



Immer in Bewegung bleiben, das ist wichtig - selbst in Zeiten wie diesen. Das RV Fit Programm der Deutschen Rentenversicherung macht es möglich und ist eine perfekte Alternative.

In Bewegung bleiben - für Körper, Geist und Seele!

Vor über einem Jahr veränderte sich unser Alltag rasant. Bis heute fehlt vielen Menschen aufgrund der Einschränkungen Bewegung und ein Ausgleich zu Homeoffice, Kurzarbeit und steigendem familiären Stress. Dabei ist es gerade in diesen Zeiten wichtiger denn je, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Die Deutsche Renten-

versicherung hat mit **RV Fit** eine Präventionsleistung geschaffen, welche nicht nur die körperlichen sowie geistigen Kräfte, Ressourcen und das Immunsystem stärkt, sondern auch das Lebensgefühl. Das ganzheitliche Trainingsprogramm enthält Elemente zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

3 Top Themen

RV Fit - das kostenlose Präventionsprogramm der DRV

Betriebliche Gesundheitsförderung für Unternehmen

REHA VITA intern



Bewegung

Individuell und abwechslungsreich. In den Sporteinheiten kommen unsere Teilnehmer ganz schön ins Schwitzen.



Ernährung

Einfach, gesund und lecker. Tolle Rezepte und Spaß beim Kochen - so sollte es sein.

RV Fit - Prävention der Deutschen Rentenversicherung (DRV)

Im Mai durften wir bereits unsere 10. RV Fit Gruppe begrüßen. Rund 100 Teilnehmer waren bisher bei uns aktiv an diesem Programm beteiligt. Auch im 2. Halbjahr starten wir alle 2 Wochen mit einer neuen Gruppe.

Der Ablauf

1. 3 Tage – Initialphase

Die Intensivphase findet immer ganztätig donnerstags bis samstags statt. In dieser mehrtägigen Einführungsphase erarbeiten Sie zusammen mit unseren Ärzten, Therapeuten und Trainern Ihren ganz persönlichen Trainingsplan, um Ihre individuellen Ziele zu erreichen. An Hand von Vorträgen und praktischen Einheiten erhalten Sie in dieser Phase alle wichtigen Informationen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

2. 3 Monate – Trainingsphase

In der Trainingsphase haben Sie die Möglichkeit, einmal in der Woche für 90 min. bei uns zu trainieren. Unsere Sporttherapeuten stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und passen nach Möglichkeit Ihren Trainingsplan an, um bereits kleinere Erfolge kontinuierlich zu steigern. Über unsere Therapie-App **CASPAR** erhalten Sie in dieser Zeit abwechslungsreiche Inhalte.

3. 3 Monate – Eigenaktivitätsphase

Nach ca. 3 Monaten haben Sie eine Routine entwickelt und können das Gelernte selbstständig im Alltag umsetzen. Dazu erhält jeder Teilnehmer ein individuelles Hausübungsprogramm. Zusätzlich stehen weitere Inhalte in der Therapie-App **CASPAR** zur Verfügung.

4. 1 Tag – Auffrischungstag

Nach einem halben Jahr findet der Auffrischungstag statt. Dort treffen sich alle Teilnehmer wieder und sprechen über Ihre Erfahrungen und erreichten Ziele. Wir bieten an diesem Tag ein spezielles Programm mit einer Bewegungseinheit, einer entspannten Auszeit und dem Highlight – **ein Kochevent in unserer Kochschule** an.

Die Vorteile des RV Fit Programms

- **trotz Corona-Einschränkungen** durchführbar
- **fachliche Anleitung** durch unsere Fachärzte, Sporttherapeuten, Diätassistenten und Psychologen
- **Training + Entspannung + Ernährung**
- **kostenfrei** + 5,00 € Fahrgeld/Tag
- **mehrmonatiges Programm** ohne Gruppenzwang

Warum RV Fit? Zwei Teilnehmer erzählen...

Wie seid ihr auf RV Fit aufmerksam geworden?

Alex: Meine Frau arbeitet bei der REHA VITA und hat mir irgendwann mal einen Flyer mitgebracht.

Jens: Ich habe die Anzeige auf Facebook gesehen, mich dann direkt auf der Internetseite von RV Fit informiert und gleich angemeldet. Das Gute, es dauert nur 5 Minuten. Die Bewilligung erhielt ich innerhalb weniger Tage sowie ein Schreiben der REHA VITA mit möglichen Startterminen.

Warum RV Fit?

