

**Starker Service.
Starke Firma.**

**RV Fit – Das Präventionsprogramm
der Deutschen Rentenversicherung**

Firmenservice



Starker Service für starke Firmen

Der Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung unterstützt Unternehmen jeder Größe. Sein Ziel: Betriebe und Beschäftigte fit machen für die Herausforderungen des demografischen Wandels. Dabei stehen drei Themenbereiche im Fokus.

1 Gesunde Beschäftigte

- medizinische und berufliche Reha
- Prävention
- betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Infos zum betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Wegweiser zu Angeboten anderer Sozialversicherungsträger

Vorteile:

- ✓ weniger Fehlzeiten
- ✓ höhere Motivation
- ✓ größerer wirtschaftlicher Erfolg



2 Rente und Altersvorsorge

- Sprechtag und Info-Veranstaltungen
- Infos zu Rente und Hinzuerdienst
- flexibler Übergang in den Ruhestand

Vorteile:

- ✓ besser informierte Beschäftigte
- ✓ mehr Planungssicherheit für Beschäftigte und Unternehmen

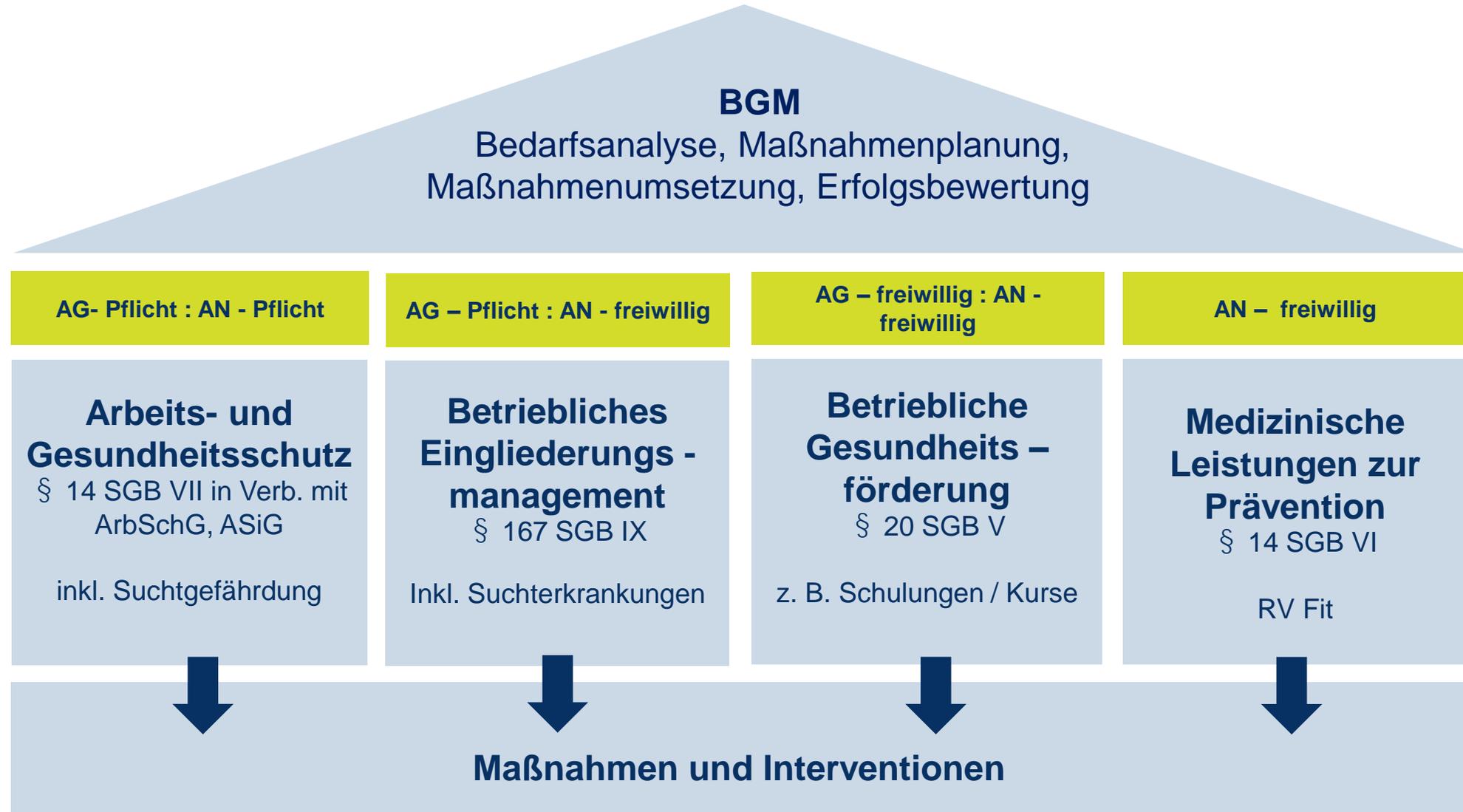
3 Beiträge und Meldungen zur Sozialversicherung

