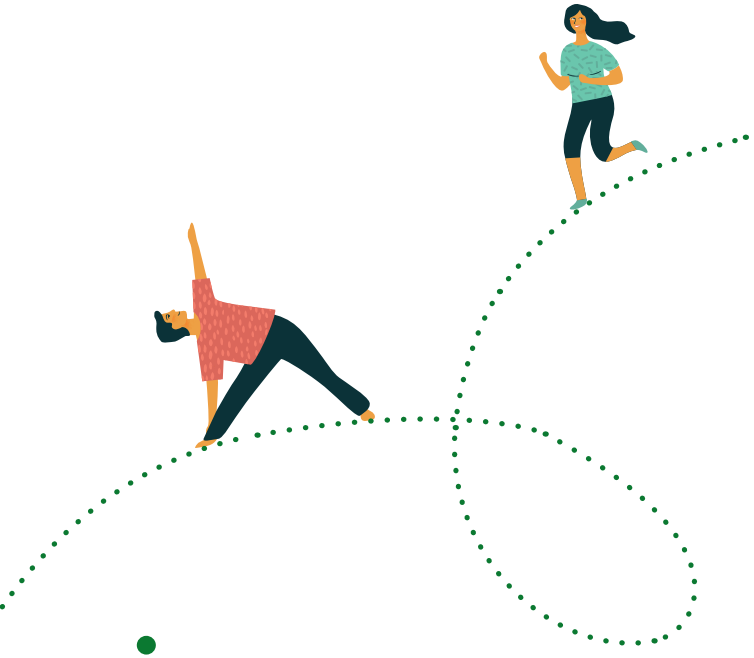
Teilnehmen können alle, die:

- Aktiv berufstätig sind
- Seit mindestens 6 Monaten arbeiten
- Erste „Zipperlein“ haben

Anmelden leicht gemacht:

1. Unkomplizierte Anmeldung mit Hilfe unserer ZAR Teams

2. Direktanmeldung über die Deutsche Rentenversicherung
   www.rv-fit.de



ZAR Zentren für ambulante Rehabilitation
zar.de Unternehmen der Nanz medico GmbH & Co. KG

ZAR Jena



ZAR Jena
Ebereschenstraße 1+3
07747 Jena
Tel. 03641. 4824-0
Fax 03641. 4824-199
info@zar-jena.de
zar-jena.de

ZAR Zentren für ambulante Rehabilitation



Starten Sie jetzt!

RV Fit

Das kostenfreie Trainingsprogramm für Berufstätige

ZAR 2026

zar-jena.de

RV Fit

Dein halbes Jahr für ein gesundes Ich!

Mehr Energie, ein besseres Körpergefühl und ein ausgeglichenes Arbeitsleben, anstatt Rückenschmerzen, Übergewicht, Stress oder Schlafprobleme*. Hört sich gut an? RV Fit, das kostenfreie Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung im ZAR, ist ein individuell ausgerichtetes Programm, das dabei unterstützt, ein besseres Lebensgefühl zu erhalten.

- **Von Ärzt*innen entwickelt**
- **Speziell für Berufstätige**
- **Für Teilnehmer*innen kostenfrei**
  Die Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung
- **Fahrtkostenerstattung**
  5,– € pauschal je Trainingstermin in Ihrem ZAR



*Sollten Sie schwerer erkrankt oder eingeschränkt sein, erkundigen Sie sich bitte zum Thema Reha bei der Deutschen Rentenversicherung.

Programm

Bewegung

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung



Ernährung

- Ernährungsberatung
- Einkaufstipps



Umgang mit Stress

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen



Wir informieren Sie gerne ausführlich.

zar.de/jena/rv-fit

Starten Sie jetzt!

Mitmachen

4 Tage von der Arbeit freigestellt!

1. Intensiv starten

Startphase (3 Tage)

Ihr RV Fit Programm startet mit einer mehrtägigen Einführung im ZAR, während der Sie von der **Arbeit freigestellt** sind. Ihre Startphase beginnt mit einem ärztlichen Eingangscheck. Auf dieser Grundlage erarbeiten Sie gemeinsam mit unseren Therapeut*innen Ihre individuellen Ziele für Ihr Trainingsprogramm. Im Anschluss folgen Kurse und Schulungen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung in der Gruppe.

2. Regelmäßig trainieren

Trainingsphase (3 Monate)

In dieser Phase trainieren Sie im ZAR 1-2 mal pro Woche berufsbegleitend nach Ihrem individuell zusammengestellten Trainingsprogramm. Sie üben dabei ganz gezielt gesunde Routinen ein.

3. Motiviert dranbleiben

Eigenaktivitätsphase (3 Monate)

Im Anschluss an die Trainingsphase wenden Sie die erlernten Techniken eigenständig zu Hause an und setzen Ihr Training fort.

4. Auffrischen

Abschlussphase (1 Tag)

Nach einem halben Jahr findet ein eintägiger Auffrischungstag im ZAR statt. Von der **Arbeit ebenfalls freigestellt**, reflektieren Sie an diesem Tag gemeinsam mit unseren Fachtherapeut*innen, welche Fortschritte Sie bereits erzielt haben, wie sich Ihr Wohlbefinden verändert hat und welche Strategien Ihnen dabei helfen, die für Sie noch herausfordernden Ziele zu erreichen.