

RV Fit ist nicht das Richtige für Sie und Ihre Beschäftigten?

⇒ Wir hätten da etwas für Sie!

Unsere Programmalternative:

DO IT YOURSELF

- niedrighschwelliger
- kürzer: 3-4 Monate
- zeitlich flexibler
- individueller
- alltagsnah



Ärztlicher Check-Up

Eingangskoaching

Initialtag

Eigeninitiativphase mit Pushertag

Abschlusstag

Abschlusscoaching

DO IT YOURSELF- ONLINE

- **Zielgruppe:** Versicherte in ländlichen Regionen ohne Präventionsanbieter in der Umgebung, Versicherte in deren Alltag ein Training zu Hause am besten passt
- **Ärztlicher Check Up:** findet beim Hausarzt statt (sendet Befund an Anbieter)
- **Alle weiteren Programmbausteine** finden **online** statt – in Form von:
 - Video-Coachings
 - Webinaren
 - Live-Trainings
 - Trainingsvideos
 - Begleitendem Chataustausch

BUSINESS

- **Zielgruppe:** Unternehmen in Berlin und Brandenburg sowie deren Beschäftigte
- 12-15 Mitarbeitende pro Gruppe
- Ablauf wie DO IT YOURSELF – aber **einzelne Programmbausteine** werden **im Unternehmen vor Ort** durchgeführt:
 - Initialtag
 - Pushertag
 - Abschlusstag
 - optional: Eingangs- und Abschlusscoaching
- **Gütesiegel** für erfolgreiche Teilnahme



BUSINESS

Unser Gesundheitsangebot für Unternehmen in Berlin und Brandenburg

Ihre Vorteile

- **ARBEITGEBERAUSGLEICHSAHHLUNG:** für jeden freizustellenden Tag erhalten Sie 100 € je teilnehmenden Mitarbeitenden.
- **GÜTESIEGEL:** nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie von uns ein Gütesiegel, mit dem Sie Ihr Engagement für die Gesundheit Ihrer Beschäftigten auch nach außen hin sichtbar machen können.
- **NICHT ZU VERGESSEN...:** Krankentage im Unternehmen senken; gesundheitsbewusstes Verhalten Ihrer Beschäftigten fördern; langfristig zufriedene und motivierte Beschäftigte bekommen; Zusammenhalt in Teams und Identifikation mit Ihrem Unternehmen stärken; für ein aktiv gelebtes betriebliches Gesundheitsmanagement

Unsere Anbieter

DO IT YOURSELF

- ZAR Gartenstraße, Berlin
- Rehasentrum Westend, Berlin
- Elbtalklinik, Bad Wilsnack

DO IT YOURSELF- ONLINE

- ZAR, Berlin
- Reha Vita, Cottbus

BUSINESS

- Herzhaus, Berlin
- KMG Elbtalklinik, Bad Wilsnack