- Unterstützung und Beratung des Unternehmers bei der Beitragsabführung

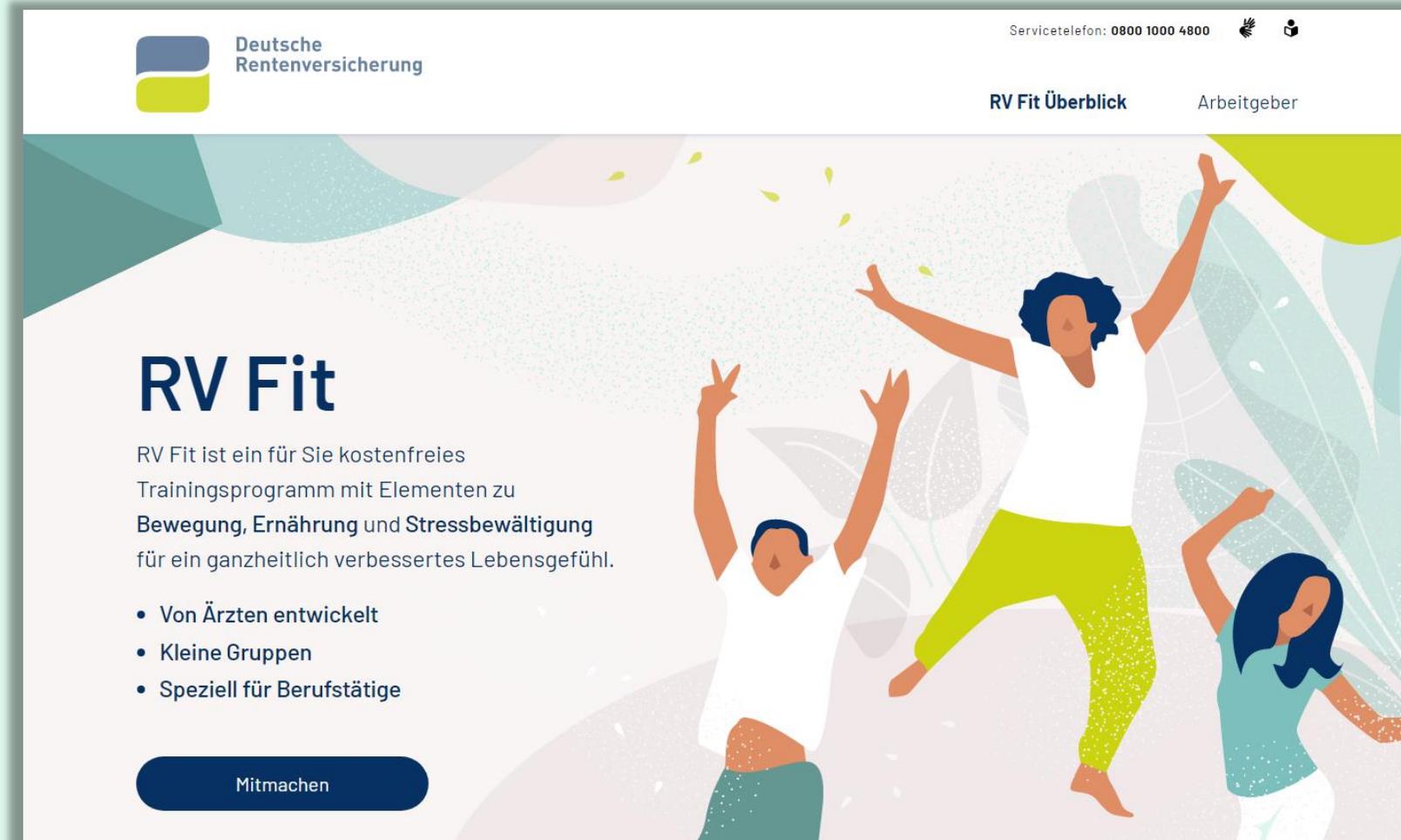
Vorteile:

