



REHA VITA NEWS

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

Nr. 1 | März 2025

Teil der  rehaneo-Gruppe

RV Fit



Das kostenlose RV Fit Programm der Deutschen Rentenversicherung mit den Elementen: Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Fit werden – Gesund bleiben **Das kostenlose Halbjahresprogramm** **für Berufstätige!**

Im Arbeitsalltag auf die eigene Gesundheit zu achten ist gar nicht so einfach. Dafür gibt es das RV Fit Programm der Deutschen Rentenversicherung mit Inhalten zu Bewegung, Ernährung und Stressmanagement. Das Programm hilft Ihnen, Ihre Fitness zu steigern und Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten. Sie profitieren von hochqualifizierten Untersuchungen, Schulungen

und individuellen Terminen mit Ärzten, Ernährungsberatern und Sporttherapeuten. Ein maßgeschneiderter Trainingsplan unterstützt Sie, Ihre Ziele effektiv zu erreichen. Zusätzlich erhalten Sie Zugang zur Online-Plattform Caspar, um flexibel zu bleiben und Ihre Motivation zu steigern. So können Sie von überall aus trainieren und erhalten eine umfassende Betreuung für langanhaltende Ergebnisse.

3 Top Themen

RV Fit Programm

Rehabilitations-
sport für
psychiatrische
Erkrankungen

REHA VITA Cup

**Bewegung****Ernährung****Umgang mit Stress**

Das RV Fit Programm umfasst folgende Elemente

Bewegung

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

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung

Ernährung

Sie kochen gemeinsam gesunde und schnelle Gerichte und lernen, welche Lebensmittel Ihnen besonders guttun.

- Ernährungsberatung
- gemeinsames Kochen
- Einkaufstipps

Umgang mit Stress

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

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen (z. B. Autogenes Training, PMR, Achtsamkeit)

RV FIT AUF EINEN BLICK

- **kostenloses Trainingsprogramm** - die Kosten zahlt bei vorheriger Genehmigung komplett die Rentenversicherung
- **Die Zielgruppe: Aktiv Berufstätige** (seit mind. 6 Monaten) mit ersten Zipperlein wie Rückenschmerzen, Stress, Schlafproblemen oder leichtem Übergewicht
- **keine finanziellen Einbußen** - Arbeitsfreistellung bei Entgeltfortzahlung für Startphase + Auffrischertag, Zuschuss zu Ihren Fahrtkosten durch die Deutsche Rentenversicherung - kein Urlaub und keine AU nötig
- **Ihr leichter Einstieg in einen gesünderen Alltag** - eng begleitet für hohe Motivation und Erfolgsquote, zahlreiche Expertentipps zur Umsetzung in Alltag und Beruf
- **Kompetenzteam mit hoher Qualität** - angeleitet und begleitet von Ärzten

So läuft RV Fit in der REHA VITA ab! Der Auftakt - Startphase

- 3 Tage mit Schulungs- und Gruppenangeboten
- ärztliche Untersuchung
- Festlegen Ihres Schwerpunkts und Ihrer persönlichen Ziele
- Erstellung eines individuellen Trainingsplans mittels Testungen

Dazu Praxisinhalte wie:

- Bewegungstraining
- Entspannungstraining
- Ernährungsberatung
- Gesundheits-Workshops

DIE FAKTEN

- 3 Tage (Do-Sa)
- Freistellung durch den Arbeitgeber
- Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber
- Fahrtkostenzuschuss durch die DRV
- Verpflegung/Essen inklusive

Die Festigung - Trainingsphase

- enge Begleitung für hohe Motivation
- regelmäßig trainieren zu den gewünschten Trainingszeiten
- Festigung und Integration des Gelernten in den Alltag

Mehr als nur Gerätetraining

- Kraft- und Ausdauertraining
- Bewegungs- und Entspannungskurse
- Zugriff auf die digitale Therapieplattform CASPAR

DIE FAKTEN

- 3 - 6 Monate (18 Einheiten á 90 Minuten)
- 1 - 2 Mal pro Woche 90 Minuten
- berufsbegleitend
- Fahrtkostenzuschuss durch die DRV

**Gesundheitsschulungen** durch qualifizierte Therapeuten**Bewegungseinheiten** in der Gruppe**Gesundheitscheck und Testungen** zum Beginn des RV Fit ProgrammsGemeinsam mit unseren Ernährungsberatern zaubern Sie **gesundes Fingerfood**Gemeinsam Stress abbauen: **Achtsamkeit und Entspannung** in der Gruppe



