

# RV Fit

## Beispielhafter Tagesplan Intensiv starten

Die Dauer der Phasen und die Inhalte können je nach Einrichtung und Bundesland variieren.

### Tag 1

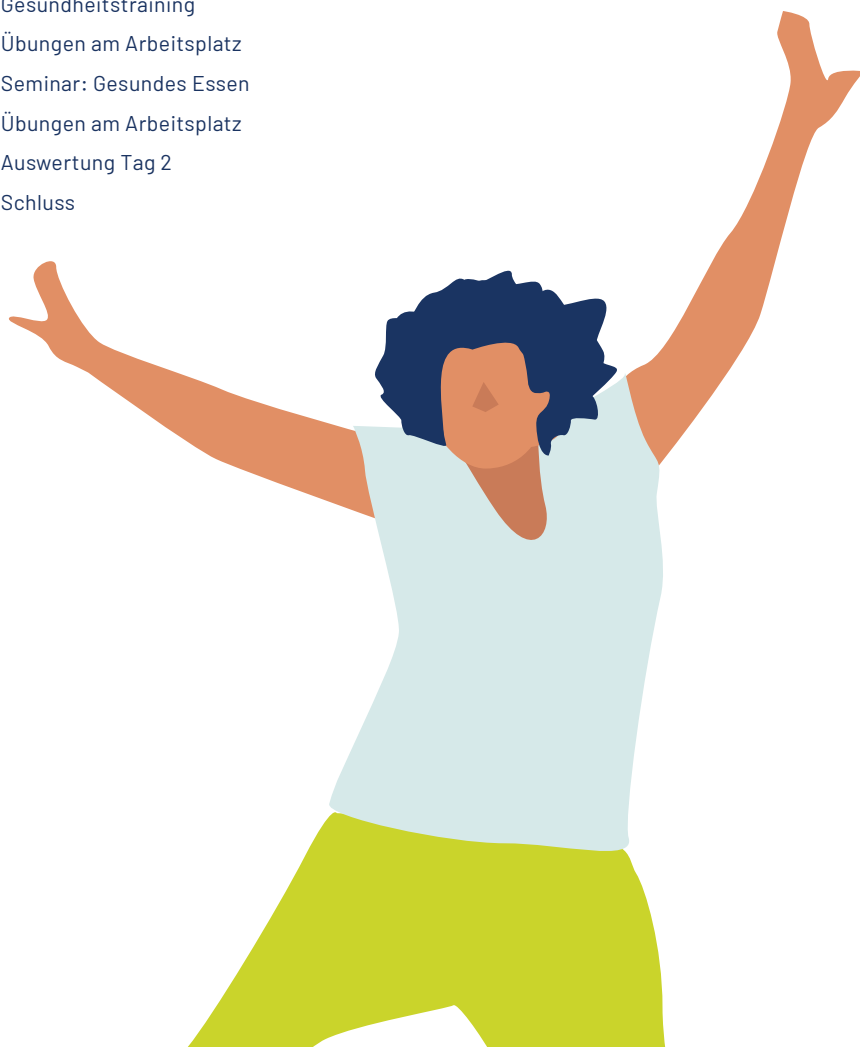
- 8:00 Empfang / Begrüßung
- 8:15 Labor-Blutentnahme  
Ausfüllen der Fragebögen  
Diagnostik laut Plan  
Anmeldung Trainingsphase
- 10:00 Auftaktseminar / Planung
- 11:00 Sporttherapie
- 12:00 Seminar: Gesünder Leben  
Lebensstiländerung
- 13:00 **Mittagessen**
- 13:30 Seminar: Entspannung
- 14:00 Entspannungsübungen
- 14:30 Progressive Muskelrelaxation (PMR) /  
Achtsamkeit
- 14:45 Sporttherapie
- 15:15 Auswertung Tag 1
- 15:30 Schluss

### Tag 2

- 8:00 Oraler Glukosetoleranz-Test  
(OGT-Test), nüchtern
- 8:15 Ärztliche Aufnahme, 1. Teil  
Diagnostik laut Plan  
Anmeldung Trainingsphase
- 10:00 Seminar: Stressbewältigung
- 11:00 Ärztliche Aufnahme, 2. Teil
- 11:30 Sporttherapie
- 12:30 **Mittagessen**
- 13:00 Seminar: Körperliches  
Gesundheitstraining
- 13:45 Übungen am Arbeitsplatz
- 14:00 Seminar: Gesundes Essen
- 15:00 Übungen am Arbeitsplatz
- 15:15 Auswertung Tag 2
- 15:30 Schluss

### Tag 3

- 8:30 Sporttherapie
- 10:00 Beratung Lebensmittelauswahl
- 11:00 Praxiskurs Kochen
- 12:30 **Mittagessen**
- 13:00 Bewegungsplanung  
Trainingsphase  
Erläuterung / Üben  
Trainingsdokumentation
- 14:30 Auswertung Tag 3
- 15:00 Schluss



Deutsche  
Rentenversicherung  
Sicherheit  
für Generationen