

RV Fit

Ein Präventionsprogramm der
Deutschen Rentenversicherung

Frédérique Chaudière, DRV Bund
Reha- und Firmenservice-Beraterin



Deutsche
Rentenversicherung

RV Fit

- ✓ kostenfreies Trainingsprogramm
- ✓ von Ärzten entwickelt
- ✓ speziell für Berufstätige
- ✓ in kleinen Gruppen



Deutsche
Rentenversicherung

Teilnehmen können Sie, wenn Sie...

✓ aktiv berufstätig sind,

✓ länger als 6 Monate arbeiten,

✓ erste Zipperlein* haben

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

Programm



Bewegung



Ernährung



Umgang mit Stress

Programm: Bewegung



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

Muskelaufbautraining
Ausdauertraining
arbeitsplatzbezogene Ergonomie Beratung

Programm: Ernährung



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

Ernährungsberatung
Gemeinsames Kochen
Einkaufstipps

Programm: 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)



Umgang mit Stress

Ablauf

1. Intensiv starten



**3 Tag 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.

1

Intensiv starten

3 Tage ganztägig ambulant oder
5 Tage stationär



Sie starten mit einer mehrtägigen Einführung und werden dafür von Ihrer Arbeit freigestellt. Diese findet vor Ort oder stationär in einer von der 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

3 Monate 1-2 mal pro Woche



Jetzt können Sie 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 nachhaltig in Ihren Alltag zu integrieren.

3

Motiviert dranbleiben

3 Monate



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

4

Auffrischen

1 Tag ganztägig ambulant oder
3 Tage stationär



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.

Vorteile



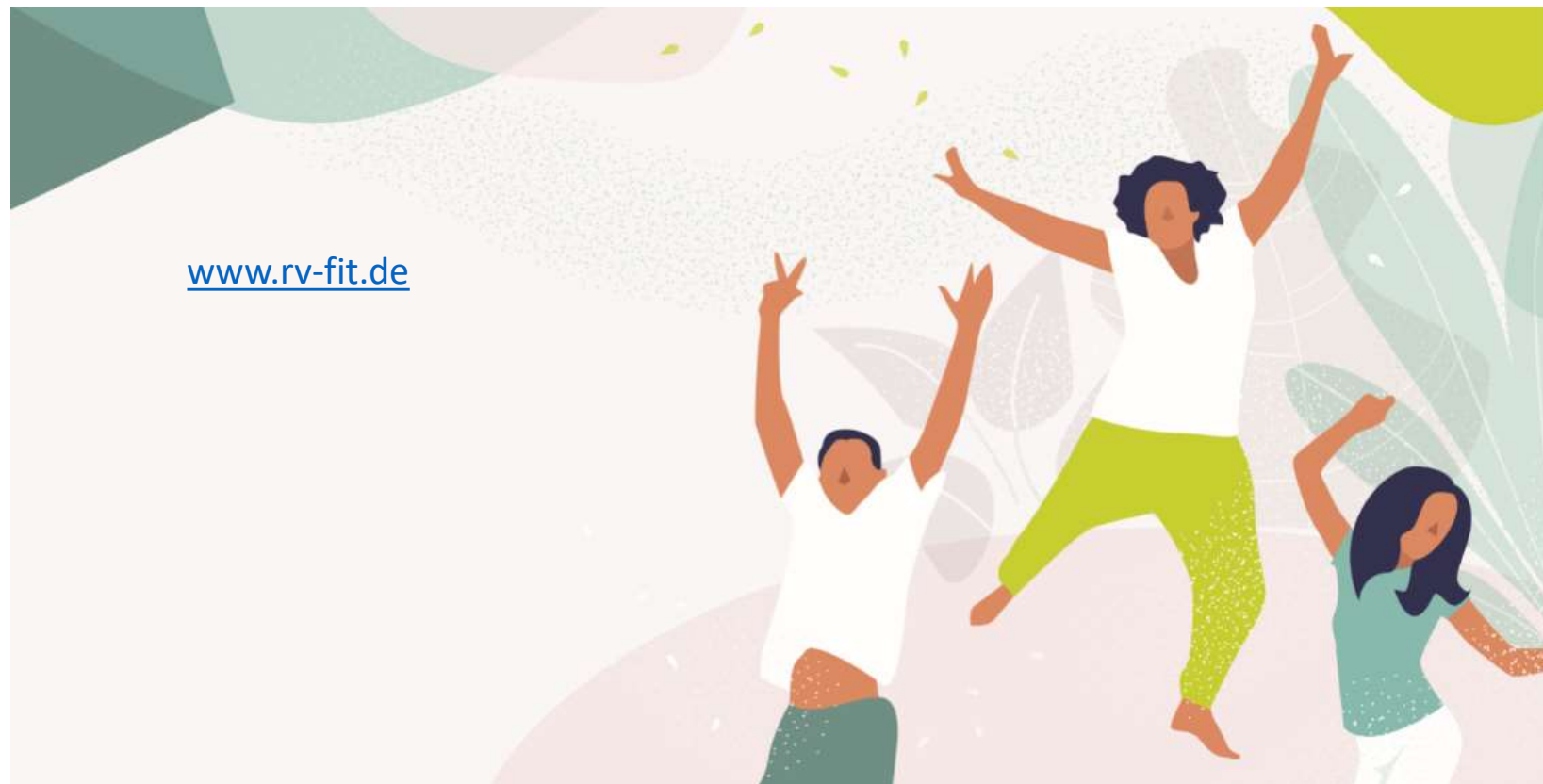
Mehr Lebenslust



Die Kosten trägt die Deutsche
Rentenversicherung



Berufsbegleitend vor
oder nach der Arbeit



Deutsche
Rentenversicherung

Trainingsorte

Wir haben bereits ein großes Netz von mehr als 200
Partnereinrichtungen in ganz Deutschland und sind ständig dabei
es auszuweiten.



So geht's

1

Mitmachen

Sie können sich einfach direkt online anmelden. Es dauert nur wenige Minuten.

2

Zusage erhalten

Die Deutsche Rentenversicherung prüft Ihre Anmeldung. Sie erhalten Ihre Zusage und die Einrichtung wird informiert.

3

Loslegen

Von Ihrer Einrichtung erhalten Sie alle Informationen, die Sie für den Start benötigen.

ZUM E-ANTRAG →

Häufige Fragen

✓ Wo und wann kann ich trainieren?

✓ Wie viele Personen sind in einer Gruppe?

✓ Wie vereinbare ich RV Fit mit meiner Arbeit?

✓ Kann mein Arbeitgeber es ablehnen, mich für den Start und die Auffrischung von der Arbeit freizustellen?

✓ Bekomme ich die Fahrtkosten erstattet?

✓ Kann ich nach der Prävention auch eine medizinische Rehabilitation bekommen?

✓ Kann ich mir selbst ein anderes Präventionsangebot aussuchen und die Gebühren von der Rentenversicherung erstatten lassen?

✓ Ich kann aus beruflichen Gründen nicht regelmäßig in Wohnortnähe trainieren. Kann ich trotzdem bei RV Fit mitmachen?

Häufige Fragen

✓ Muss ich meinen Mitarbeiter für RV Fit freistellen?

✓ Muss ich Entgeltfortzahlung leisten?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Deutsche
Rentenversicherung