Alex: Ich habe seit längerem Probleme mit meinem Fußgelenk, früher bin ich immer Joggen gegangen, das kann ich jetzt leider nicht mehr. Trotzdem wollte ich weiterhin in Bewegung bleiben.

Jens: Bei mir ist es die Schulter, die schmerzt. Hauptsächlich wollte ich auch einen Ausgleich zu meinem Arbeitsalltag mit sitzender Bürotätigkeit und mich wieder sportlich betätigen.

Was hat euch besonders an dem Programm gefallen?

Alex: Die fachliche Anleitung und die geschulten Therapeuten, die uns als direkter Ansprechpartner bei jeder Frage zur Seite standen. Und der Trainingsplan, welcher komplett individuell auf mich abgestimmt war.

Jens: Das gesunde Kochen war auch total fetzig. Es hat viel Spaß gemacht und war super lecker. Auch die Nutzung der **CASPAR** App war genial - hier habe ich vieles zum Thema Achtsamkeit ausprobieren können.

Welche Erfolge seht ihr jetzt schon?

Alex: Mein Fußgelenk hat sich bereits soweit stabilisiert, dass ich mittlerweile wieder Joggen gehen kann.

Jens: Ich spüre auch Verbesserungen in meiner Schulter. Zusätzlich bin ich bei der REHA VITA noch in physiotherapeutischer Behandlung.

Was hat euch an dem Programm gefallen?

Alex: Das Programm ist ein perfekter Ausgleich zum momentanen Alltag und lässt sich sehr gut mit der Arbeit vereinbaren. Ach ja, und dass alles komplett kostenfrei ist und man bekommt sogar die Fahrkosten erstattet.

Jens: Ich konnte mir aus den Vorträgen vieles für den Alltag mitnehmen. Der Unterschied zum Fitness Studio ist, dass du trotz deiner Weh-Wehchen einen perfekten Trainingsplan auf dich zugeschnitten bekommst. Das Programm ist definitiv empfehlenswert.

RV FIT BEI DER REHA VITA - KONTAKT:

Frau Stefanie Leckschaz

Telefon: 0355 48551-385

E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de



Alex und Jens sind zwei Teilnehmer aus einer der ersten RV Fit Gruppen, die gerne über ihre Erfahrungen berichten.



Einführung in Caspar
Immer mit dabei, das Handy und ein Selfie aus unserem Caspar Raum.



Die Gruppe
Eine vom Alter her bunt durchgemischte Gruppe.



Die REHA VITA Ihr starker Partner!



Gesundheit ist für uns der natürlichste Zustand!



Caspar - unsere Trainingsapp für zu Hause.



Analyse und Beratung - für einen ganzheitlichen Gesundheitscheck.

Betriebliche Gesundheitsförderung für Unternehmen - Ihr starker Partner!

Gesundheit ist für uns der natürlichste Zustand. Um sich diesem wieder anzunähern und in seiner eigenen Mitte zu bleiben – dafür sind unsere Mitarbeiter tagtäglich im Einsatz. Als Klinik für Gesundheit und Sport stehen wir für eine Kultur der Prävention. Unsere ganzheitliche Sicht unterstreicht, wie wichtig das Zusammenspiel aus den Bereichen: Bewegung, Ernährung und Entspannung ist.

Im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung haben wir für jeden das passende Angebot – **maßgeschneidert** auf die **individuellen Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter**. Unser erfahrenes und vielfach qualifiziertes Personal, u.a. Fachärzte, Psychologen, Sport-, Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden und Ernährungsberater sowie ein Profikoch, freut sich, dass Wohlbefinden und **die Arbeitszufriedenheit Ihrer Mitarbeiter zu erhöhen**.

Wir kommen zu Ihnen oder Sie zu uns. Vereinbaren Sie noch heute ein kostenfreies Beratungsgespräch.

BGF BEI DER REHA VITA

Haben Sie Fragen oder Interesse, dann melden Sie sich bitte bei:

Frau Stefanie Leckschaz

Telefon: 0355 48551-385

E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de

Digitale Trainingsplattform - Caspar

Unsere digitale Anwendung CASPAR bietet ein breit gefächertes Einsatzgebiet. Jeder Mitarbeiter kann unabhängig von Ort und Zeit erreicht werden - egal ob Schichtarbeit oder im Homeoffice. Von digitalen Vorträgen und diversen Seminaren bis hin zu abwechslungsreichen Bewegungsprogrammen - es gibt für jeden Mitarbeiter das passende digitale Gesundheitsangebot.