- ✓ effizientere Abwicklung
- ✓ weniger Fehler

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Leistungen zur Prävention



The screenshot shows the website for 'RV Fit' by Deutsche Rentenversicherung. The header includes the logo, service phone number (0800 1000 4800), and navigation links for 'RV Fit Überblick' and 'Arbeitgeber'. The main content area features the title 'RV Fit' and a description of the program as a free training program focusing on movement, nutrition, and stress management. A list of features includes being developed by doctors, small groups, and being specifically for employees. A 'Mitmachen' button is located at the bottom left. The background of the page is a colorful illustration of three people dancing joyfully.

 Deutsche
Rentenversicherung

Servicetelefon: 0800 1000 4800  

[RV Fit Überblick](#) [Arbeitgeber](#)

RV Fit

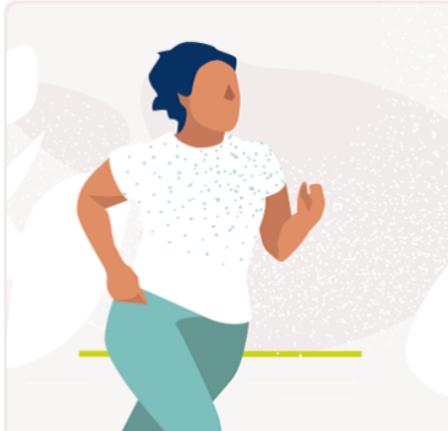
RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu **Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung** für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

- Von Ärzten entwickelt
- Kleine Gruppen
- Speziell für Berufstätige

[Mitmachen](#)

Leistungen zur Prävention

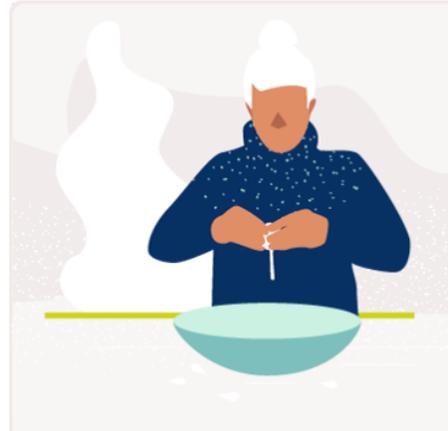
Programm



Bewegung

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

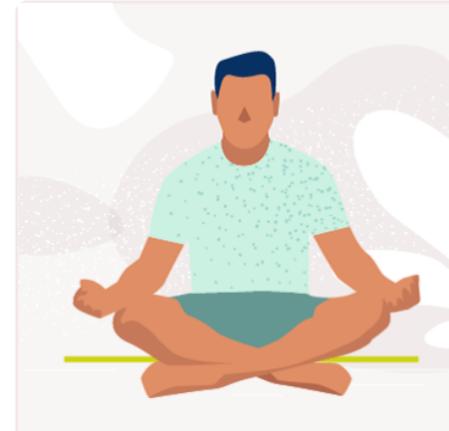
- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung



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)

Leistungen zur Prävention

Teilnehmen können alle, die:

- ✓ Aktiv berufstätig und nicht arbeitslos sind
- ✓ Seit mindestens 6 Monaten arbeiten
- ✓ Erste "Zipperlein" haben
z.B. gelegentliche Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme.*

*Sollten Sie schwerer erkrankt oder eingeschränkt sein, erkundigen Sie sich zum Thema [Reha](#) bei der Deutschen Rentenversicherung.

