

Newsletter

01/2022



RV Fit kompakt der Deutschen Rentenversicherung: Mit unserer App trainieren Sie unabhängig von Zeit und Ort

Dank unserer eigens entwickelten App können Sie flexibel trainieren - wann und wo immer Sie mögen. Als führender Anbieter im Bereich Prävention haben wir gemeinsam mit dem Unternehmen Profession Fit eine App entwickelt. Diese richtet sich an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Programms *RV Fit kompakt* der Deutschen Rentenversicherung. Die App wird im Anschluss an die Startphase für das weitere Training kostenlos zur Verfügung gestellt.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Programm *RV Fit kompakt* in der Rehaklinik Überruh absolvieren, können flexibel trainieren - wann und wo immer sie mögen.

Möglich macht dies unsere gemeinsam mit dem Unternehmen Profession Fit entwickelte App. Zu dieser erhalten alle Teilnehmenden im Anschluss an die Startphase, die sie vor Ort in der Rehaklinik absolvieren, kostenlos Zugang. Im Rahmen der Startphase des Programms *RV Fit kompakt* werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausführlich in die umfangreichen Funktionen der App eingeführt. Gemeinsam mit unseren Therapeut*innen lernen sie ihren Trainingsplan und die Übungen kennen, die zu ihren individuellen Bedürfnissen passen.

Dann startet die Phase des eigenverantwortlichen Trainings - digital angeleitet und begleitet von den Therapeut*innen der Rehaklinik Überruh.

Dabei bietet unsere App über den Zeitraum von 12 Wochen verschiedene Tools um den Weg zu einem besseren Gesundheitsmanagement erfolgreich zu gestalten. So stehen Videos zu den vor Ort erlernten Übungsinhalten zur Verfügung und ein Aktivitätentagebuch verschafft einen wöchentlichen Überblick über den Gesamtumfang des Trainings.

Über einen Messengerservice kommunizieren die Teilnehmenden mit ihren Therapeut*innen und können jederzeit Fragen stellen und sich über ihre Trainingsfortschritte abstimmen. Und wer mag, kann sich mit den Mitstreiter*innen aus der Startwoche im Chat austauschen.

Die Präventionsprogramme *RV Fit* und *RV Fit kompakt* der Deutschen Rentenversicherung

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung bieten wir in der Rehaklinik Überruh die Präventionsprogramme *RV Fit* und *RV Fit kompakt* an. Die für alle bei der Deutschen Rentenversicherung Versicherten kostenlosen Trainingsprogramme vereinen Elemente zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Ziel ist es, gemeinsam Belastungen und ungesunde Gewohnheiten zu identifizieren. Daraus abgeleitet werden gezielte Maßnahmen trainiert, die Schritt für Schritt zu einem bewussteren und gesünderen Lebensstil führen.

Der Ablauf

Intensiv starten:

Die Teilnehmenden starten mit einer mehrtägigen Einführung und werden dafür von ihrer Arbeit freigestellt. Diese findet vor Ort in der Rehaklinik Überruh statt. Gemeinsam mit dem Team der Rehaklinik werden individuelle Ziele festgelegt und Trainingspläne erarbeitet. So gewöhnen sich die Teilnehmenden daran, Bewegung, gesunde Ernährung und den gesunden Umgang mit Stress in den Alltag zu integrieren.

Begleitete Eigenaktivitätsphase:

Die Teilnehmer*innen trainieren ein- bis zweimal pro Woche vor Ort in der Rehaklinik Überruh oder in einem zugelassenen Zentrum am Wohn- oder Arbeitsort unter Anleitung erfahrener Therapeut*innen. Im Programm *RV Fit kompakt* wird diese Phase mit Unterstützung durch unsere App durchgeführt.

Motiviert dranbleiben:

Nach ca. drei Monaten haben die Teilnehmenden eine Routine entwickelt und machen selbstständig weiter.

Auffrischen:

Nach einem halben Jahr gibt es eine ein- oder mehrtägige Auffrischung vor Ort in der Klinik. Dort dürfen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch einmal ihren individuellen Zielen widmen. Dabei überprüfen sie gemeinsam mit den Therapeut*innen, was erreicht wurde, wie sich das Wohlbefinden verändert hat und mit welchen Strategien zukünftig auch diejenigen Ziele erreicht werden können, bei denen es bisher schwergefallen ist.

Ausführliche Informationen zu *RV Fit*, *RV Fit kompakt* und unserer App finden Sie auf unserer Internetseite:

www.rehaklinik-ueberruh.de

und

im Internetportal der Deutschen Rentenversicherung:

www.rv-fit.de

**Die Anmeldung erfolgt direkt über das Internetportal der Deutschen Rentenversicherung:
www.rv-fit.de**

Rehaklinik Überruh

Fachklinik für Innere Medizin, Orthopädie und VMOR,
Lehrklinik für Ernährungsmedizin

Überruh 1, 88316 Isny im Allgäu
Tel. 07562 - 75-0, Fax: 07562 - 75-400
E-Mail: info@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de

Chefarzt: Dr. med. Thomas Bösch



Zertifiziert nach
QMS-REHA®