Analyse und Beratung

- **BackCheck** – Überprüfung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- **Cardioscan** – ein Check für das Herz und die Stressfähigkeit
- **Medimouse** – strahlungsfreie Wirbelsäulenmessung
- **Orthelligent** – Analyse der Beweglichkeit und Stabilität der Beine
- **Functional Movement Screen (FMS)** – Mobilität, Stabilität und Bewegungsqualität des gesamten Körpers
- **Furtex Körperanalyse** – Überprüfung der Muskulatur-Fett-Wasser-Verteilung im Körper
- **Ergonomieberatung** – Arbeitsplatzanalysen vor Ort im Betrieb

Mitarbeitergesundheit stärken!

BEWEGUNG FÜR MEHR VITALITÄT

Unser Körper zeigt uns deutlich, welche Potentiale und Kraftgrenzen wir besitzen. Diese gilt es im Berufsalltag gezielt durch körperliche Aktivität zu stärken. Die positiven Auswirkungen kräftigen nicht nur das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem, sondern erhöhen gleichzeitig die Lebensqualität und unsere Gesundheit.

→ Unser Online-Trainingsangebot für Sie: **Bewegte Pause.**

ERNÄHRUNG FÜR MEHR ENERGIE

Essen und Trinken ist ein essentieller Bestandteil unseres Lebens und trägt wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit Lebensmitteln die natürlich, saisonal und frisch sind, sorgt für ein besseres Lebensgefühl, macht uns leistungsfähiger und beugt vielen Krankheiten vor.

→ Unser Online-Kochangebot für Sie: **Kulinarischer Genuss.**

ENTSPANNUNG FÜR MEHR GELASSENHEIT

Das Wissen und die Praxis, wie eine nachhaltige und gesunde Lebensführung aussehen kann, ist die Voraussetzung für unsere seelische Gesundheit. Speziell entwickelte Achtsamkeitstrainings und verschiedene Entspannungsverfahren stärken unsere geistigen Ressourcen und unterstützen uns dabei, den Berufsalltag gelassen zu meistern sowie unsere innere Mitte zu wahren.

→ Unser Online-Meditationsangebot für Sie: **Entspannte Auszeit.**





Ein kleiner Wärme-Bär als Geschenk für die Neugeborenen.



Willkommen auf der Welt - kleine Charlotte.



EIN HOCH AUF UNSER TEAM!
Wir sind weiterhin für Sie da! Reha Vita.

Das Kampagnenbild zeigt alle Leistungsbereiche und Teams der REHA VITA.



Die große Kuchenaktion - der Auftakt unserer Kampagne.

REHA VITA intern

„Willkommen auf der Welt kleine Charlotte“: Das 100. Baby bei der REHA VITA.

Noch so klein und unwissend, aber bereits in aller Munde am 10.04.2021 kam die kleine Charlotte zur Welt - das 100. Baby bei der REHA VITA. Seit 2005 wird intern eine Statistik über die Geburten der Mitarbeiter geführt. Die REHA VITA ist bekannt für ihre Einstellung zu Familie und Beruf und hat nicht ohne Grund bereits 6 Mal die Auszeichnung als „Familienfreundliches Unternehmen der Stadt Cottbus“ erhalten. Über die zurückliegenden Jahre sind unzählige Maßnahmen und Unterstützungsangebote für die Mitarbeiter und deren Familien entwickelt worden. Wie die Vereinbarung zwischen Familie und Beruf funktioniert, zeigt selbst das Führungsteam der REHA VITA - 70 % der Teamleiter sind Frauen und alle sind nach ihrer Elternzeit in Führungspositionen zurückgekehrt. Die eigene Erfahrung ist die beste Ausgangssituation, um die unterschiedlichen familiären Anforderungen und Bedürfnisse der Mitarbeiter zu verstehen. Diese lösungsorientierte und verständnisvolle Führung ist ein entscheidender Faktor für eine starke Mitarbeiterzufriedenheit. Familien sind uns wichtig und stärken die Gemeinschaft der REHA VITA.

„Ein Hoch auf unser Team.“ Eine Kampagne für die Mitarbeiter.

