

IHRE MITARBEITER*INNEN IN GUTEN HÄNDEN

Besonderen Wert legen wir im NiB auf eine sehr persönliche, kompetente und interdisziplinäre Betreuung. Unser ärztlich geleitetes Präventions-Team besteht aus qualifizierten und erfahrenen

- › Sportwissenschaftler*innen
- › Physiotherapeuten*innen
- › Psychologen*innen
- › Ernährungswissenschaftler*innen
- › Gesundheits- und Präventionsmanager*innen
- › Ärztinnen mit der Zusatzqualifikation Gesundheitsförderung und Prävention

Für die Durchführung qualitativ hochwertiger und nachhaltiger Prävention nutzen wir unsere jahrelange Erfahrung im Bereich Rehabilitation, Prävention und medizinische Fitness.



BETRIEBLICHE PRÄVENTIONSLEISTUNGEN DES NiB

- › Kostenübernahme durch die Deutsche Rentenversicherung
- › 5,- € Fahrkostenerstattung pro Termin im NiB Sports/NiB
- › Komplette Organisation und Durchführung durch das NiB und die entsprechenden Präventionsmanager*innen des NiBs



Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie uns über: die Bushaltestelle Linie 140 Haltestelle Stolberger Str./Maarweg (200 Meter), die Haltestelle Clarenbachstift mit der Straßenbahnlinie 1 (500 Meter), den S-Bahnhof Köln-Müngersdorf-Technologiepark mit der S12 oder S19 (800 Meter).

Für Teilnehmer*innen, die mit dem eigenen PKW zum NiB kommen, stehen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.



Sollten Sie weitere Fragen haben, beraten wir Sie gerne!

Ihr Kontakt:
Laura Schauerte-Lüke, Raphael Haep
Tel. (0221)-272717-08
E-Mail: rvfit@nib-koeln.de

NiB GmbH & Co. KG
Stolberger Straße 307-309
50933 Köln

Telefon (0221) 27 27 17 - 0
Telefax (0221) 27 27 17 - 99
E-Mail info@nib-koeln.de

Das NiB ist zertifiziert nach:

Zertifizierung
QM-System
DIN EN ISO
9001



NiB

&

NiBSPORTS

Medizinisches Trainingszentrum

RV Fit

kostenfreies Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung



Herzlich Willkommen im NiB und NiB Sports, Ihrem Zentrum für Gesundheit, Prävention, betriebliche Gesundheitsförderung und medizinischem Fitnessstraining in Köln-Braunsfeld.

Veränderte Anforderungen im Beruf, die Zunahme chronischer Erkrankungen sowie eine steigende Lebenserwartung lassen viele Menschen daran zweifeln, ob sie bis ins Rentenalter berufstätig sein können. Oftmals werden leichtere Beschwerden ignoriert oder zu spät angegangen. Im Laufe der Jahre können sich daraus ernste Erkrankungen entwickeln, welche die Erwerbsfähigkeit gefährden.

Mit dem RV Fit-Programm bietet die gesetzliche Rentenversicherung hochwertige, **kostenfreie Präventionsleistungen** zur Förderung Ihrer Gesundheit an.

Das von der Rentenversicherung finanzierte, **kostenlose** Präventionsprogramm, beinhaltet umfassende praktische und theoretische Inhalte sowie Training rund um die Themenschwerpunkte:

Bewegung – Ernährung Selbstmanagement – Stressbewältigung



Persönliche Voraussetzungen

Sie können an RV Fit teilnehmen, wenn Sie erste gesundheitliche Beeinträchtigungen und Risiken aufweisen, die die ausgeübte Beschäftigung gefährden können, wie z.B.:

- › Bewegungsmangel
- › hoher Blutdruck
- › Gewichtsprobleme
- › hohe körperliche Belastungen
- › Rückenbeschwerden
- › Psychische Belastungen*

*z. B. erhöhte Stressanfälligkeit, Konzentrationsstörungen, nachlassende Motivation

Berufstätige, die diese oder andere Beeinträchtigungen bei sich feststellen, können einen Anspruch auf eine Präventionsleistung der Rentenversicherung haben.

Versicherungsrechtliche Voraussetzungen

Teilnehmen können alle, die aktiv berufstätig sind und seit mindestens 6 Monaten arbeiten.

Bedarfs-Check

Persönlichen Bedarf klären in wenigen Minuten – anonym und einfach.
Machen Sie unseren kostenlosen Bedarfs-Check, um schnell und einfach herauszufinden, ob eine Präventionsmaßnahme zu Lasten der Deutschen Rentenversicherung für Sie in Frage kommt.



Ablauf und Inhalte des Präventionsprogramms

Das Präventionsprogramm wird stets in einer Gruppe durchgeführt und gliedert sich in vier aufeinander aufbauende Teilabschnitte.

Schritt 1 - Startphase:

- › an 3 Tagen ganztägig im NiB, hierfür werden Sie von der Arbeit freigestellt
- › Programmeinführung, Arztgespräch, Erfassung des Gesundheits- und Fitnesszustandes, gemeinsame Festlegung der Präventionsziele, individuelle Trainingsplanerstellung, aktive Einheiten in der Trainingstherapie, Kurse zu Ernährung, Stressbewältigung und Bewegung, Einweisung in die CASPAR-App (Online-Schulung)

Schritt 2 - Trainingsphase:

- › 1-2 mal pro Woche berufsbegleitend und zu flexiblen Zeiten im NiB Sports trainieren
- › 32 Trainingseinheiten (ca. 4 Monate)
Inhalte: Gerätetraining, Mobilitätsübungen und Bewegungskurse
- › Nutzung der CASPAR-APP mit digitalen Inhalten aus Bewegung, Ernährung und Entspannung

Schritt 3 - Eigenaktivitätsphase:

- › dreimonatiges, selbstständiges Training
- › Umsetzung des Erlernten in den Alltag
Kann wenn gewünscht auch im NiB Sports stattfinden

Schritt 4 - Auffrischungsphase, Abschluss des Präventionsprogramms:

- › Auffrischungstag im NiB
- › Gelerntes reaktivieren, reflektieren und für die Zukunft motivieren
- › hierfür werden Sie von der Arbeit freigestellt



Antragstellung

Sie können sich über den nachfolgenden QR-Code direkt online anmelden:



Eventuell unterstützt Sie dabei auch Ihr Betrieb/Betriebsarzt, -ärztin oder Hausarzt, -ärztin.

Die Deutsche Rentenversicherung prüft dann Ihren Antrag und wird Sie darüber informieren. Anschließend wird Sie das NiB zur Terminvereinbarung kontaktieren.
Weitere Infos finden Sie unter www.rv-fit.de



Antworten auf häufig gestellte Fragen zu RV Fit finden Sie über unsere Webseite www.nib-koeln.de oder über diesen QR-Code.

Außerdem stehen Ihnen unsere Präventionsmanager*innen vor und während der gesamten Maßnahme als Ansprechpartner*innen zur Seite.

Bei Fragen rufen Sie uns gerne unter der Telefonnummer **0221-272717-08** an oder schreiben uns eine E-Mail an rvfit@nib-koeln.de

**Die Kosten dieser Präventionsleistung werden komplett von der Deutschen Rentenversicherung übernommen!
Plus 5,- € Fahrkostenerstattung pro Termin im NiB Sports/NiB.**

