

## Der Ablauf

1.

3 Tage ganztägig ambulant oder 5 Tage stationär freigestellt



2.

3 Monate 1-2 mal pro Woche berufsbegleitend



3.

3 Monate selbständig trainieren berufsbegleitend



4.

1 Tag ganztägig ambulant oder 3 Tage stationär freigestellt



### 1. Intensiv starten

Sie starten mit einer mehrtägigen Einführung und werden dafür von Ihrer Arbeit freigestellt. Diese findet vor Ort oder stationär in einer von der Deutschen Rentenversicherung zugelassenen Einrichtung statt. Hier erarbeiten Sie gemeinsam mit unseren Trainern und Ärzten Ihre individuelle Zielsetzung und was Sie ganz persönlich für sich erreichen wollen. Danach besuchen Sie in der Gruppe verschiedene Schulungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und dem Umgang mit Stress.

### 2. Regelmäßig trainieren

Vor oder nach der Arbeit besuchen Sie ein- bis zweimal pro Woche verschiedene Kurse in der Gruppe. Unsere Trainer sind immer dabei und passen die Übungen auf Ihr persönliches Niveau an. So gewöhnen Sie sich daran, Bewegung, gesunde Ernährung und besseren Umgang mit Stress nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.

### 3. Motiviert dranbleiben

Nach ca. 3 Monaten haben Sie eine Routine entwickelt und machen selbständig weiter.

### 4. Auffrischen

Nach einem halben Jahr gibt es eine ein- oder mehrtägige Auffrischung. Dort dürfen Sie sich noch einmal – freigestellt von der Arbeit – Ihren Zielen widmen. Dabei sehen wir uns gemeinsam an, was Sie bereits erreicht haben, wie sich Ihr Wohlbefinden verändert hat und mit welchen Strategien Sie zukünftig auch die Ziele erreichen können, bei denen es bisher vielleicht nicht ganz so leicht war.

Die Dauer der Phasen kann je nach Einrichtung und Bundesland variieren.

## Programminhalte



### Bewegung

Sie üben körperschonende Alltagsbewegungen und kräftigen mit dem Training Ihre Muskulatur für eine stabile Körperhaltung.

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung

### Ernährung

Sie kochen gemeinsam gesunde und schnelle Gerichte und lernen, welche Lebensmittel Ihnen besonders gut tun.

- Ernährungsberatung
- Gemeinsames Kochen
- Einkaufstipps



### Umgang mit Stress

Sie üben, aktiv loszulassen und lernen Tricks, mit denen Sie auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommen.

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen [z. B. autogenes Training]

## Mitmachen

### Teilnehmen können alle, die...

- ☑ aktiv berufstätig und nicht arbeitslos sind.
- ☑ seit mindestens 6 Monaten arbeiten.
- ☑ erste Zipperlein haben.

Sie können sich ganz einfach auf [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de) online anmelden.

Ansprechpartner für die Antragstellung können auch der Arzt oder Arbeitgeber sein. Diese arbeiten vielleicht bereits mit regionalen Anbietern zusammen.

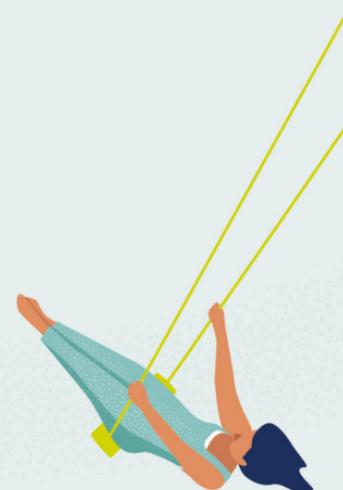
## Jetzt anmelden!

[www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)

Kostenloses Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung

0800 1000 4800

Montag bis Donnerstag 7:30 - 19:30 Uhr  
Freitag 7:30 - 15:30



## Wichtige Infos

### Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen können alle, die aktuell berufstätig und nicht arbeitslos sind, innerhalb der letzten zwei Jahre 6 Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt haben und erste gesundheitliche Beeinträchtigungen haben. Sollten Sie schwerer erkrankt sein, ist RV Fit für Sie nicht geeignet. Bitte stellen Sie dann einen Reha-Antrag.

