

## TRAININGSORT

Das RV Fit Trainingsprogramm findet im SPI Zentrum, Lindenweg 5, 33098 Paderborn, in Nachbarschaft zum Brüderkrankenhaus St. Josef und in unmittelbarer Nähe zur Paderborner Innenstadt statt. Ihre individuellen Trainingszeiten werden in der Startphase mit Ihnen abgestimmt. Für die Startphase und die Auffrischung werden Sie von Ihrem Arbeitgeber freigestellt. Die regelmäßigen Trainingseinheiten absolvieren Sie berufsbegleitend in Ihrer Freizeit.

## TRAININGSGRUPPE

Eine Trainingsgruppe für das RV Fit Trainingsprogramm besteht aus max. 15 Teilnehmer\*innen. Die Gruppen werden nach den jeweiligen Bedürfnissen und Trainingsschwerpunkten der Teilnehmenden zusammengestellt. Gerne können Sie auch mit Ihren Kolleg\*innen gemeinsam in einer Gruppe aktiv werden.



## ANMELDUNG

- ✓ QR-CODE SCANNEN ODER MIT NUR EINEM KLICK ANMELDEN!
- ✓ ZUSAGE ERHALTEN
- ✓ DIREKT LOSLEGEN!

WEITERE INFOS UND ANMELDUNG UNTER:

 [WWW.RV-FIT.DE](http://WWW.RV-FIT.DE)  
[WWW.SPI-PADERBORN.DE](http://WWW.SPI-PADERBORN.DE)



## KONTAKT

SPI Paderborn e. V.  
Geschäftsstelle  
Lindenweg 5  
33098 Paderborn  
Tel.: 05251 89223-0  
Mail: [info@spi-paderborn.de](mailto:info@spi-paderborn.de)  
Web: [www.spi-paderborn.de](http://www.spi-paderborn.de)  
 [spi.paderborn](https://www.facebook.com/spi.paderborn)  
 [spi.paderborn](https://www.instagram.com/spi.paderborn)

 Wir drucken klimaneutral.

Redaktion und Gestaltung: SPI Paderborn e. V. / Version 1.0

Kostenträger



BEWEGUNG.  
ERNÄHRUNG.  
STRESS  
IM GRIFF!

# RV Fit



## RV Fit

Ein kostenfreies Trainings- und Stressbewältigungsprogramm für Berufstätige

 ZENTRAL IN PADERBORN

 KOSTENFREI

 QUALIFIZIERTES THERAPEUTISCHES PERSONAL

 AUF INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE ZUGESCHNITTEN

 BERUFS-BEGLEITEND

 BARRIEREFREIHEIT GEWÄHRLEISTET

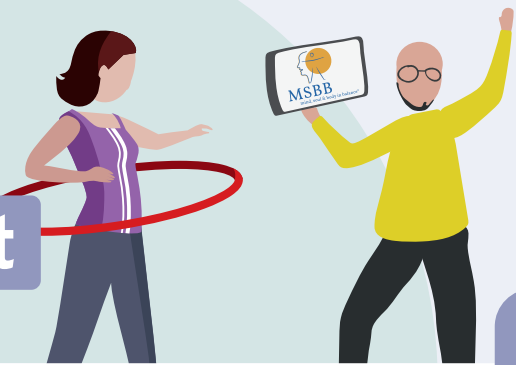
 WERTSCHÄTZEN- DER UMGANG

 INDIVIDUELLES TRAINING

# SPI

sozial. partizipativ. innovativ.

# RV Fit



## FÜR EIN VERBESSERTES LEBENSGEFÜHL UND MEHR LEBENSLUST!

Das **RV Fit Programm** der Deutschen Rentenversicherung ist ein Trainingsprogramm für Berufstätige, mit Elementen zur Stressbewältigung, Bewegung, Ernährung und um gesundheitliche Probleme frühzeitig und aktiv anzugehen, damit Gesundheitsschäden erst gar nicht entstehen. Bei leichtem Übergewicht, Rückenschmerzen, Stress oder Schlafproblemen, das **RV Fit Programm** im **SPI Zentrum** hilft Ihnen mit einer individuellen Zielsetzung fit und gesund zu bleiben!

## TEILNEHMEN KÖNNEN ALLE, DIE...

- ✓ **BESSER MIT STRESS UMGEHEN WOLLEN**
- ✓ **AKTIV BERUFSTÄTIG UND NICHT ARBEITLOS SIND**
- ✓ **SEIT MINDESTENS 6 MONATE ARBEITEN UND RENTENVERSICHERUNGSBEITRÄGE GEZAHLT HABEN!**
- ✓ **ERSTE „ZIPPERLEIN“/GESUNDHEITLICHE BEEINTRÄCHTIGUNGEN HABEN**

Die Teilnahme an **RV Fit** schließt eine Leistung zur Rehabilitation zu einem späteren Zeitpunkt nicht aus. **RV Fit** ist für Sie **kostenfrei**. Außerdem werden entstandene Fahrtkosten bezuschusst.

## DAS PROGRAMM

### UMGANG MIT STRESS

- Stressmanagement, Achtsamkeit
- Entspannungsübungen
- (z. B. autogenes Training)

Sie nehmen am **MSBB Kurs** teil, üben aktiv loszulassen und lernen, wie Sie besser mit Stress umgehen und auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommen.



### ERNÄHRUNG

- Ernährungsberatung
- Gemeinsames Kochen
- Einkaufstipps

Sie kochen gemeinsam gesunde und schnelle Gerichte und lernen, welche Lebensmittel Ihnen besonders gut tun.

### BEWEGUNG

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining

Sie üben körperschonende Alltagsbewegungen und kräftigen mit dem Training Ihre Muskulatur für eine stabile Körperhaltung.



## DER ABLAUF

### 1. INTENSIV STARTEN Startphase (3 Tage)

Sie starten mit einer mehrtägigen Einführung im **SPI Zentrum** und werden dafür von Ihrer Arbeit freigestellt. Die Einführung beginnt mit einem ärztlichen Eingangskcheck. Danach erarbeiten Sie gemeinsam mit unseren Therapeut\*innen und Ärzt\*innen Ihre ganz persönliche und individuelle Zielsetzung für das Trainingsprogramm. Im Anschluss folgen in der Gruppe Kurse und Schulungen zur Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung.

### 2. REGELMÄßIG BEWEGUNG UND MSBB-KURS Trainingsphase (3 Monate)

Vor oder nach der Arbeit nehmen Sie einmal pro Woche am **MSBB Kurs** (ein achtsamkeitsbasiertes Stresspräventionsprogramm) teil. Parallel dazu führen Sie einmal pro Woche ihr individuell zusammengestelltes Trainingsprogramm im **SPI Zentrum** durch.

### 3. MOTIVIERT DRANBLEIBEN Eigenaktivitätsphase (3 Monate)

Im Anschluss an die Trainingsphase setzen Sie die erlernten Techniken eigenständig zu Hause um und trainieren weiter.

### 4. AUFFRISCHEN Abschlussphase (1 Tag)

Nach einem halben Jahr gibt es eine eintägige Auffrischung, für die Sie erneut von Ihrer Arbeit freigestellt werden. An diesem Tag wird abschließend gemeinsam mit unseren Fachtherapeut\*innen reflektiert, was Sie bereits erreicht haben, wie sich Ihr Wohlbefinden verändert hat und mit welchen Strategien Sie auch die Ziele erreichen können, die Ihnen noch Schwierigkeiten bereiten.