

Teilnehmen können alle, die:

- ✓ Aktiv berufstätig sind
- ✓ Seit mindestens 6 Monaten arbeiten
- ✓ Erste „Zipperlein“ haben

Anmelden leicht gemacht:

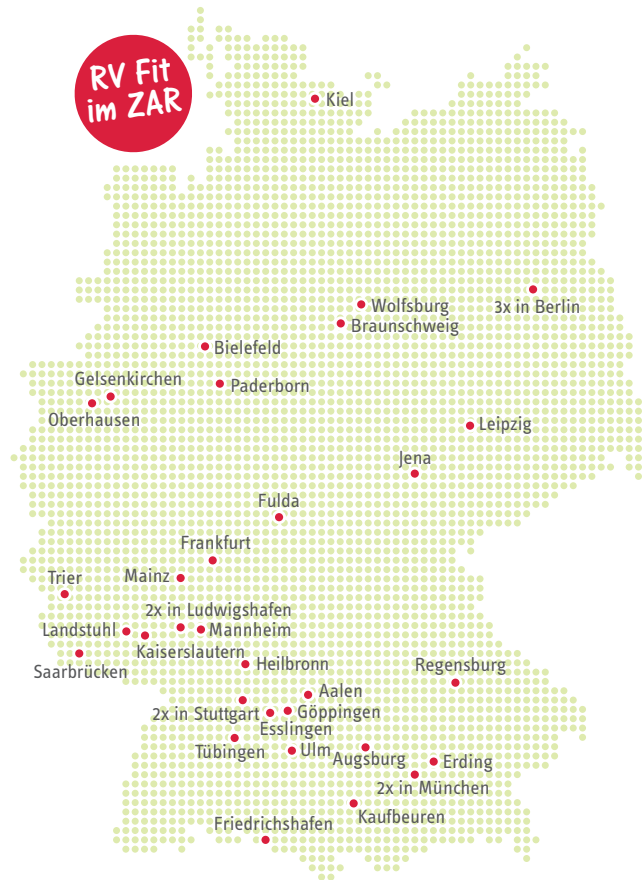
1. Unkomplizierte Anmeldung mit Hilfe unserer ZAR Teams



zar.de

2. Direktanmeldung über die Deutsche Rentenversicherung
www.rv-fit.de

Zentren für ambulante Rehabilitation



ZAR RV Fit 2024



RV Fit
Das kostenfreie
Trainingsprogramm
für Berufstätige



RV Fit

Dein halbes Jahr für ein gesundes Ich!

Mehr Energie, ein besseres Körpergefühl und ein ausgeglichenes Arbeitsleben, anstatt Rückenschmerzen, Übergewicht, Stress oder Schlafprobleme*. Hört sich gut an? RV Fit, das kostenfreie Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung im ZAR, ist ein individuell ausgerichtetes Programm, das dabei unterstützt, ein besseres Lebensgefühl zu erhalten.

- **Von Ärzten entwickelt**
- **Speziell für Berufstätige**
- **Für Teilnehmer kostenfrei**
Die Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung
- **Fahrtkostenerstattung**
5,- € pauschal je Trainingstermin in Ihrem ZAR



Programm

Bewegung

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung



Ernährung

- Ernährungsberatung
- Einkaufstipps



Umgang mit Stress

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen



Mitmachen

4 Tage
von der Arbeit
freigestellt!

1. Intensiv starten

3 Tage individuelle Startphase im ZAR

Ganztägig ambulant, von der Arbeit freigestellt!
Gemeinsam erarbeiten wir Ihr individuelles Trainings- und Gesundheitsprogramm: Ärztlicher Eingangsscheck, aktive Einheiten in der medizinischen Trainingstherapie, Kurse und Schulungen zu Ernährung, Stressbewältigung und Bewegung.

2. Regelmäßig trainieren

3 Monate Training im ZAR

1-2 mal pro Woche morgens oder abends berufsbegleitend im ZAR trainieren.

3. Motiviert dranbleiben

3 Monate Eigenaktivitätsphase

Zuhause selbstständig trainieren.

4. Auffrischen

1 Tag ganztägig im ZAR

Re-Check für Ihr Wohlbefinden! An diesem individuellen Abschlusstermin sind Sie von der Arbeit freigestellt.

Starten Sie jetzt!



Wir informieren Sie gerne ausführlich.
[zar.de](https://www.zar.de)



*Sollten Sie schwerer erkrankt oder eingeschränkt sein, erkundigen Sie sich zum Thema Reha bei der Deutschen Rentenversicherung.