### Trainingsort und Trainingszeit

Wir haben ein stetig wachsendes Netzwerk aus Partnereinrichtungen. Dort finden die Trainings statt. Ihre individuellen Trainingszeiten stimmen Sie direkt mit der Einrichtung ab. Für die Startphase und die Auffrischung werden Sie von Ihrem Arbeitgeber freigestellt. Die regelmäßigen Trainingseinheiten absolvieren Sie berufsbegleitend in Ihrer Freizeit.

### Gruppe

In einer Gruppe sind bis zu 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die Gruppen werden nach den jeweiligen Bedürfnissen und Trainingsschwerpunkten der Teilnehmenden zusammengestellt. Gerne können Sie auch mit Ihren Kollegen gemeinsam in einer Gruppe aktiv werden.

### Prävention oder Reha?

RV Fit dient zur Prävention und soll Ihnen helfen, gesundheitliche Probleme frühzeitig und aktiv anzugehen, damit Gesundheitsschäden erst gar nicht entstehen. Für Menschen, deren Arbeitsfähigkeit bereits wegen Krankheit oder Behinderung erheblich gefährdet oder gemindert ist, kommt eine Reha in Betracht. Die Teilnahme an RV Fit schließt eine Leistung zur Rehabilitation zu einem späteren Zeitpunkt nicht aus.

### Kostenfrei

RV Fit ist für Sie kostenfrei. Sie müssen keine Zuzahlung leisten. Außerdem werden Ihnen entstandene Fahrkosten zuschusst.



## Chefsache - gesunde Mitarbeiter

Sie sind Arbeitgeber? Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter dabei, gesund zu bleiben. Gesunde Beschäftigte haben weniger Krankheitszeiten, sind motivierter und bringen ihr Fachwissen länger in den Betrieb ein. Eine leistungsfähige Belegschaft ist eine wichtige Ressource und ein Wettbewerbsvorteil. Wir helfen Ihnen gerne.

Mit RV Fit haben wir bei der Deutschen Rentenversicherung ein Programm entwickelt, das speziell auf die Bedürfnisse Berufstätiger und Arbeitgeber zugeschnitten ist und Ihren Mitarbeitern dabei helfen kann, langfristig gesund zu leben und zu arbeiten.

### Berufsbegleitend

Der Großteil des Programms (6 Monate) liegt außerhalb der Arbeitszeit und wird von den Teilnehmenden berufsbegleitend in ihrer Freizeit absolviert.

### Freistellung und Entgeltfortzahlung

Für die Startphase sowie für die Auffrischung haben die Beschäftigten Anspruch auf Freistellung und Entgeltfortzahlung.

Sie wollen mit Ihrem Unternehmen oder Betrieb dabei sein? Wir beraten Sie gerne. Unser Firmenservice freut sich auf Sie!

## Firmenservice

Der Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung steht Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung. Von unserem Firmenservice erfahren Sie z. B. auch, welche Leistungen für die Zeit von RV Fit Sie als Arbeitgeber erbringen müssen (z. B. Entgeltfortzahlung, Freistellung) und welche Einrichtungen in Ihrer Nähe das Trainingsprogramm anbieten.

Sie erreichen den Firmenservice montags bis freitags von 9 bis 15 Uhr über die kostenlose bundesweite Telefonhotline **0800 1000 453** oder per E-Mail unter der Adresse: [firmenservice@deutsche-rentenversicherung.de](mailto:firmenservice@deutsche-rentenversicherung.de)

**Impressum**  
Herausgeber: Deutsche Rentenversicherung Bund  
Abteilung Presse und Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation  
10709 Berlin, Ruhstraße 2  
Postanschrift: 10704 Berlin  
Telefon: 030 8650, Fax: 030 86527379  
Internet: [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)  
E-Mail: [drv@drv-bund.de](mailto:drv@drv-bund.de)  
De-Mail: [DeMail@drv-bund.de](mailto:DeMail@drv-bund.de)  
Druck: Fa. H. Heenemann GmbH & Co. KG, Berlin  
**8 Auflage (7/2024), Nr. 306**  
Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Rentenversicherung; sie wird grundsätzlich kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.



# RV Fit

RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.