

Ihr Weg zur METTNAU

Teilnehmen am Präventionsangebot RV-Fit der Deutschen Rentenversicherung können alle Versicherten der DRV. Das Angebot ist kostenlos und erfordert keine akuten gesundheitlichen Einschränkungen.

Die Startphase zu Beginn und die Auffrischungsphase am Ende der Prävention sind ganztägig stationär, wofür Sie von Ihrem Arbeitgeber, unter Lohnfortzahlung, freigestellt werden. Die regelmäßigen Trainingstermine sind berufsbegleitend. Das heißt, dass Sie diese Termine außerhalb der Arbeitszeit in Ihrer Freizeit wahrnehmen. Die Trainingsphase können Sie sowohl auf der METTNAU als auch bei weiteren Anbietern wohnortnah durchführen, auch Online-Angebote für die Trainingsphase sind möglich.

Weitere Informationen zum Angebot finden Sie direkt auf der Homepage der DRV unter www.rv-fit.de

Eine Teilnahme beantragen Sie einfach über die Homepage der DRV unter: www.rv-fit.de. Dort wählen Sie als Trainingsort die METTNAU Werner-Messmer-Klinik in Radolfzell aus. Zur Anmeldung halten Sie Ihre Rentenversicherungsnummer bereit. Der gesamte Anmeldeprozess nimmt ca. 5 Minuten Zeit in Anspruch. Nach erfolgreicher Antragsstellung erhalten Sie zeitnah eine Bewilligung Ihres Rentenversicherungsträgers zugestellt. Sobald diese vorliegt kontaktieren Sie den Reservierungsservice der METTNAU und vereinbaren einen Termin für die einzelnen Phasen Ihres RV-Fit-Programms.



METTNAU

Medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell
Strandbadstraße 106
D-78315 Radolfzell am Bodensee

Telefon +49 7732 151-0
Fax +49 7732 151-871

info@mettnau.com · www.mettnau.com

Reservierungsanfragen

Telefon +49 7732 151-810
reservierung@mettnau.com

Wir sind Partner im Qualitätsverbund
Gesundheit – gemeinsam für die beste Reha.

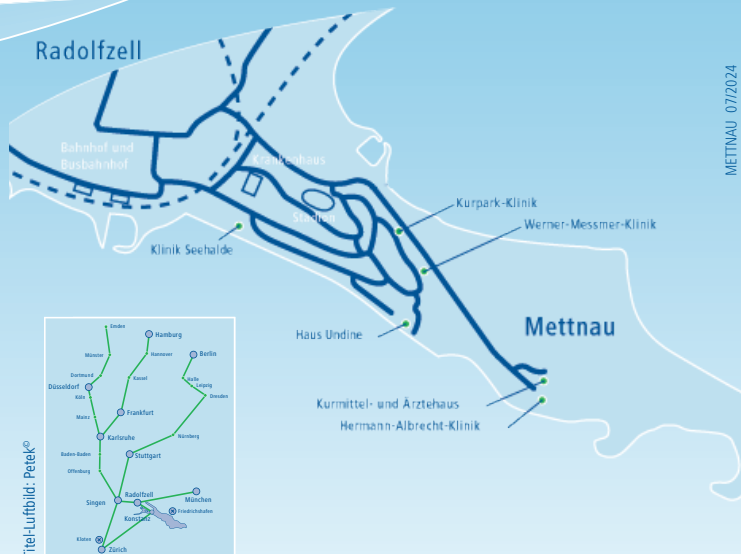


QUALITÄTSVERBUND GESUNDHEIT
Gemeinsam für die beste Reha



Station
Ernährung

Vollwertige Verpflegung
in Krankenhäusern und Rehakliniken



PRÄVENTIONSPROGRAMM RV-FIT DER DEUTSCHEN RENTENVERSICHERUNG FÜR ERZIEHERINNEN UND ERZIEHER



Die METTNAU – Ihr starker Gesundheitspartner

Auf der Bodensee-Halbinsel Mettnau in Radolfzell gelegen befindet sich eines der bedeutendsten und traditionsreichsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland - die METTNAU. Die Einzigartigkeit der traumhaften Lage, inmitten einer der schönsten Kulturlandschaften Europas, lässt den Alltagsstress durch eine gesunde und körperbewusste Sensibilisierung vergessen. Die Philosophie „Bewegung ist Leben“ verbindet körperliche Aktivität mit Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung.