Mitmachen

➤ Kein Befundbericht notwendig



Leistungen zur Prävention

Ablauf

1. Intensiv starten



**3 Tage ganztägig
ambulant oder
5 Tage stationär**
von der Arbeit
freigestellt

2. Regelmäßig trainieren



3 Monate
1-2 mal pro Woche
berufsbegleitend
(morgens oder abends)

3. Motiviert dranbleiben



3 Monate
selbstständig trainieren
berufsbegleitend
(morgens oder abends)

4. Auffrischen



**1 Tag ganztägig
ambulant oder
3 Tage stationär**
von der Arbeit
freigestellt

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

Leistungen zur Prävention

Tag 1

- 8:00 Empfang / Begrüßung
- 8:15 Ausfüllen der Fragebögen
Diagnostik laut Plan
Anmeldung Trainingsphase
- 10:00 Auftaktseminar / Planung
- 11:00 Sporttherapie
- 12:00 Seminar: Gesünder Leben
Lebensstiländerung
- 13:00 **Mittagessen**
- 13:30 Seminar: Entspannung
- 14:00 Entspannungsübungen
- 14:30 Progressive Muskel-
relaxation (PMR) /
Achtsamkeit
- 14:45 Sporttherapie
- 15:15 Auswertung Tag 1
- 15:30 Schluss

Tag 2

- 8:00 Ärztliche Aufnahme, 1. Teil
Diagnostik laut Plan
Anmeldung Trainingsphase
- 10:00 Seminar: Stressbewältigung
- 11:00 Ärztliche Aufnahme, 2. Teil
- 11:30 Sporttherapie
- 12:30 **Mittagessen**
- 13:00 Seminar: Körperliches
Gesundheitstraining
- 13:45 Übungen am Arbeitsplatz
- 14:00 Seminar: Gesundes Essen
- 15:00 Übungen am Arbeitsplatz
- 15:15 Auswertung Tag 2
- 15:30 Schluss

Tag 3

- 8:30 Sporttherapie
- 10:00 Beratung Lebensmittelauswahl
- 11:00 Praxiskurs Kochen
- 12:30 **Mittagessen**
- 13:00 Bewegungsplanung
Trainingsphase
Erläuterung / Üben
Trainingsdokumentation
- 14:30 Auswertung Tag 3
- 15:00 Schluss



Leistungen zur Prävention

| Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|------------------|--|--|--|--|--|
| Vormittag | | | | | |
| | ab 06:45 Uhr Labor (nüchtern) + Vitalwerte (RR, Puls, Größe, Gewicht-/Körperfettmessung) anschließend Frühstück Speisesaal Haupthaus | ab 07:00 Uhr Frühstück Speisesaal Haupthaus | ab 07:00 Uhr Frühstück Speisesaal Haupthaus | ab 07:00 Uhr Frühstück Speisesaal Haupthaus | ab 07:00 Uhr Frühstück Speisesaal Haupthaus |
| | ab 08:30 Uhr Hausführung Treffpunkt: oberer Eingang Haus am Schellenberg | 08:00 - 10:00 Uhr "Aktion & Regeneration" <u>Einweisung:</u> ➤ Trainings-Zirkel <u>Eigenständige Durchführung:</u> ➤ Andullation ➤ Hydrojet ➤ Magnetfeldtherapie Physiotherapie Haupthaus | 08:00 - 10:30 Uhr Eigenübungen Physiotherapie/Eigenübungsraum Haupthaus | 08:00 - 10:30 Uhr "Aktion & Regeneration" <u>Eigenständige Durchführung:</u> ➤ Andullation ➤ Hydrojet ➤ Magnetfeldtherapie ➤ Trainings-Zirkel Physiotherapie Haupthaus | 08:00 Uhr Arztgespräch (Laborwerte, persönl. Themen) Arztzimmer Haupthaus 10:00 Uhr MediSwing & five® Physiotherapie Haupthaus |
| | ab 09:00 Uhr Arztgespräch (Einzeltermine) ⇔ Arztzimmer siehe individueller Therapieplan Arztzimmer Haupthaus | | 10:15 Uhr Rückenschule (Übungen) Gymnastikhalle Haupthaus | 10:30 - 11:30 Uhr Vortrag "LOGI-Kost" Mehrzweckraum li. im UG Haupthaus | 10:30 Uhr MediSwing & five® Physiotherapie Haupthaus |
| | ab 12:00 Uhr Mittagessen Speisesaal Haupthaus | ab 12:00 Uhr Mittagessen Speisesaal Haupthaus | ab 12:00 Uhr Mittagessen Speisesaal Haupthaus | ab 12:00 Uhr Mittagessen Speisesaal Haupthaus | ab 12:00 Uhr Mittagessen Speisesaal Haupthaus |

