



# Aktiv bleiben im Berufsleben

Im Arbeitsalltag auf die eigene Gesundheit zu achten ist gar nicht so einfach. Dafür gibt es das RV Fit Präventionsprogramm der DRV mit Inhalten zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Im Rehasentrum Landshut bieten wir Ihnen die perfekten Räumlichkeiten für Ihr ganzheitliches Präventionsprogramm. Unser Team hat langjährige Erfahrung in RV Fit und steht Ihnen während der gesamten Zeit persönlich zur Seite.

**Wir freuen uns auf Sie!**

## KONTAKT

Wir sind gerne für Sie da!  
DIE REHA Seligenthalerstraße

Seligenthalerstraße 17  
84034 Landshut

Tel: 0871 640401  
Fax: 0871 640403

Email: [info@die-reha-landshut.de](mailto:info@die-reha-landshut.de)  
Web: [www.die-reha-landshut.de](http://www.die-reha-landshut.de)

## ÖFFNUNGSZEITEN

### Anmeldung

Montag – Donnerstag 07:00 – 18:30 Uhr  
Freitag 07:00 – 15:00 Uhr

### Training

Montag – Donnerstag 07:00 – 19:00 Uhr  
Freitag 07:00 – 16:00 Uhr



Sie benötigen mehr Informationen, dann scannen Sie jetzt den QR-Code.



DIE REHA  
SELIGENTHALERSTRASSE

Teil der rehaneo-Gruppe



**KOSTENLOS**

## RV FIT

Ihr Präventionsprogramm der  
Deutschen Rentenversicherung  
in der **REHA Landshut**

**Fit werden | Gesund bleiben**

# Warum bei uns?

## Professionelle Begleitung

Unser erfahrenes ärztliches und therapeutisches Team begleitet und motiviert Sie für eine erfolgreiche Teilnahme an RV Fit.

## Mehr als nur Gerätetraining

Viele Optionen in der Trainingsphase z.B. Bewegungstraining, Nordic Walking, Entspannungstraining, Ernährungsberatung und vieles mehr.

## Flexible Trainingsphase

Kurse zu Stressbewältigung, Entspannung und Ernährung können Sie bequem digital von zu Hause per App durchführen.

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



**Ganz einfach online** – es dauert nur wenige Minuten.

**Gut zu wissen:** RV Fit können Sie ein Jahr nach Abschluss der Auffrischungsphase erneut kostenlos beantragen.

# Ablauf & Inhalte



## 01 Startphase

- Ärztliche Untersuchung
- Zielsetzung festlegen
- Schulungen zu Bewegung, Ernährung & Entspannung

3 Tage ganztägig, von der Arbeit freigestellt



## 02 Trainingsphase

- MTT, Nordic Walking
- Entspannungstraining
- Schlaf-, Motivations- und Ernährungsberatung

3 Monate 1-2 mal / Woche, berufsbegleitend



## 03 Eigenaktivitätsphase

- Selbstständige, bei Bedarf betreute Anwendung des Erlernten
- Austausch mit Therapie-Team bei Bedarf

3 Monate selbstständig trainieren, berufsbegleitend



## 04 Auffrischungsphase

- Ärztliche Abschlussuntersuchung
- Auffrischung der Inhalte
- Prüfung der Zielerreichung

1 Tag ganztägig, von der Arbeit freigestellt

# Warum RV Fit?

RV Fit hilft, gesundheitliche Probleme frühzeitig und aktiv anzugehen, damit Krankheiten gar nicht erst entstehen!

- ✔ Fit & gesund in Alltag & Beruf
- ✔ Von der Arbeit freigestellt bei Lohnfortzahlung
- ✔ Die Kosten übernimmt die DRV zu 100%
- ✔ Begleitet von erfahrenem Fachpersonal

# Wer kann teilnehmen?

Personen, die aktiv im Berufsleben stehen und seit mindestens sechs Monaten beschäftigt sind sowie erste Anzeichen gesundheitlicher Beschwerden wie Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht oder Stress- und Schlafprobleme haben.

## Jetzt eine persönliche Beratung einholen!

Sie sind noch unsicher, ob RV Fit das Richtige für Sie ist?  
**Sprechen Sie uns gerne an!**