Sie haben die Möglichkeit 2x pro Woche selbstständig zu trainieren



Unsere Therapeuten erstellen Ihnen einen **individuellen Trainingsplan**



Persönliche Betreuung durch unser **medizinisch qualifiziertes Personal**

Die Umsetzung - Eigenaktivitätsphase

- persönlicher Ansprechpartner bei Fragen und Unsicherheiten
- mittels Zielsetzung fokussiert trainieren und Gelerntes anwenden

Ziel ist eine selbstständige Umsetzung des Gelernten. Gern zu Hause, online oder mit Unterstützung der REHA VITA mittels:

- **Vita-Mitgliedschaft:** Unsere Medizinische Trainingstherapie (MTT) ist Teil der Fitnessmitgliedschaft und bietet regelmäßige Bewegung sowie Zugang zu Kursen.
- **Rehasport/Funktionstraining:** Rehabilitationssport lindert Beschwerden, steigert die Leistungsfähigkeit und fördert das Wohlbefinden durch ein vielseitiges, gruppenspezifisches Angebot.
- **Gesundheitskurse der Krankenkassen:** Unsere Gesundheits- und Präventionskurse, unterstützt von den gesetzlichen Krankenkassen, fördern Ihr Wohlbefinden, Ihre Mobilität und reduzieren das Krankheitsrisiko.

DIE FAKTEN

- ca. 3 Monate
- eigene Zeiteinteilung
- eigenständig organisiert
- berufsbegleitend

Das Feedback - Auffrischertag

- Reflexion der vergangenen Monate und erreichten Ziele
- Zeit für persönliche Fragen und Feedback

Dazu Praxisinhalte wie:

- Bewegungskurs (z.B. Functional Fit – das Ganzkörpertraining für Ihren Körper)
- Entspannungskurs
- Kochkurs

DIE FAKTEN

- 1 Tag (Do)
- Freistellung durch den Arbeitgeber
- Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber
- Fahrtkostenzuschuss durch die DRV
- Verpflegung/Essen inklusive

Die Beantragung

Schnell und einfach selbst online beantragen

- **kein Arzttermin** vorab, keine ärztl. Verordnung und kein Befundbericht nötig
- Sie benötigen **Ihre Rentenversicherungsnummer**

Sie möchten RV Fit bei uns in der REHA VITA durchführen?

- besuchen Sie die Internetseite www.rv-fit.de
- klicken Sie auf den Button „Mitmachen“
- Suche Trainingsort: 03046 als Postleitzahl eingeben + Haken bei Startphase, Trainingsphase und Auffrischungsphase setzen.
- REHA VITA auswählen
- Im Antrag: Check, ob REHA VITA unter vorgesehene Einrichtung steht, sonst eintragen



WWW.RV-FIT.DE
BEANTRAGEN SIE RV FIT
EINFACH UND SCHNELL ONLINE!

Alle Jahre wieder

RV Fit ist keine einmalige Sache!

Jeweils 366 Tage nach dem Abschluss kann das Programm erneut beantragt werden. Wir bieten für Wiederholer RV Fit mit neuen Inhalten an.

- Auffrischung des bereits Gelernten
- neue Inhalte & weiterführende Workshops

So geht's:

- **366 Tage nach dem Abschluss RV Fit neu beantragen** und REHA VITA als Wunscheinrichtung nennen.
- Geben Sie uns eine **kurze Info per Mail** an gesundheitsfoerderung@reha-vita.de, dass Sie Wiederholer sind.
- Holen Sie sich **neue Impulse**, um dranzubleiben und etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.



Einfach und schnell über die Internetseite der Deutschen Rentenversicherung anmelden



Das **RV Fit Programm der DRV** - hier ist für jeden etwas dabei

BPRSV e.V.



Brandenburgischer Präventions-
und Rehabilitationssportverein
e. V. (BPRSV e.V.)



Rehasport in der Gruppe

Rehabilitationssport für psychiatrische Erkrankungen

NEU AB FRÜHJAHR 2025

Fühl dich gut: Bewegung für Körper, Geist und Seele.

Die Bewegungstherapie hat einen festen Platz in der Behandlung psychischer Erkrankungen eingenommen. Rehasport fördert die Beziehung zum eigenen Körper, verbessert die Selbstwahrnehmung und -einschätzung und unterstützt die aktive Auseinandersetzung mit der sozialen und materiellen Umwelt. Er hilft zudem bei der Gestaltung sozialer Beziehungen und der Bewältigung psychophysischer Prozesse. Das Programm richtet sich u.a. an Erwachsene mit psychischen Erkrankungen wie Autismus, Depressionen, Neurosen, Persönlichkeitsstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Suchterkrankungen und Traumata. Darüber hinaus ist dieses Angebot auch für Personen geeignet, die psychische Belastungsgrenzen in ihrem Alltag wahrnehmen.