Leistungen zur Prävention



| Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|---|---|--|
| Nachmittag | | | | | |
| / | 13:00 Uhr "Tschüss innerer Schweinehund! Ich pack das!" <i>Seminarraum Haus am Schellenberg</i> | 13:00 Uhr Seminar "Stress lass nach" <i>Seminarraum Haus am Schellenberg</i> | 13:00 Uhr Schnupperkurs Qigong <i>Gymnastikhalle Haupthaus</i> | 13:00 Uhr Seminar "Aktuelles aus der Ernährungsmedizin" <i>Mehrzweckraum II, im UG Haupthaus</i> | 13:30 Uhr Abreise nach dem Mittagessen |
| | 14:00 Uhr <u>Einweisung:</u> ➢ MediSwing & five® <i>Physiotherapie Haupthaus</i> | 14:00 Uhr five® <i>Physiotherapie Haupthaus</i> | 14:30 Uhr Bewegungsbad | 14:00 Uhr Faszienrolle <i>Physiotherapie Haupthaus</i> | / |
| | ab 16:00 Uhr Anreise Ausgabe des Zimmerschlüssels <i>Cafeteria Haupthaus, Eingangsbereich</i> 17:00 Uhr Begrüßung & Vorstellung <i>Seminarraum Haus am Schellenberg</i> | 15:30 Uhr <u>Einweisung:</u> ➢ Andulation ➢ Hydrojet ➢ Magnetfeldtherapie <i>Physiotherapie Haupthaus</i> | 15:15 Uhr Seminar "Ergonomie am Arbeitsplatz" <i>Seminarraum Haus am Schellenberg</i> 16:30 Uhr Gesprächsrunde: "Wie war Ihr Tag?" <i>Seminarraum Haus am Schellenberg</i> | <i>Schwimmbad Haupthaus</i> 16:00 Uhr Gesprächsrunde: "Wie war Ihr Tag?" (inkl. Trainingsberatung) <i>Seminarraum Haus am Schellenberg</i> | |
| ab 17:45 Uhr Abendessen <i>Speisesaal Haupthaus</i> | ab 17:45 Uhr Abendessen <i>Speisesaal Haupthaus</i> | ab 17:45 Uhr Abendessen <i>Speisesaal Haupthaus</i> | ab 17:45 Uhr Abendessen <i>Speisesaal Haupthaus</i> | ab 17:45 Uhr Abendessen <i>Speisesaal Haupthaus</i> | |
| 19:30 Uhr Bewegungsbad <i>Schwimmbad Haupthaus</i> | / | / | / | / | |
| Zur freien Nutzung: | Schwimmbad Dienstag, Mittwoch + Donnerstag 19:00 Uhr – 21:00 Uhr | Herrensauna Mittwoch 19:00 – 21:00 Uhr | Damensauna Dienstag + Donnerstag 19:00 – 21:00 Uhr | | |

Leistungen zur Prävention

Trainingsorte

Bitte geben Sie Ihre PLZ ein und wählen Sie dann einen Trainingsort für Ihren Trainingsplan aus.



Leistungen zur Prävention

Bitte geben Sie Ihre PLZ ein und wählen Sie dann einen Trainingsort für Ihren Trainingsplan aus.

Einrichtungen finden*

Postleitzahl eingeben



Nach Kategorie filtern:

- Startphase
- Trainingsphase

Nach Online-Angeboten suchen:

- ja

Leistungen zur Prävention

Schön, dass Sie mitmachen wollen.

Lassen Sie uns kurz checken, ob das Programm für Sie geeignet ist.

Ich bin momentan
berufstätig und
nicht arbeitslos.

Ich arbeite schon
länger als 6 Monate.

