

RV FIT AMBULANT

Wer trägt die Kosten?

Die Kosten für das Präventionsprogramm werden von der Deutschen Rentenversicherung übernommen. Zusätzlich werden den Teilnehmern die Fahrtkosten in Form einer Fahrtkostenpauschale erstattet.

Die Antragsstellung erfolgt online unter www.rv-fit.de oder Sie laden sich das Antragsformular **G0180** direkt auf unserer Homepage runter.

Haben Sie noch Fragen?
Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Tel.: 07145 - 91 53 777

E-Mail: bgf@ortema.de

ortema-medicalfitness.de



- 1** ORTEMA - Orthopädie-Technik & Sanitätshaus, Sport Protection
- 2** OKM - Orthopädische Klinik Markgröningen
Spezialklinik für Sportorthopädie, Endoprothetik, Neuro-Orthopädie, Handchirurgie, Konservative Orthopädie und Schmerztherapie
- 3** ORTEMA - Rehabilitation & Therapie, Medical Fitness & Gesundheit

Version: 07/23

Parkplätze im Parkhaus



- Orthopädie-
- Schuh-Technik
- Einlagen-Technik
- Bandagen-Technik
- Rumpforthesen-Technik
- Prothesen-Technik
- Orthesen-Technik
- Knieorthesen-Technik
- Sport-Orthopädie
- Forschung & Entwicklung



- Ambulante
- Rehabilitation
- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Medizinische
- Trainingstherapie
- Rehasport
- Nachsorge
- Bewegungsbad
- Return 2 Sports



- Medical Fitness
- Gesundheitskurse
- Aqua Fitness
- Betriebliches
- Gesundheits-
- management
- Leistungsdiagnostik &
- Trainingsplanung
- Wellnessmassagen
- Ernährungsberatung



- Protektion &
- Prävention
- Motobike
- Eishockey
- Ski
- Ballsport
- Bike
- American Football
- Reiten
- Behindertensport

Öffnungszeiten Medical Fitness:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag	7:00 bis 22:00 Uhr
Mittwoch	8:30 bis 22:00 Uhr
Samstag	14:00 bis 19:00 Uhr
Sonntag und Feiertag	9:00 bis 15:00 Uhr



ORTEMA GmbH - Medical Fitness & Gesundheit
Kurt-Lindemann-Weg 10 · 71706 Markgröningen
Tel. 07145 - 91 53 777 · Fax 07145 - 91 53 960 · bgf@ortema.de

RV FIT AMBULANT



Ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz



Medical Fitness
& Gesundheit



Leistungsfähigkeit & Lebensqualität erhalten und fördern

Was ist RV Fit?

Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung (DRV) ist ein ambulantes, berufsbegleitendes Angebot. Es ist Bestandteil der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Warum RV Fit?

Langes Sitzen, PC-Arbeit, einseitige Körperhaltungen und intensive körperliche Belastungen im Beruf führen immer häufiger zu gesundheitlichen Problemen wie Nackenverspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hinzu kommt in vielen Bereichen eine erhöhte Arbeitsbelastung. Folgen sind meist Stress und eine erhöhte psychische Belastung.

Durch frühzeitiges, gezieltes Training und mehr Bewegung kann diesen Problemen entgegengewirkt sowie die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis zum Renteneintritt und darüber hinaus erhalten werden.

Ziele von RV Fit?

- ▶ Lebensqualität erhöhen
- ▶ Erwerbsfähigkeit bis zum Renteneintritt sichern
- ▶ Entwicklung von Lebens- und Arbeitsstrategien fördern
- ▶ Berufliche Ausfallzeiten verringern
- ▶ Körperliche und psychische Belastungsfähigkeit steigern
- ▶ Freude an Sport und Bewegung gewinnen
- ▶ Psychische Belastbarkeit verbessern und Resilienz steigern
- ▶ Umgang mit Stress erlernen
- ▶ Tipps zur Verbesserung der eigenen Ernährung

Wer kann teilnehmen?

RV Fit eignet sich für jeden Berufstätigen, bei dem aus gesundheitlichen Gründen Bedarf für frühzeitig einsetzende Maßnahmen zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit besteht.

Der Zugang zum Präventionsprogramm erfolgt in der Regel über den Betriebsarzt bzw. über die Ansprechpartner für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Darüber hinaus können Sie sich gerne an uns wenden, da wir in engem Kontakt zur DRV stehen. Der Antrag wird schließlich von der Deutschen Rentenversicherung geprüft und bewilligt.

Gesundheitliche Beschwerden können sein:

- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ Stress und psychische Belastung
- ▶ Übergewicht
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Nackenverspannungen
- ▶ Gelenkschmerzen
- ▶ Bluthochdruck
- ▶ Diabetes mellitus
- ▶ Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Dauer und Ablauf

Aufteilung des Programms in 4 Phasen. **RV Fit** wird in Gruppen von ca. 15 Personen durchgeführt.

Startphase	Ambulante Trainingsphase	Eigentrainingsphase	Auffrischung
3 Tage ambulant bei ORTEMA, Mi-Fr ca. 6 Std.	3 Monate 24 Einheiten je 1,5 Std. 2 x wöchentlich bei ORTEMA im Medical Fitness	3 Monate eigenständiges Trainieren, auch bei ORTEMA möglich	1 Tag ca. 6 Std.

Startphase

Programmeinführung, ärztliche Eingangsuntersuchung, trainingsmedizinischer Test, aktive Bewegungsprogramme, Seminare zu Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung.

Ambulante Trainingsphase

Jede Trainingseinheit ist zweigeteilt in ein allgemeines Fitnessprogramm mit dem Ziel, Ihre individuelle Leistungsfähigkeit zu verbessern sowie in ein Gruppentraining, in dem Elemente aus der Rückenschule, der Koordination, Beweglichkeit und Gelenkstabilität auf dem Programm stehen.

Eigentrainingsphase

Anwendung der erworbenen Trainingskenntnisse in Eigenregie, Einübung Ihres zukünftigen gesundheitsorientierten Alltags. Training auch weiterhin im Medical Fitness möglich.

Auffrischungstag

Abschlussveranstaltung mit erneutem Fitnesstraining und Auffrischung des Erlernten. Sie erhalten weiterführende Impulse zur Festigung eines gesunden Lebensstils mit Erfahrungsaustausch.