



Bei uns sind Sie
in guten Händen.

Vereinbaren Sie Ihre Termine für Rezeptleistungen bei uns bequem online über die Service-Box. Den QR-Code zu unseren Webseiten finden Sie auf der Rückseite.

- **Ergotherapie**
unterstützt Menschen, die aufgrund einer Erkrankung in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt sind oder bei denen eine Einschränkung aufgrund einer Erkrankung droht.
- **Physiotherapie**
orientiert sich an den Funktions-, Bewegungs- und Aktivitätseinschränkungen des Patienten und erreicht dadurch eine ganzheitliche individuelle Betrachtung des jeweiligen Beschwerdebildes. Das Ziel ist die Wiederherstellung, Erhaltung oder Förderung der Gesundheit und dabei sehr häufig die Schmerzfreiheit bzw. -reduktion.
- **Medizinische Trainingstherapie (MTT)**
Unter MTT versteht man ein gezieltes körperliches Training an Sequenztrainingsgeräten zum Zwecke des Muskelaufbaus.



AMBULANTE REHA AM KRANKENHAUS

Teil der  reha neo-Gruppe

Standort Geilenkirchen

Martin-Heyden-Straße 32
52511 Geilenkirchen

Telefon: 02451 - 94202 0
Fax: 02451 - 94202 10
E-Mail: info@reha-geilenkirchen.de
Web: www.reha-geilenkirchen.de

Standort Würselen

Bahnhofstraße 30-34
52146 Würselen

Telefon: 02405 - 40835 0
Fax: 02405 - 40835 12
E-Mail: info@reha-wuerselen.de
Web: www.reha-wuerselen.de



Scannen und
mehr erfahren:



Geilenkirchen



Würselen

Vorsorge Programm

RV Fit – Tu's für Dich!

Das Präventionsprogramm der DRV



**4 MONATE
KOSTENLOS**

Jetzt mitmachen
und gesund bleiben.



AMBULANTE REHA AM KRANKENHAUS

Teil der  reha neo-Gruppe

RV Fit – Prävention für Ihre Gesundheit.

4 Monate kostenlos trainieren – Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Das Programm RV Fit der Deutschen Rentenversicherung bietet Ihnen ein umfassendes Training zur Verbesserung Ihrer Gesundheit. Es richtet sich an berufstätige Menschen, die erste Anzeichen von gesundheitlichen Problemen wie Rückenschmerzen, Stress oder Schlafstörungen spüren.

Was ist RV Fit?

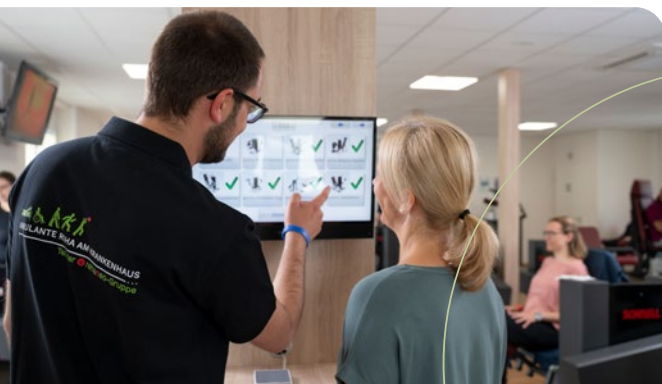
RV Fit ist ein kostenfreies Präventionsprogramm mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Es hilft Ihnen, gesundheitliche Beschwerden zu lindern und diesen aktiv vorzubeugen. Die Kosten für das Programm übernimmt die Deutsche Rentenversicherung, inklusive Zuschüsse zu Ihren Fahrtkosten.

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können alle, die ...

- berufstätig sind und in den letzten zwei Jahren mindestens sechs Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt haben.
- erste gesundheitliche Beeinträchtigungen haben, aber noch nicht so schwer erkrankt sind, dass eine Reha notwendig wäre.

Unser Kooperationspartner:




Ablauf des Programms. Vier Phasen, ein Ziel.

Phase 1 – Startphase

Sie werden für diese Phase von Ihrer Arbeit freigestellt.

- Ärztliche Untersuchung
- Bewegungs- und Entspannungstraining
- Gesundheits- und Stressbewältigungskurse
- Ernährungsberatung u.v.m.

 **3 Tage mit je 6 Stunden**

1

Phase 2 – Trainingsphase

Die Einheiten finden berufsbegleitend statt


- Gerätetraining
- Bewegungskurse
- Nordic Walking
- Entspannungskurse
- Workshops zu Mentaler Fitness und Ernährung u.v.m.

 **32 x 90 Minuten, 1-2 Mal/Woche**

2

Phase 3 – Eigenaktivitätsphase

Mit Hilfe des Gelernten sowie anhand unserer Handouts und Tipps integrieren Sie die Inhalte selbstständig in Ihren Alltag.

 **3 Monate auf Eigenregie**

3

Phase 4 – Refreshertag

Sie werden erneut von Ihrer Arbeit freigestellt.

- Erfolgsüberprüfung, ärztliche Untersuchung und Auffrischung der Inhalte
- Feedback und viele weitere Tipps für einen gesunden Alltag

 **1 Tag mit 6 Stunden**

4

Ihre Vorteile auf einen Blick.

- **Kostenloses Programm:** Keine Zuzahlungen erforderlich, die Deutsche Rentenversicherung übernimmt alle Kosten.
- **Arbeitgeberunterstützung:** Sie werden für die Start- und Auffrischungsphase freigestellt und erhalten Entgeltfortzahlung.
- **Individuelle Betreuung:** Unser erfahrenes Team aus Ärzten, Psychologen, Diätassistenten und Sporttherapeuten begleitet Sie während des gesamten Programms.
- **Nachhaltige Gesundheitsförderung:** Lernen Sie, wie Sie Bewegung, gesunde Ernährung und Stressbewältigung langfristig in Ihren Alltag integrieren.



Präventionsantrag online stellen.

Melden Sie sich online an. Halten Sie Ihre Rentenversicherungsnummer bereit und nutzen Sie den QR-Code, um zur Anmeldeseite zu gelangen.



Geilenkirchen



Würselen