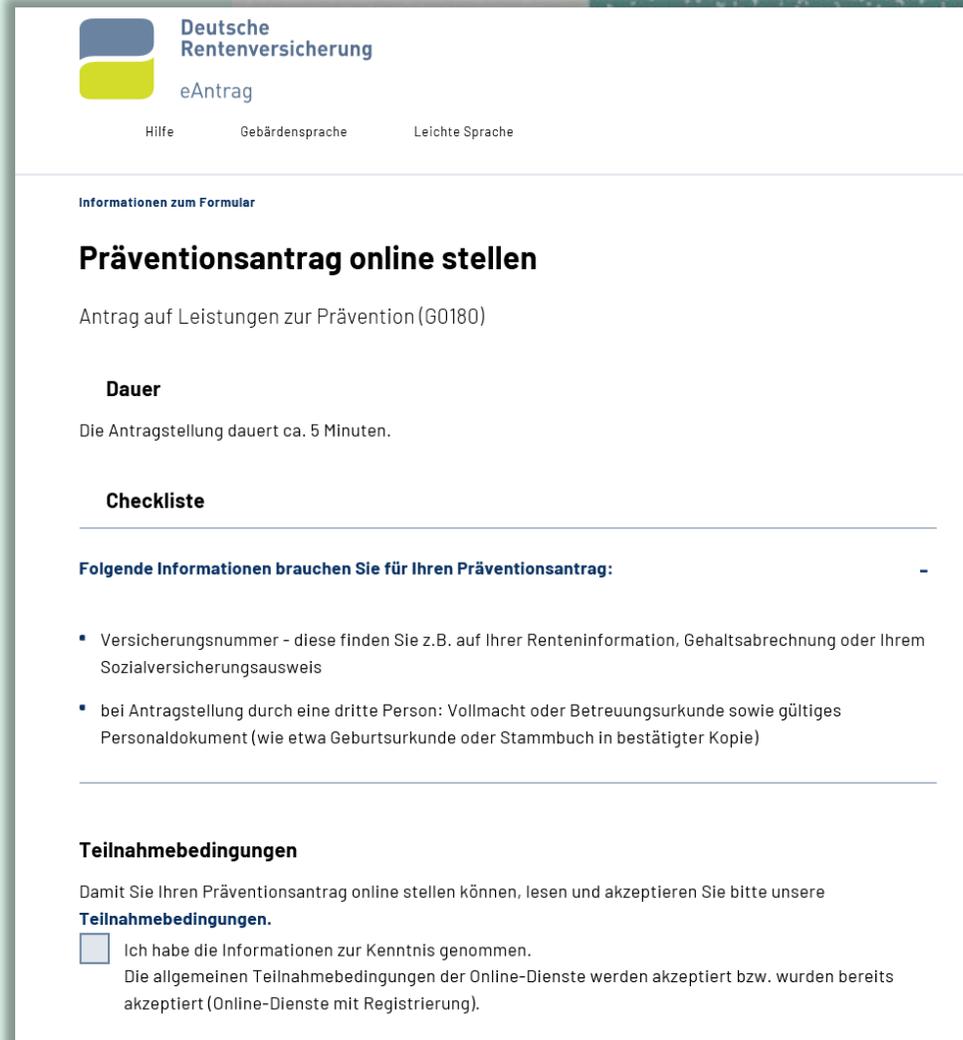
Ich habe erste
"Zipperlein".

z.B. gelegentliche Rückenschmerzen, leichtes
Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme.*

[Zur Anmeldung](#)

➤ Leichte und schnelle Online-Antragstellung

Leistungen zur Prävention



Deutsche Rentenversicherung
eAntrag

Hilfe Gebärdensprache Leichte Sprache

Informationen zum Formular

Präventionsantrag online stellen

Antrag auf Leistungen zur Prävention (G0180)

Dauer
Die Antragstellung dauert ca. 5 Minuten.

