

Unsere Kooperationspartner für Ihre Trainingsphase:

aktiVital

Gartenstr. 2
21680 Stade
Telefon: (04141) 52 97 97

Gesundheitszentrum Reinecke GmbH & Co. KG

Neukuhla 12
21709 Himmelpforten
Tel.: (04144) 1575

Gesundheitszentrum Fredenbeck

Hauptstraße 3
21717 Fredenbeck
Tel.: (04149) 900 55 0

physio-aktiv Geesthacht

Bergedorfer Str.58
21502 Geesthacht
Tel: (04152) 9150937

RV-FIT

Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung

Sie sind berufstätig und wollen etwas für Ihre Gesundheit tun?



STARTEN SIE JETZT!

- 3 Monate kostenloses Training
- Individueller Trainingsplan
- Ernährungsberatung
- Stressbewältigung und vieles mehr

VAMED Rehazentrum Harburg
Katharina Wilharm, T(0162) 2885269,
katharina.wilharm@vamed-gesundheit.de
oder melden Sie sich an der Rezeption!

VAMED Rehazentrum Harburg

Sand 18-22
21073 Hamburg

Ihre Ansprechpartnerin:

Katharina Wilharm
T (040) 766-5506
katharina.wilharm@vamed-gesundheit.de

www.vamed-gesundheit.de/harburg



IMPRESSUM

Verleger: VAMED Rehazentrum Harburg GmbH
Sand 18-22, 21073 Hamburg
Druckerei: Tapper & Freie Produktionsagentur
Gutenbergstraße 1, 23611 Bad Schwartau

MIT DER PRÄVENTIONSLEISTUNG DER DEUTSCHEN RENTENVERSICHERUNG IN VIER SCHRITTEN ZU MEHR GESUNDHEIT.

Die Anforderungen im Beruf steigen: Einseitige Ernährung, zu wenig Bewegung, Rauchen, Alkohol und Stress sind oft die ungesunden Begleiter vieler Menschen. Die Folge davon können Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder auch Kopfschmerzen sein und manchmal chronisch werden.

Nutzen Sie mit der Präventionsleistung der Deutschen Rentenversicherung die Chance, einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu entwickeln und zu festigen. Lernen Sie mehr über gesunde Ernährung, die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung und erfahren Sie, wie sich durch unterschiedliche Strategien Stress reduzieren lässt.

Was beinhaltet die Präventionsleistung?

Die Inhalte der Präventionsleistung gliedern sich in vier aufeinander aufbauende Phasen:

- Initialphase (drei ganze Tage im Rehasentrum Harburg, Freistellung von der Arbeit): Theorie und Praxis zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung

> kostenfrei!

- Trainingsphase (ca. zwölf Wochen, berufsbegleitend, zwei Einheiten pro Woche (à 90 Min.)): z.B. Gerätetraining, Rückenfit, Yoga, Nordic Walking, Entspannung

> kostenfrei!

- Eigenaktivitätsphase (ca. 4 Monate – berufsbegleitende und eigenverantwortliche Alltagsumsetzung)

- Refresher (ein ganzer Tag im Rehasentrum Harburg, Freistellung von der Arbeit): Auffrischung und Reflexion

> kostenfrei!

Wer darf teilnehmen?

- Sie sind Versicherte/r der Deutschen Rentenversicherung.
- Sie haben beginnende gesundheitliche Beeinträchtigungen.
- Und/oder: Sie haben einen Arbeitsplatz mit besonderen Belastungen.

Wie beantrage ich eine Präventionsleistung?

- Füllen Sie das Formular G0180 aus und leiten es direkt an Ihre Rentenversicherung oder an das VAMED Rehasentrum Harburg weiter. (Bitte mit Angabe Ihrer Rentenversicherung). Wir kümmern uns um Ihren Antrag.
- Die Formulare erhalten Sie auf der Homepage der Rentenversicherung oder im Rehasentrum Harburg.
- Alternativ können Sie den Antrag auch online über die Homepage der Deutschen Rentenversicherung stellen.

