



www.mariengesellschaft.de



**Marien
Aktiv**

Wir sind für Sie da!

Für weitere Informationen oder Fragen
sprechen Sie uns gerne an!

RV Fit – kostenfreies Präventionsprogramm

im Marien Aktiv Therapiezentrum

Marien Aktiv Therapiezentrum

Friedrichstraße 133
57072 Siegen

Ihr Ansprechpartner: Michael Zall

Telefon 0271 231 4311

Telefax 0271 231 4309

E-Mail rvfit@mariengesellschaft.de

Internet www.mariengesellschaft.de



Marien Aktiv ist pCC-zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015 & pCC Reha

Marien Aktiv gGmbH, Kampenstraße 51, 57072 Siegen
Geschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann, Michael Wörster

© 2023 Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Siegen HRB 3188, USt.-IdNr.: DE176257881
Hauptgeschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann
Prokurist: Hubert Berschauer
Vorsitzender des Verwaltungsrates: Bruno Sting
Leiter Referat Kommunikation & Marketing: Dr. Christian Stoffers



www.mariengesellschaft.de

RV FIT – PRÄVENTION LEICHT GEMACHT

Erste kleinere Probleme können schnell ungeahnte Ausmaße annehmen, Schmerzen entstehen lassen oder den Alltag erschweren. Daher lohnt es sich, frühzeitig aktiv zu werden und vorzubeugen. Getreu dem Motto „besser Vorsicht als Nachsicht“ zielt RV Fit darauf ab, mögliche Gesundheitsprobleme bereits im Vorfeld anzugehen und das Lebensgefühl ganzheitlich zu verbessern.

WAS IST RV FIT?

RV Fit ist ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung mit dem Ziel, einen gesunden und bewegten Lebensstil zu stärken sowie gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Für alle, die die Zugangsvoraussetzungen erfüllen, ist die Teilnahme kostenfrei. Zusätzlich werden entstehende Fahrtkosten anteilig von der Deutschen Rentenversicherung übernommen.

- In der 3 Tage umfassenden **Initialphase** wird im Marien Aktiv Therapiezentrum der Grundstein für die Trainingsphase gelegt. Sie umfasst ärztliche Basisdiagnostik, sportwissenschaftliche Untersuchungen sowie Ernährungs- und Psychologische Aspekte. Für diese Zeit erfolgt eine Freistellung durch Ihren Arbeitgeber.
- Die **Trainingsphase** verläuft berufsbegleitend über 12 Wochen. Wöchentlich wird das Krafttraining an 2 Tagen im Marien Aktiv durchgeführt. Begleitet wird das Training jeweils von einer dazugehörigen Schulung mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten.

- Es folgt die **Eigenaktivitätsphase**, die ebenfalls 12 Wochen umfasst. Ziel ist es, dass die erlernten Inhalte selbstständig umgesetzt werden. Sie erfolgt ebenfalls berufsbegleitend und kann durch Kooperationsangebote der Krankenkassen oder den Arbeitgeber unterstützt werden. Es erfolgt keine Kostenübernahme seitens der DRV.
- Die **Auffrischungsphase** schließt RV fit ab. Für einen weiteren Tag, für den Sie vom Arbeitgeber freigestellt werden, können Sie sich Ihren Zielen widmen und Ihre bisher erreichten Erfolge überprüfen lassen.

Zugangsvoraussetzung:

Teilnehmen kann jeder, der

- Aktiv berufstätig ist
- Seit mindestens 6 Monaten arbeitet
- Erste gesundheitliche Probleme hat (z. B. gelegentliche Rücken- oder Gelenkschmerzen, Übergewicht, Stress, etc.)

Die Antragstellung kann online über einen eAntrag erfolgen, welcher anschließend von der Deutsche Rentenversicherung geprüft wird. Mit einer Zusage werden automatisch alle nötigen Unterlagen an uns weitergeleitet und wir vereinbaren mit Ihnen einen Termin für die Initialphase.

JETZT ANMELDEN!

Weitere Informationen und den Weg zum eAntrag finden Sie unter **www.rv-fit.de**

**Einfach QR-Code scannen
und loslegen!**