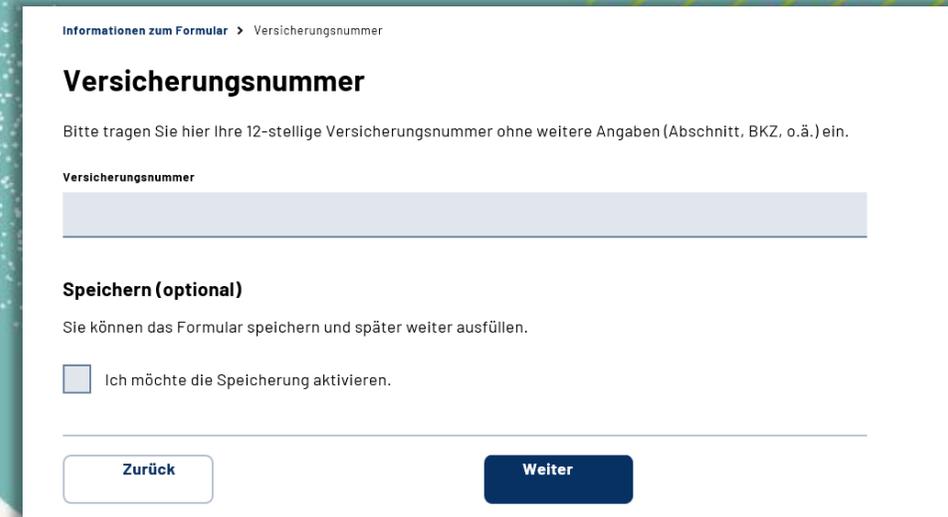
Checkliste

Folgende Informationen brauchen Sie für Ihren Präventionsantrag:

- Versicherungsnummer - diese finden Sie z.B. auf Ihrer Renteninformation, Gehaltsabrechnung oder Ihrem Sozialversicherungsausweis
- bei Antragstellung durch eine dritte Person: Vollmacht oder Betreuungsurkunde sowie gültiges Personaldokument (wie etwa Geburtsurkunde oder Stammbuch in bestätigter Kopie)

Teilnahmebedingungen
Damit Sie Ihren Präventionsantrag online stellen können, lesen und akzeptieren Sie bitte unsere **Teilnahmebedingungen**.

Ich habe die Informationen zur Kenntnis genommen.
Die allgemeinen Teilnahmebedingungen der Online-Dienste werden akzeptiert bzw. wurden bereits akzeptiert (Online-Dienste mit Registrierung).



Informationen zum Formular > Versicherungsnummer

Versicherungsnummer

Bitte tragen Sie hier Ihre 12-stellige Versicherungsnummer ohne weitere Angaben (Abschnitt, BKZ, o.ä.) ein.

Versicherungsnummer

Speichern (optional)
Sie können das Formular speichern und später weiter ausfüllen.

Ich möchte die Speicherung aktivieren.

Zurück Weiter



Vorgesehene Rehabilitationseinrichtung

- Vorgesehene Rehabilitationseinrichtung
- Angaben zur Person
- Dokumentenzugang
- Bemerkungen zum Antrag
- Zusammenfassung
- Erklärungen & senden

Die für die Präventionsleistung vorgesehene Rehabilitationseinrichtung ist / vorgesehenen Rehabilitationseinrichtungen sind (soweit bekannt):

1. Name, Anschrift (optional)

2. Name, Anschrift (optional)

Zurück Weiter

Leistungen zur Prävention

Gesetzliche Grundlagen zur Freistellung § 9 Abs. 1 Satz 1 EFZG

Die Zustimmung der Präventionsmaßnahme RV Fit über die gesetzliche Rentenversicherung bestätigt, dass eine medizinische Notwendigkeit zur Durchführung besteht. Arbeitgeber sind somit verpflichtet, Entgeltfortzahlung an ihre Arbeitnehmer zu leisten.

Diese Bedingungen, die für eine Lohnfortzahlung bei einer Rehabilitationsmaßnahme zu erfüllen sind, beruhen auf § 9 Absatz 1 des Gesetzes über die Zahlung des Arbeitsentgelts an Feiertagen und im Krankheitsfall (EntgFG). Darin steht unter anderem geschrieben:

“Die Vorschriften der §§ 3 bis 4a und 6 bis 8 gelten entsprechend für die Arbeitsverhinderung infolge einer Maßnahme der medizinischen Vorsorge oder Rehabilitation, die ein Träger der gesetzlichen Renten-, Kranken- oder Unfallversicherung, eine Verwaltungsbehörde der Kriegsopferversorgung oder ein sonstiger Sozialleistungsträger bewilligt hat und die in einer Einrichtung der medizinischen Vorsorge oder Rehabilitation durchgeführt wird.”

