenständiges Training bei TheraVent aktiv Marbach a. N. über 3 Monate

4.

## ➔ 1 Tag Auffrischen

- Analyse Ihres Trainingserfolges und persönlichen Wohlbefindens und Ihrer persönlichen Ziele

## Was erwartet Sie bei TheraVent aktiv Marbach a. N.?

- Muskelaufbau- und Ausdauertraining
- Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomie-Beratung
- Ernährungsberatung
- Stressmanagement und Entspannungstraining
- Prävention bei Neigung zu Rückenschmerzen, Übergewicht und Diabetes
- Spezielle Präventionsberatung bei nachlassender kognitiver Leistungsfähigkeit und Schlaganfall

# Arbeitgeber

Gesunde Mitarbeiter sind Chefsache!



## Ihr Arbeitgebervorteil:

- **Krankenstand senken**
- **Mitarbeiter stärken**
- **Arbeitszufriedenheit verbessern**
- **RV Fit ist berufsbegleitend**  
Der Großteil des Programms (6 Monate) liegt außerhalb der Arbeitszeit und wird von den Teilnehmern berufsbegleitend in ihrer Freizeit absolviert.
- **Freistellung und Entgeltfortzahlung**  
Für die Startphase sowie für die Auffrischung haben die Beschäftigten Anspruch auf Freistellung und Entgeltfortzahlung.

Der Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung steht Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung. Sie erreichen **Frau Ulrike Damköhler** (für die Landkreise Ludwigsburg und Waiblingen) unter:

Tel. 0711 848-306 33

[firmenservice-lb-wn@drv-bw.de](mailto:firmenservice-lb-wn@drv-bw.de)

# Anmeldung

Sie melden sich selbst an! Eine ärztliche Überweisung ist nicht notwendig. Die Anmeldung erfolgt ganz einfach auf der Homepage von TheraVent aktiv Marbach a. N.:

[www.theravent-aktiv-marbach.de/rv-fit](http://www.theravent-aktiv-marbach.de/rv-fit)

**Ansprechpartner bei  
TheraVent aktiv Marbach a. N.:**

**Florian Frenkel**

Tel. 07144 160 96-70

[florian.frenkel@theravent-bewegt.de](mailto:florian.frenkel@theravent-bewegt.de)



**Ansprechpartner bei der Deutschen  
Rentenversicherung Baden-Württemberg**

Ansprechstelle für Prävention und Reha (Einzelanträge)

**Tanja Bubeck**

Tel. 0711 848-306 34

[ansprechstelle-lb-wn@drv-bw.de](mailto:ansprechstelle-lb-wn@drv-bw.de)

oder direkt online anmelden über

[www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)

---

## Impressum

TheraVent aktiv Marbach a. N.

Panoramastr. 9/1 · 71672 Marbach a. N.

[marbach@theravent-aktiv.de](mailto:marbach@theravent-aktiv.de)

Tel. 07144 160 96-0

Fax 07144 160 96-90

[www.theravent-aktiv.de](http://www.theravent-aktiv.de)