Medizinisches Zentrum
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
MZG-Westfalen

Prävention oder Reha?

Das Programm **RV Fit** ist ein Präventionsangebot und soll helfen, Gesundheitsschäden vorzubeugen oder/und zu verbessern.
Ist Ihre Arbeitsfähigkeit bereits aufgrund einer Krankheit oder Behinderung in erheblichem Maße gefährdet oder gar gemindert, sollten Sie eine klassische Reha in Betracht ziehen.
Wenn Sie an RV Fit teilnehmen, hat das keinen Einfluss auf die mögliche Inanspruchnahme einer Reha zu einem späteren Zeitpunkt.

Kontakt und Anmeldung

Teutoburger-Wald-Klinik
- Klinik für Orthopädie, Traumatologie und Sportmedizin

Frau Schilling, Reha-Assistentin
Kurparkstraße 21
33175 Bad Lippspringe
Tel.: 05252 95-3125
Fax: 05252 95-3203
E-Mail: rvfit@medizinisches-zentrum.de

Chefärztin
Dr. med. Daniela Schiefer
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Zusatzqualifikationen:
Sozialmedizin, Chirotherapie, Manuelle Therapie

Anfahrt

Medizinisches Zentrum
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
MZG-Westfalen

Teutoburger-Wald-Klinik

RV Fit

Das GesundheitsPLUS
für Ihre berufliche Zukunft

Fotos: MZG-Archiv, Braun, Groppe, Mazhiqi, sabrinity © für die Karte: Stadt Bad Lippspringe; 6212-00 05 2023

Medizinisches Zentrum
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
MZG-Westfalen

Drei Säulen

Unser Konzept basiert auf drei Säulen:

1.) Fit & in Form
- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung

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

2.) Koch mit & bleib fit
- Ernährungsberatung
- gemeinsames Kochen
- Einkaufstipps

Durch gemeinsames Erleben beim Kochen lernen Sie schnelle Gerichte kennen und die Eigenschaften von Lebensmitteln, die Ihnen besonders gut tun.

3.) Stress – lass los!
- Stress- und Selbstmanagement
- Entspannungsübungen

Durch gemeinsames Üben erlernen Sie aktiv loszulassen und mit einfachen Tricks auch in stressigen Zeiten zur Ruhe zu kommen.

Wer ist dabei?

Wollen Sie etwas für sich tun? Möchten Sie Ihre Gesundheit stärken? Dann seien Sie dabei!
Erwerbstätige, die bei der Deutschen Rentenversicherung (DRV) versichert und aktiv berufstätig sind, können teilnehmen.
Die Teilnahme an unserem Programm ist für Sie völlig kostenfrei.

Anmeldung

Fehlen Ihnen noch weitere Informationen? Nehmen Sie gerne telefonischen Kontakt zu uns auf.
Für Ihre Teilnahme ist es erforderlich, einen Antrag über das Online-Portal der DRV oder postalisch über das Antragsformular „G0180“ zu stellen. Infos unter:
https://www.rv-fit.de/DE/home/
https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Formulare/DE/_pdf/G0180.html

Medizinisches Zentrum
für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH
MZG-Westfalen

Unser RV Fit-Programm

Das berufsbegleitende Präventionsprogramm erstreckt sich über **ein halbes Jahr** und verläuft in Phasen.

1. **3 Tage ganztägig ambulant** oder **5 Tage stationär** freigestellt — START
2. **3 Monate ein- bis zweimal pro Woche** berufsbegleitend — TRAINING
3. **3 Monate selbstständiges Training** berufsbegleitend — EIGEN-AKTIVITÄT
4. **1 Tag ganztägig ambulant** oder **3 Tage stationär** freigestellt — AUF-FRISCHUNG

Die Durchführung erfolgt in einem Gruppenrahmen von bis zu maximal 15 Personen. Es werden **positive Effekte** durch die dynamischen Prozesse, das gemeinsame Erleben und gegenseitige Motivation erwartet.