



Prävention & Reha

RV Fit

Kostenfreies
Gesundheitstraining
für Berufstätige



Ein Präventionsprogramm der
Deutschen Rentenversicherung



Deutsche
Rentenversicherung

RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen können alle, die aktuell beschäftigt sind, innerhalb der letzten zwei Jahre 6 Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt haben und erste gesundheitliche Beeinträchtigungen haben, z.B. gelegentliche Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress oder Schlafprobleme.

Trainingsablauf

In dem sechsmonatigen Programm erlernen Sie grundlegende Techniken für Ihren Alltag, um lange gesund und fit zu bleiben. Sie starten mit einer mehrtägigen Einführung und werden dafür von der Arbeit freigestellt. Danach trainieren Sie regelmäßig zwei bis drei Mal pro Woche in kleinen Gruppen mit maximal 15 Personen unter Begleitung unserer Ärzte und Therapeuten.

Anmeldung



Ihren Teilnahmeantrag stellen Sie online über die Internetseite der Deutschen Rentenversicherung unter www.rv-fit.de oder scannen Sie den QR-Code. Klicken Sie auf den Menüpunkt „Trainingsorte“ und geben Sie die Postleitzahl **51469** ein. Wählen Sie anschließend aus der Anbieterliste Quirlsberg Prävention & Rehabilitation. Ab hier werden Sie durch den weiteren Anmeldeprozess geleitet. Sie benötigen u.a. Ihre Rentenversicherungsnummer.

Trainingsort

Qfit Trainings- und Therapiezentrum

Paffrather Straße 188
51469 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202/96 979 10
E-Mail: rv-fit@evk.de
www.qfit.de