Leistungen zur Prävention

Häufige Fragen

- ▼ Wie vereinbare ich RV Fit mit meiner Arbeit?
- ▼ Kann mein Arbeitgeber es ablehnen, mich für den Start und die Auffrischung von der Arbeit freizustellen?
- ▼ Kann ich RV Fit auch während der Corona- Pandemie durchführen?
- ▼ Wo und wann kann ich trainieren?
- ▼ Wie viele Personen sind in einer Gruppe?
- ▼ Bekomme ich die Fahrtkosten erstattet?
- ▼ Kann ich direkt im Anschluss an eine RV Fit -Leistung eine erneute RV Fit-Leistung bewilligt bekommen?
- ▼ Kann ich nach der Prävention auch eine medizinische Rehabilitation bekommen?
- ▼ Ich kann aus beruflichen Gründen nicht regelmäßig in Wohnortnähe trainieren. Kann ich trotzdem bei RV Fit mitmachen?
- ▼ Übernimmt die Rentenversicherung auch die Kosten für eine Rückenschule der Volkshochschule oder für ähnliche Angebote?

Leistungen zur Prävention

Vorteile



Mehr Lebenslust



Die Kosten trägt die Deutsche
Rentenversicherung

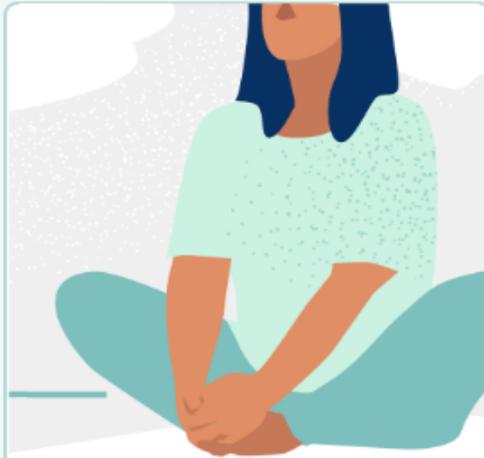


Berufsbegleitend vor
oder nach der Arbeit



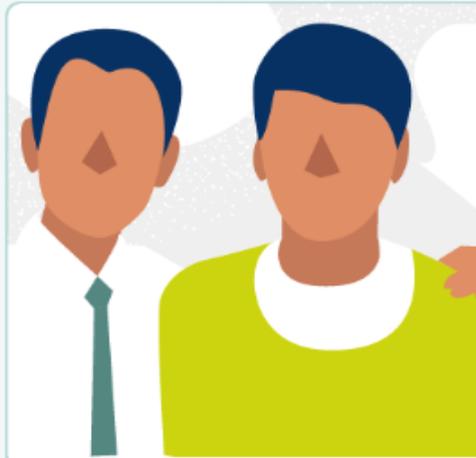
Leistungen zur Prävention

Was bringt's?



Krankenstand senken

Gesunde Beschäftigte haben weniger Krankheitszeiten, sind motivierter und bringen ihr Fachwissen länger im Betrieb ein.



Mitarbeiter stärken

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter dabei, sich auf den Weg zu mehr Gesundheit zu machen.



Leistungen zur Prävention




RV Fit

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






- 1. Intensiv starten**
3 Tage ganztägig ambulant oder 5 Tage stationär
- 2. Regelmäßig trainieren**
3 Monate 1-2 mal pro Woche
- 3. Motiviert dranbleiben**
3 Monate
- 4. Auffrischen**
1 Tag ganztägig ambulant oder 3 Tage stationär

Sie starten mit einer mehrtägigen Einführung und werden dafür von Ihrer Arbeit freigestellt. Mit unseren Trainern und Ärzten erarbeiten sie gemeinsam 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.

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.

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

Nach einem halben Jahr gibt es eine ein- oder mehrtägige Auffrischung. 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.

Jetzt anmelden: www.rv-fit.de

Leistungen zur Prävention

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Können wir Sie unterstützen?**

...persönlich

Name: Robert Winkler

Tel.: 0151-46193672

Mail: robert.winkler@drv-bund.de

... kostenlos per Telefon: **0800 1000 453**

... oder senden Sie uns eine Mail:

firmenservice@deutsche-rentenversicherung.de

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag 09:00–15:00 Uhr

**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**

**Starker Service.
Starke Firma.**

Präventionsprogramm RV Fit
der Deutschen Rentenversicherung