In diesen schwierigen Zeiten geht es neben Corona, Schul- und Kitaschließungen, Kinderbetreuung, Home-Schooling und die Vereinbarung zwischen Familie und Beruf vor allem um die Menschen, die tagtäglich trotz dieser Herausforderungen Ihrer Arbeit nachgehen und weiterhin Großes leisten. Genau deshalb, wollten wir mit einer ganz besonderen Kampagne „Ein Hoch auf unser Team“ unseren Mitarbeitern und Teams einzeln **DANKE** sagen. Die insgesamt 23 Kampagnenbilder, der einzelnen Leistungsbereiche und deren Mitarbeiter, sind über 6 Wochen auf Facebook erschienen. Mit einer großen Kuchenaktion startete unsere Kampagne - für jeden Mitarbeiter gab es ein Stück und persönliche Worte von Annett und Christian Seifert. „Wir durchleben alle eine schwere Zeit. Wir sind stolz auf Euch. Danke, dass Ihr Teil des Reha Vita Teams seid.“ Über 60 Tage lief die Aktion mit vielen Überraschungen und persönlichen Worten.

REHA VITA Kochschule

Ein Gaumenschmaus für Körper und Geist. Die REHA VITA bittet zu Tisch.

Im Zuge unserer Kampagne fanden zwei Essens-Aktionen für unsere Mitarbeiter statt. Unser Chefkoch Christopher Möller hat sich für die beiden Aktionen etwas ganz Besonderes überlegt - gesund und lecker ging es in die Mittagspause. Von nahrhaften Eintöpfen aus dem „**Dutch Oven**“ - Kesselsuppe vom Schwarzwild und als vegetarische Alternative eine leckere Erbsen-Erdnussuppe mit geräucherter Tofu bis hin zum „**Feines vom Grill**“ - Rinderbrust mit Focaccia und Avocado-Feta Crumble oder Sate-Spieße mit Linsensalat und Nektarinen und Naan Brot. Für jeden Geschmack war etwas dabei.



REHA VITA
KOCHSCHULE

Unsere Dachterrasse für Ihr Event!

AFTER WORK PARTY
Durchatmen, entspannen und genießen Sie in stimmungsvollem Ambiente auf unserer Dachterrasse den Feierabend mit Ihren Kollegen.

KOCHEN WIE EIN PROFI
Erleben Sie einen Abend voller kulinarischer Highlights und zaubern Sie gemeinsam ein Gourmetmenü mit vielen Tipps und Tricks vom Profikoch.

DIE SCHÖNE FEIER
Geburtstag, Jubiläum, beste Freunde-Abend oder Kochen mit guten Kollegen - Anlässe für eine schöne Feier gibt es viele!

Auch als Gutschein erhältlich

Anmeldung und Anfragen:
Telefon: 0355 48551 385
E-Mail: gesundheitsfoerderung@reha-vita.de



Essens-Aktion „Dutch Oven“ im März 2021



Essens-Aktion „Feines vom Grill“ im Mai 2021



Unser Chefkoch Christoph Möller steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



Genießen Sie die Aussicht, die Atmosphäre und die Sonne auf unserer Dachterrasse.

WIR SIND FÜR SIE DA!

Unser gesamtes Leistungsspektrum:

Ambulante Rehabilitation

Orthopädische Rehabilitation
Neurologische Rehabilitation
Ambulante Kinderreha (Adipositas)

Reha-Nachsorge

IRENA
T-RENA

Rezeptbehandlungen

Physiotherapie
Ergotherapie
Logopädie
Haus- und Heimbesuche
Ernährungsberatung

Sonstige Leistungen

RV Fit Programm der DRV
Rehasport/Funktionstraining
Gesundheitskurse der Krankenkassen
Babyschwimmen/Wasserkurse
Kochschule mit Kochkursen und
-veranstaltungen
Fitnesstraining

Ausstattung u.a.

Bewegungsbad
Gymnastikräume
Kneipp Tretbecken, Sauna
Kurs- und Seminarräume
Kochschule mit Dachterrasse



Klinik für Gesundheit und Sport Feigestraße 1 | 03046 Cottbus

Gesundheitszentrum Ostrow Ostrower Platz 18 | 03046 Cottbus

Physiotherapie am OSP Hermann-Löns-Straße 1-5 | 03050 Cottbus

Kontakt Telefon: 0355 48551-0 | **E-Mail:** das.team@reha-vita.de

Impressum

Herausgeber: REHA VITA GmbH | **Redaktion:** REHA VITA GmbH

Fotos: © REHA VITA GmbH; © Jens Schirmer; © mintra – stock.adobe.com; © candy1812 – stock.adobe.com; © Christiane Schleifenbaum; © VadimGuzhva – stock.adobe.com; © Caspar Health; © Goffkein – stock.adobe.com; © Yaruniv-Studio – stock.adobe.com

Satz/Layout: REHA VITA GmbH