

Weitere Informationen

zum Präventionsprogramm RV Fit finden Sie hier:



Fragen & Kontakt

Schreiben Sie uns:

E-Mail: praevention@rehakliniken-waldsee.de

Rufen Sie uns an:

Telefon: 07524 94-1590

Sprechzeiten: Di. und Do., 13:30 Uhr - 15:30 Uhr

STÄDTISCHE REHAKLINIKEN

Maximilianstraße 13
88339 Bad Waldsee

E-Mail: praevention@rehakliniken-waldsee.de

Web: www.rehakliniken-waldsee.de

ANFAHRT

Rehazentrum bei der Therme
Badstraße 18
88339 Bad Waldsee



PRÄVENTIONSPROGRAMM der Deutschen Rentenversicherung Frauen im Focus RV Fit - Kraftvoll mitten im Leben



Frauen im Focus

RV Fit - Kraftvoll mitten im Leben

Präventionsprogramm RV Fit – Deutschen Rentenversicherung Bund

Dieses Programm richtet sich speziell an Frauen in den Wechseljahren oder der Zeit danach. Mit RV Fit beugen wir gemeinsam typischen Beschwerden wie hormonellen Veränderungen, Erschöpfung und Stressbelastungen vor. Profitieren Sie von einem Programm, das Sie ganzheitlich stärkt und Ihnen hilft, sich rundum wohlfühlen.

Zielsetzung

Im Rahmen des Programms setzen wir gemeinsam Ziele für Entspannung, Ernährung, Bewegung und Frauengesundheit.

Folgende Ziele stehen im Fokus:

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Stressbewältigungsstrategien im Berufsleben und Alltag
- Besserer Umgang mit Wechseljahrsbeschwerden
- Leichter leben mit hormonellen Veränderungen
- Ausgewogene Ernährung im Beruf und Alltag
- Verbesserung der Schlafqualität
- Kräftigung des Beckenbodens

Wer kann teilnehmen?

Bei dem Präventionsprogramm RV Fit der Städtischen Rehakliniken Bad Waldsee handelt es sich um ein Modellprojekt, das aktuell ausschließlich Versicherten der Deutschen Rentenversicherung Bund angeboten wird. Teilnehmen können hierbei berufstätige Frauen, die innerhalb der letzten zwei Jahre mindestens sechs Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt haben und erste gesundheitliche Beschwerden wahrnehmen.

Die **Anmeldung ist ganz einfach**: Sie können sich bequem online anmelden – nutzen Sie hierfür folgenden QR-Code.



Zur Online-Anmeldung

Termine

Die Startphase beginnt immer an einem Montag und endet am darauffolgenden Montag. **Ihren persönlichen Starttermin können Sie nach der Kostenzusage (Bewilligung) der DRV Bund direkt bei uns anfragen.**