

Wir haben Ihr Interesse geweckt?

Dann können Sie sich über den nachfolgenden QR-Code direkt online auf der RV Fit-Internetseite (**www.rv-fit.de**) anmelden und das NiB als ausführenden Standort auswählen:

5 € Fahrtkostenerstattung pro Termin

Sollten Sie weitere Fragen haben, beraten wir Sie gerne!

Tel: 0221 272717 - 08
E-Mail: rvfit@nib-koeln.de



Kostenfreie Parkplätze stehen ausreichend zur Verfügung.

Ein Unternehmen im Johanniter-Verbund

NIB Köln GmbH
Stolberger Straße 307–309
50933 Köln
www.nibkoeln.de

Das NiB ist zertifiziert nach:
Zertifizierung QM-System
DIN EN ISO 9001

Deutsche Rentenversicherung



RV Fit

kostenfreies Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung

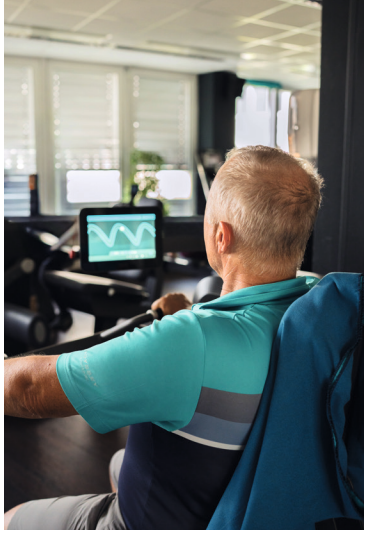
Ein Unternehmen im Johanniter-Verbund

&

NiB SPORTS
Medizinisches Trainingszentrum

Deutsche Rentenversicherung





Das RV-Fit Programm ist eine kostenfreie Präventionsleistung der deutschen Rentenversicherung und bietet praktische und theoretische Inhalte rund um die Themenschwerpunkte:

- BEWEGUNG
- ERNÄHRUNG
- STRESSMANAGEMENT

Teilnehmen können alle, die ...

- ✔ **aktiv berufstätig sind**
- ✔ **nicht arbeitslos sind**
- ✔ **seit mindestens 6 Monaten arbeiten**
- ✔ **erste Zipperlein haben**
- ✔ **aktiv Ihre Gesundheit fördern wollen**

Ablauf und Inhalte des Präventionsprogramms

Startphase

- ganztägig 3 Tage vor Ort im NiB
- Freistellung durch den Arbeitgeber
- Programmeinführung, Einweisung in die Caspar Health App (online Therapieplattform)
- Körperzusammensetzungsanalyse, ärztliche Visite, individuelle Trainingsplanerstellung, Bewegungskurse
- Seminare zu Inhalten aus Stressbewältigung, Entspannung und Ernährung
- Festlegung der Präventionsziele

Trainingsphase

- 32 Trainingseinheiten im NiB Sports
- 1–2x pro Woche berufsbegleitend trainieren
- Terminbuchung per App: zeitlich flexibel innerhalb der Öffnungszeiten
- Nutzung der freien Trainingsfläche mit individuellen Trainingsplan
- vielseitiges Kursangebot: Rückenfit, Beweglichkeit und Dehnung, Zirkeltraining, Nordic Walking, Yoga, Pilates, Klangbalance
- begleitend zum Training: Seminare zu den Themen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung per Caspar Health App abrufbar

Öffnungszeiten

Mo. – Do.	08:00 – 20:00 Uhr
Fr.	08:00 – 18:00 Uhr
Sa.	10:00 – 14:00 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie über unsere NiB sports Internetseite **www.nibsports.de** oder über diesen QR Code.



Eigenaktivitätsphase

- dreimonatiges selbstständiges Training
- aufgebaute Routinen fortführen
- Training kann, wenn gewünscht, im NiB Sports fortgeführt werden

Auffrischungsphase, Abschluss

- ganztägig 1 Tag vor Ort im NiB
- Freistellung vom Arbeitgeber
- Gelerntes reaktivieren, Veränderungen reflektieren, für die Zukunft motivieren

