



**RV FIT – IHR PRÄVENTIONSPROGRAMM
für Gesundheit und Wohlbefinden**





RV FIT – IHR PRÄVENTIONSPROGRAMM

RV Fit ist ein Programm der Deutschen Rentenversicherung, welches Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität stärken. Mit Elementen aus Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung richtet es sich an Menschen, die ihre Gesundheit präventiv fördern möchten – bevor ernsthafte Erkrankungen entstehen.

ZIELE

- › Ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl
- › Förderung eines gesunden und nachhaltigen Lebensstils
- › Prävention arbeitsbedingter Erkrankungen
- › Steigerung körperlicher und mentaler Belastbarkeit
- › Langfristige Unterstützung der Arbeitsfähigkeit



MEDICLIN
HÖME
THERAPIE EINFACH ONLINE

PROGRAMMINHALTE

STATIONÄRE STARTPHASE (5 Tage)

- › Kurze medizinische Eingangsuntersuchung
- › Erstellung eines Trainingsplans
- › Einführung in Ablauf und Präventionsziele
- › Vorträge und praktische Einheiten
- › Förderung von Bewegung, Regeneration und individuellen Präventionsstrategien
- › Gruppen Therapieangebot zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung

DIGITALE TRAININGSPHASE (12 Wochen)

- › Hybrides Training über Prothera Fit
- › Digitale Betreuung
- › Förderung eigenverantwortlicher Gesundheitsziele

EIGENAKTIVITÄTSPHASE (12 Wochen)

- › Selbstständige Umsetzung der Gesundheitsziele
- › 1 – 2 Bewegungseinheiten pro Woche
- › Weiterer Zugriff auf digitale Module und Gruppen-Chat

STATIONÄRE AUFRISCHUNGSPHASE (3 Tage)

- › Gesundheitscheck
- › Reflexion und Erfolgsbilanz
- › Vertiefung der individuellen Gesundheitsziele

IHRE VORTEILE

- › **Kostenfreie Teilnahme über die Deutsche Rentenversicherung**
- › **Berufsbegleitende Durchführung**
- › **Unterstützung durch Experten**
- › **Prävention statt Rehabilitation**



Die MEDICLIN Klinik am Brunnenberg ist eine moderne Rehabilitationsklinik für Neurologie, Orthopädie und Kardiologie

ZIMMERAUSSTATTUNG

- › Einzelzimmer mit Dusche & WC
- › Fernseher, Telefon (gebührenpflichtig)
- › WLAN
- › Handtücher (1 Badetuch, 1 Handtuch) werden gestellt
- › Möglichkeit der Unterbringung von Begleitpersonen auf Anfrage (Zustellbett oder Liege, ab 2 Nächten möglich)

KLINIK AUSSTATTUNG

- › Sonnenterrasse mit Liegemöglichkeit
- › Große Cafeteria
- › Große Schwimmhalle
- › Moderne Medizinische Trainingstherapie
- › Freizeitraum (Billard, Darts, Sitzcken)
- › Großer Parkplatz (kostenpflichtig)
- › Überdachter Fahrradstellplatz

Verlängern Sie Ihren Aufenthalt und genießen Sie ein entspanntes Wochenende in Bad Elster.

2 NÄCHTE (inkl. Vollpension)

150,- € / Person

FREIZEITANGEBOTE



BAD ELSTER

Bad Elster begeistert mit der modernen Soletherme und einer vielfältigen Saunalandschaft, die optimale Entspannung bieten. Neben dem weitläufigen Kurpark und den malerischen Wanderwegen sorgen kulturelle Höhepunkte wie das König Albert Theater und Naturtheater für Abwechslung. So vereint Bad Elster Erholung, Aktivität und Kultur auf höchstem Niveau.

FREIZEITANGEBOTE IN DER KLINIK

Wöchentliche Musikabende, Kinoabende, Diavorträge, 2x wöchentliche Nutzung der Schwimmhalle, 2x wöchentliche Nutzung der medizinischen Trainingstherapie, Möglichkeit des Ausleihen von verschiedenen Gesellschaftsspielen.

MEDICLIN Klinik am Brunnenberg

Enderstraße 5, 08645 Bad Elster

Telefon 03 74 37 80, Telefax 03 74 37 8 2301

info@brunnenberg-medclin.de

ANFAHRT

MIT DEM AUTO

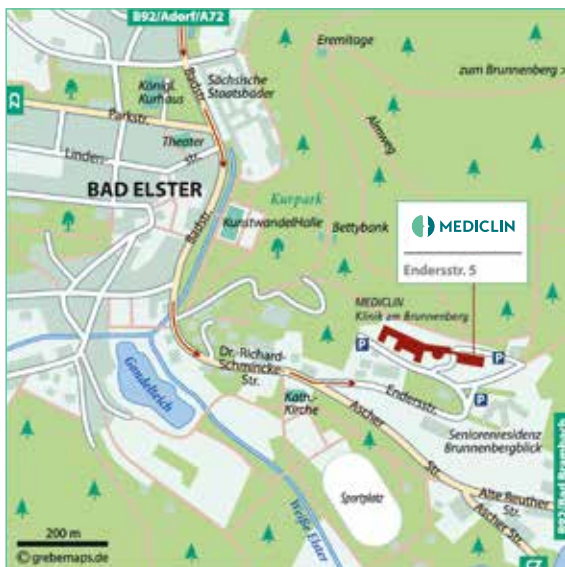
Wir sind über die Autobahn A 72 oder A 9, weiterführend über die B 92 erreichbar.

Parkplätze stehend ausreichend an der Klinik zur Verfügung (kostenpflichtig).

MIT DER BAHN

Der Bahnhof in Bad Elster befindet sich außerhalb des Ortes. Gerne holen wir unsere Patient*innen vom Bahnhof ab.

Anfahrtsbeschreibung



www.klinik-am-brunnenberg.de