Ziele:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Belastbarkeit, Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung
- Freude und Spaß an der Bewegung
- Abbau von Ängsten und Spannungen
- Vermeiden von Rückzugstendenzen mithilfe sozialer Interaktionen

Inhalte:

- funktionelle Gymnastik zur Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung
- Koordinations- und Gleichgewichtsübungen
- Körperwahrnehmungsübungen
- konditionelle Übungen und Spielvarianten
- kommunikative Bewegungstherapie
- verschiedene Entspannungsmethoden

IHR WEG ZUM REHASPORT

1. Schritt:

Der Arzt stellt Ihnen eine Verordnung für Rehasport aus.

2. Schritt:

Vereinbaren Sie persönlich einen Beratungstermin bei uns.

3. Schritt:

Lassen Sie Ihre Verordnung von Ihrer Krankenkasse genehmigen.

4. Schritt:

Los geht's mit dem Rehasport.

REHA VITA intern

Reha Vita Cup 2025



BUDENZAUBER, FAMILIENFEST UND VIELES MEHR ...

Spannung auf dem Platz, Action daneben!

Erleben Sie ein mitreißendes Fußballturnier mit packenden Spielen, strahlenden Siegern und echtem Teamgeist.

Familienfest für Groß und Klein!

Während die Teams um den Pokal kämpfen, gibt es für unsere kleinen und großen Gäste interessante Mitmachaktionen. Mit Leckereien aus der Küche und toller Musik halten wir Sie bei Laune.

Fit, gesund & bestens betreut!

Lernen Sie vor Ort unsere vielfältigen Angebote kennen: Kinderreha, RV Fit, Ausbildung und Themen wie Ernährung, Bewegung und Stressmanagement.



REHA VITA steht für Gesundheit. Daher ist es für uns selbstverständlich, dass auch unsere Mitarbeiter die Möglichkeit zur Teilnahme am RV Fit Programm erhalten, um ihre Fitness zu fördern und einen gesunden Lebensstil zu unterstützen. Aus dem Thema Mitarbeitergesundheit und der Idee, sich aktiv zusammen zu bewegen, entstand der REHA VITA Cup – unser erstes Fußballturnier. Es ist eine tolle Gelegenheit, den Zusammenhalt zu fördern, sich sportlich zu betätigen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun. Ich bin stolz, diese Mitarbeiter-Initiative unterstützen zu können und freue mich auf Ihren Besuch.

Anja Hausdorf

Geschäftsführerin



REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

Teil der  rehanéo-Gruppe

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

Ambulante Rehabilitation

Orthopädische Rehabilitation
Neurologische Rehabilitation
Ambulante Kinderreha (Adipositas)

Reha-Nachsorge

IRENA
T-RENA
Psy-RENA
Kinder- und Jugendlichennachsorge

Rezeptbehandlungen

Physiotherapie
Ergotherapie
Logopädie
Haus- und Heimbesuche
Ernährungsberatung

Sonstige Leistungen

RV Fit Programm der DRV
Rehasport/Funktionstraining
Gesundheitskurse der Krankenkassen
Babyschwimmen/Wasserkurse
Fitnesstraining
Betriebliche Gesundheitsförderung
Check-up Ü45

Ausstattung

Bewegungsbäder
CASPAR-Raum
Gymnastikräume
Kneipp-Tretbecken
Kurs- und Seminarräume
Kochschule mit Dachterrasse
Zirkelraum

KOMM IN UNSER TEAM!

Wir bieten ein hervorragendes Miteinander und tolle Vorteile!

Ergotherapie

(m/w/d)



Ausbildung/BFD:

- Kaufmann/-frau im Gesundheitswesen
- Sport- und Fitnesskaufmann/-frau
- Bundesfreiwilligendienst / Freiwilliges Soziales Jahr

BEWERBUNG:

E-Mail:
bewerbung@reha-vita.de
Telefon:
0355/48551-40

www.reha-vita.de

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

SERVICEBOX



Impressum

Herausgeber: REHA VITA GmbH | **Redaktion/Satz/Layout:** REHA VITA GmbH
Fotos: © Deutsche Rentenversicherung © rehanéo; © REHA VITA GmbH;
© drubig-stock.adobe.com

WWW.REHA-VITA.DE  