



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

RV FIT – KOSTENFREIES FITNESSTRAINING FÜR BERUFSTÄTIGE MIT ERNÄHRUNGSBERATUNG UND STRESSPRÄVENTION

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Neueste Studien zeigen, dass der Bewegungsmangel in der Gesellschaft drastisch zunimmt. Bei durchschnittlich 9 Stunden Sitzzeit pro Tag wird deutlich, dass Bewegung und ein gesunder Lebensstil wieder in den Fokus rücken müssen. Unser Präventionsprogramm RV Fit ermöglicht den Einstieg in ein regelmäßiges Fitnessstraining in Kombination mit Ernährungsberatung und Mentaler Fitness. Das Programm der Deutschen Rentenversicherung (DRV) bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus individuellem Gerätetraining und festen Gruppenangeboten. Es wurde von ÄrztInnen entwickelt und richtet sich speziell an berufstätige Menschen. Die Teilnahme ist zu 100 Prozent kostenfrei.

INHALTE

- An wen richtet sich das Programm?
- Wie melde ich mich an und wann werde ich von meinem Arbeitgeber freigestellt?
- Was sind die Inhalte des Programms?
- Welche Vorteile kann ich mir von einer Teilnahme versprechen?
- Wie läuft RV Fit im Rehasentrum Junge ab?
- Wie viel Fahrgeld bekomme ich erstattet?

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin:
Celina Becker
Projektleiterin BGM und RV Fit
im Rehasentrum Junge
- **Donnerstag, 12. Oktober 2023,
18.30 – 19.30 Uhr**
- **Kursraum 2** im Rehasentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Berufstätige, die über die Rentenversicherung versichert sind und den (Wieder)-Einstieg in ein regelmäßiges Training und einen gesunden Lebensstil anstreben

VERANSTALTUNGSART

Info-Vortrag

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ... Teilnahme an RV Fit (3 Monate kostenlos) ... Präventionskurse ... u.v.m.