



Top Life

THERAPIE & PRÄVENTION

PRÄVENTIONS- PROGRAMM RV FIT

Interesse?
Teilnahme als
Einzelperson möglich!
Informieren Sie sich
bei uns im *Top-Life*
oder direkt unter
www.rv-fit.de

Bewegung · Ernährung · Stress · Leistung · Erfolg



SPORTS & HEALTHCLUB



AMBULANTE REHABILITATION



THERAPIE & PRÄVENTION

Top-Life Gesundheitszentrum Benz KG

77791 Berghaupten · Im Röschbünd 1 – 4 · Telefon 07803 9337-48 · www.top-life.de



PRÄVENTIONSPROGRAMM RV FIT



THERAPIE & PRÄVENTION

Was wir wissen

Gesunde Mitarbeiter sind produktiv, motiviert und bleiben dem Unternehmen langfristig erhalten. Ihre Belegschaft ist die wichtigste Ressource und in gesundem und motiviertem Zustand ein enormer Wettbewerbsvorteil. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden dabei, gesund zu bleiben.

Was wir tun können

Mit dem **RV Fit-Programm** können wir Ihnen in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung ein umfassendes und multimodal ausgerichtetes Gesundheits- und Trainingsprogramm anbieten, das auf die Bedürfnisse Ihrer Arbeitnehmenden, aber auch an Ihre Bedürfnisse als Arbeitgeber ausgerichtet ist und Ihre Mitarbeitenden wesentlich dabei unterstützen kann, langfristig gesund zu leben und zu arbeiten.

Klingt plausibel?

Wie gelingt sowas?

RV Fit deckt eine vielfältige, breite Palette an Gesundheitsangeboten für die Teilnehmenden ab und beschränkt sich dabei natürlich nicht nur auf die Lebenswelt „Arbeitsplatz“, sondern zeigt ein umfassendes Gesundheitsangebot auf. Das insgesamt sechsmonatige Programm ist dabei größtenteils außerhalb der Arbeitszeit organisiert und wird von Ihren Mitarbeitenden berufsbegleitend absolviert. Lediglich für die Startphase sowie gegebenenfalls für die Auffrischung haben die Teilnehmenden Anspruch auf Freistellung und Entgeltfortzahlung.

Wie wir unterstützen können?

Wir, das BGM-Team des **Top Life Gesundheitszentrums** unterstützen Sie bei der Vorbereitung und Umsetzung und informieren Sie tiefergehend. Zusätzlich steht Ihnen unser direkter Partner, der Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung, zur Verfügung. Teilnehmen können prinzipiell alle Ihre Mitarbeitenden, die seit mindestens sechs Monaten aktiv berufstätig sind. Motivieren Sie Ihre Mitarbeitenden dazu, individuell an **RV Fit** teilzunehmen oder melden Sie ganze Gruppen oder Abteilungen an.

Top Life

THERAPIE & PRÄVENTION

Der Ablauf

Intensiv starten

3 Tage ganztägig
ambulant im *Top-Life*
freigestellt

1

Regelmäßig trainieren

3 Monate ambulante
Trainingsphase im *Top-Life*
2 Trainingseinheiten
à 90 Minuten pro Woche
flexibel und berufsbegleitend

2

Motiviert dranbleiben

3 Monate Eigentrainings-
phase individuell
oder im *Top-Life*
berufsbegleitend

3

Auffrischen

1 Tag ganztägig
ambulant im *Top-Life*
freigestellt

4

Wie machen wir
Ihre Mitarbeitenden
zum Experten?

Bewegung

Ernährung

Umgang
mit Stress

Bewegung

Wir bieten unseren Teilnehmenden ein umfassendes Training zur Stärkung der Muskulatur, Optimierung des Herz-Kreislaufsystems und einer stabilen Körperhaltung.

Ernährung

Wir beraten unsere Teilnehmenden zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise. Dies geschieht zum einen in Form von Gruppenseminaren, zum anderen durch eine persönliche Einzelberatung zu individuellen Fragen.

Umgang mit Stress

Wir zeigen Wege und Tricks, um bewusst und aktiv loszulassen und auch in stressigen Zeiten zur Ruhe zu kommen. Auch hier setzen wir auf eine Kombination aus Gruppenseminaren und dem Angebot einer individuellen Beratung.

Warum wir?

Unsere besondere Qualität ist der ganzheitliche Blick auf den Beschäftigten in Zusammenhang zu psychischen und physischen Belastungen und ein Novum in der Ortenau. Durch die verschiedenen Professionen, welche in unserem Gesundheitszentrum tätig sind, kann individuell und prompt auf die Bedürfnisse und Bedarfe Ihres Unternehmens und einzelnen Mitarbeitenden reagiert werden. Motivieren Sie Ihre Mitarbeitenden. Wir freuen uns auf Ihr Vertrauen.

Ansprechpartner: Daniel Hirt
BGM-/Präventionsabteilung
Telefon 07803 9337-48 und -17
daniel.hirt@top-life.de