Bewegung ist Leben

Der Aufenthalt auf der METTNAU beginnt mit einer ausführlichen medizinischen Eingangsuntersuchung. Sie ist die Basis für einen individuellen Therapie- und Trainingsplan mit Bausteinen aus einem abwechslungsreichen Sport-, Gymnastik- und Regenerationsangebot. Mit weiteren Angeboten wie Taiji, Qigong, geführten Wanderungen in unterschiedlichen Leistungsstufen, Bogenschießen, Tennis, Rudern, Nordic Walking, Jogging, Golf oder Fahrradtouren kann der Aufenthalt beliebig gestaltet werden.



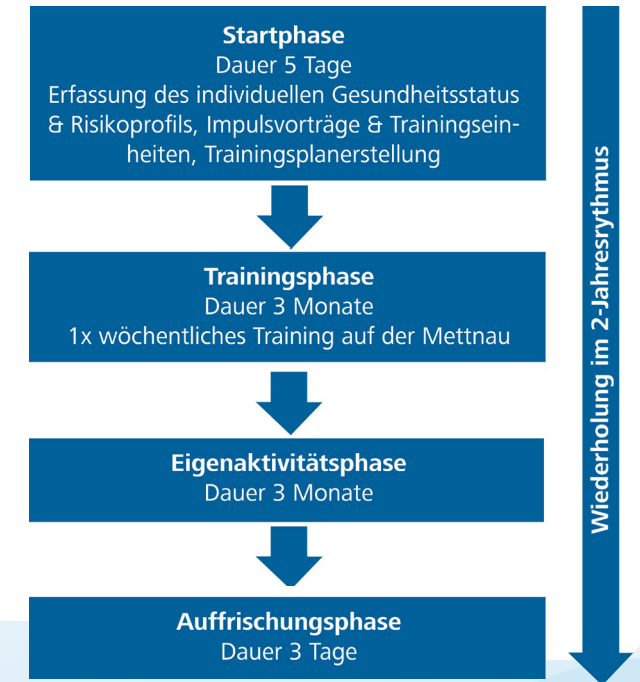
Präventionsprogramm für Erzieherinnen und Erzieher

Die Mettnau verfügt über langjährige Erfahrung im Bereich von Präventionsangeboten, welche speziell auf die Bedürfnisse von Angehörigen pädagogischer Berufsbilder zugeschnitten sind. Basierend auf diesen Erfahrungen hat die Mettnau ein ganzheitliches Präventionskonzept, bestehend aus medizinisch-diagnostischen-Leistungsinhalten, theoretischen und praktischen Therapieinhalten zu den Themen Stressreduktion, Resilienz und Ernährung sowie regelmäßigen abwechslungsreichen Bewegungsangeboten, die zu einer Verbesserung der Dynamik, Beweglichkeit und Ausdauer beitragen, entwickelt.

Leistungsinhalte des Präventionsprogramms:

- Unterkunft im **Einzelzimmer mit Vollpension**.
- **Ärztliche Aufnahmeuntersuchung** inklusive der Festlegung von individuellen Präventionszielen und des Therapieplans.
- **Praxisorientierte Vermittlung von Strategien** zum erfolgreichen Selbst-management mit theoretischen und praktischen Schwerpunkten.
- Chronische Beschwerden und Belastungen des Bewegungsapparates werden durch **gezielte Sport- und Bewegungstherapie** mit anerkannt hoher Erfolgsrate therapiert. Hier steht die individuelle Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Vordergrund.
- Praktische Anleitung zur im Rahmen einer spezifischen Rückenschule zur Umsetzung von Dehn- und Lockerungsübungen im Sitz am Arbeitsplatz.
- Gesundheitsbildung im Rahmen von **Vorträgen, Einzel- und Gruppentherapien** sowie Schulungen zu Stressbewältigung, Ernährung, Risikofaktoren und Ergonomie.
- Beim **Entspannungstraining** werden klassische Entspannungsverfahren angeboten, die in bewusster Rhythmisierung zu den körperlichen Trainingsphasen gebracht werden, um so wieder in einen Rhythmus aus Anspannung und Entspannung zu kommen. Die METTNAU hält dafür spezielle Angebote zum Erlernen zeiteffizienter und schnell wirksamer Entspannungstechniken vor.
- **Berufsspezifische Ernährungsberatung & Schulung** „Zwischen First- und Fast-Food“ unter Berücksichtigung der besonderen Arbeitsbedingungen von Erzieherinnen und Erziehern.
- Auffrischung und Überprüfung der Zielerreichung im Rahmen der dreitägigen **Auffrischungsphase**.

Zeitlicher Ablauf:



Ihr Ansprechpartner:

Reservierungsservice der METTNAU

Telefon +49 7732 151-810

E-Mail reservierung@mettnau.com