

# RV Fit

RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu **Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung** für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.



## 1. Intensiv starten

3 Tage ganztägig ambulant oder  
5 Tage stationär

Sie starten mit einer mehrtägigen Einführung und werden dafür von Ihrer Arbeit freigestellt. Mit unseren Trainern und Ärzten erarbeiten sie gemeinsam Ihre individuelle Zielsetzung und was Sie ganz persönlich für sich erreichen wollen. Danach besuchen Sie in der Gruppe verschiedene Schulungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und dem Umgang mit Stress.



## 2. Regelmäßig trainieren

3 Monate 1-2 mal pro Woche

Vor oder nach der Arbeit besuchen Sie ein- bis zweimal pro Woche verschiedene Kurse in der Gruppe. Unsere Trainer sind immer dabei und passen die Übungen auf Ihr persönliches Niveau an. So gewöhnen Sie sich daran, Bewegung, gesunde Ernährung und besseren Umgang mit Stress nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.



## 3. Motiviert dranbleiben

3 Monate

Nach ca. 3 Monaten haben Sie eine Routine entwickelt und machen selbstständig weiter.



## 4. Auffrischen

1 Tag ganztägig ambulant oder  
3 Tage stationär

Nach einem halben Jahr gibt es eine ein- oder mehrtägige Auffrischung. Dabei sehen wir uns gemeinsam an, was Sie bereits erreicht haben, wie sich Ihr Wohlbefinden verändert hat und mit welchen Strategien Sie zukünftig auch die Ziele erreichen können, bei denen es bisher vielleicht nicht ganz so leicht war.

Jetzt anmelden: [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)