

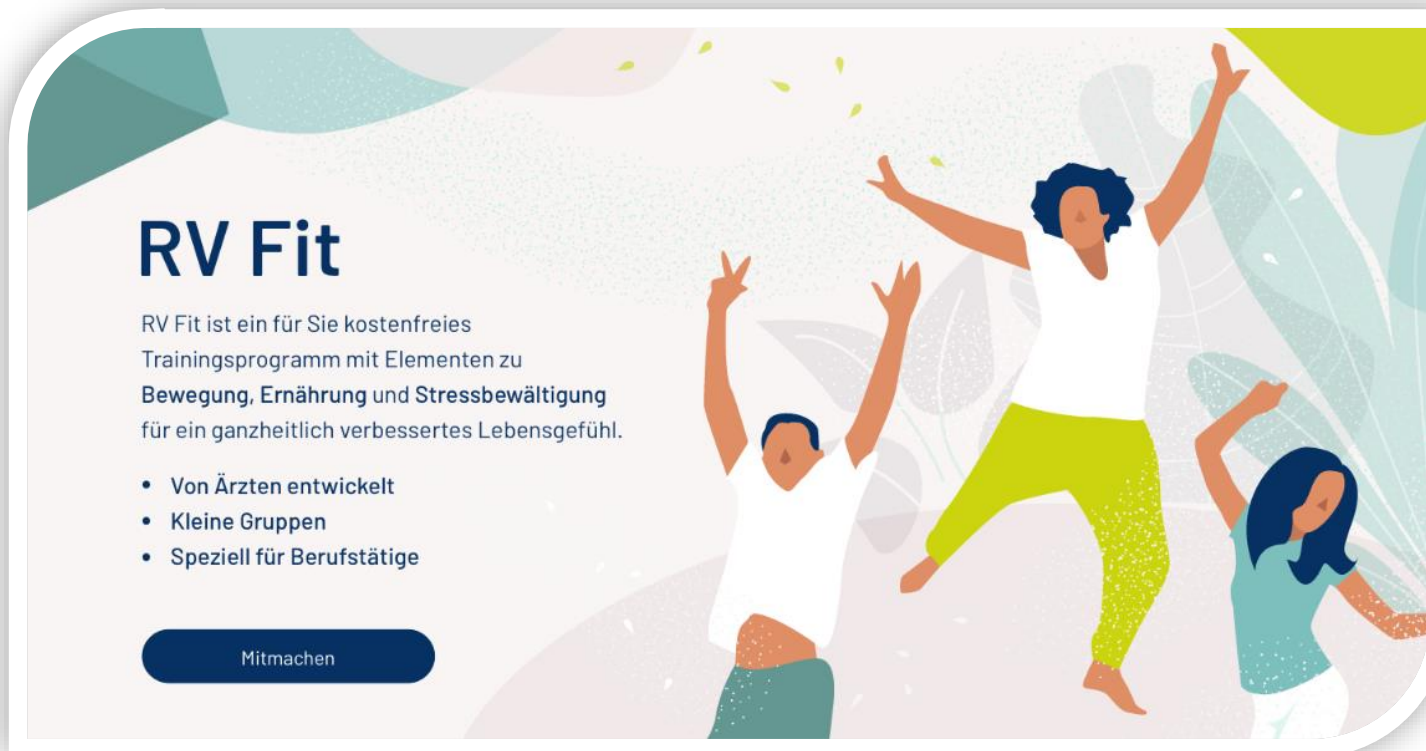
RV Fit

Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung

AG Transfer Offensive Mittelstand
19.10.2023

Leistungen zur Prävention § 14 Abs. 1 SGB VI: „Die Träger der Rentenversicherung erbringen medizinische Leistungen zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit an Versicherte, die erste gesundheitliche Beeinträchtigungen aufweisen, die die ausgeübte Beschäftigung gefährden.“

Ziel: Erhalt der Erwerbsfähigkeit
Prävention vor Reha vor Rente



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

The graphic features an illustration of three diverse people (two men and one woman) in a dynamic, joyful pose, suggesting movement and health. The background is light with abstract shapes and a subtle pattern of small dots.

RV Fit

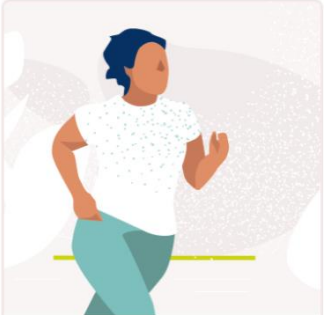
RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu **Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung** für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

- Von Ärzten entwickelt
- Kleine Gruppen
- Speziell für Berufstätige

Mitmachen



Programm



Bewegung

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

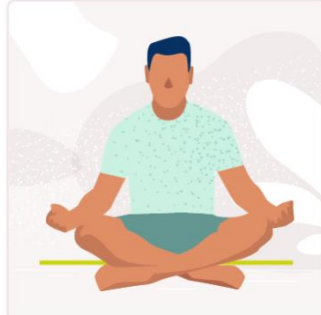
- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung



Ernährung

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

- Ernährungsberatung
- Gemeinsame Kochabende
- 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)



Ablauf

1. Intensiv starten



3 Tage ganztägig
ambulant oder
5 Tage stationär
von der Arbeit

2. Regelmäßig trainieren



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

3. Motiviert dranbleiben



3 Monate
selbständig trainieren
berufsbegleitend
(morgens oder abends)




4. Auffrischen



1 Tag
ambulant oder
3 Tage stationär
von der Arbeit freigestellt

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

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

Schluss mit Katzenjammer. Hilft immer. RV Fit auch.

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

Jetzt anmelden und mitmachen:
www.rv-fit.de

Kostenloses Servicetelefon: 0800 1000 4800
Montag bis Donnerstag 7:30 - 18:30 Uhr
Freitag 7:30 - 15:30



Trainingsorte

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



Ihr Trainingsablauf

Bitte überprüfen Sie Ihre Einrichtungsauswahl.



1. Intensiv starten

wenige Tage, ganztägig freigestellt

Diese Phase findet nur einmalig statt und muss daher nicht unbedingt in Ihrer Nähe liegen. Dieser Hinweis gilt nicht für Online-Angebote.

Ausgewählter Trainingsort

ZAR Spandau

📍 Neuendorfer Str. 25, 13585 Berlin

📅 Angebotene Phasen

- ✓ Intensiv starten
- ✓ Regelmäßig trainieren
- ✓ Auffrischung

Ändern

2. Regelmäßig trainieren

3 Monate 1-2x pro Woche

Sie kommen vor oder nach der Arbeit zum gemeinsamen Training. Der Trainingsort sollte deshalb von zuhause oder Ihrer Arbeit aus gut erreichbar sein. Dieser Hinweis gilt nicht für Online-Angebote.

Ausgewählter Trainingsort

ZAR Spandau

📍 Neuendorfer Str. 25, 13585 Berlin

📅 Angebotene Phasen

- ✓ Intensiv starten
- ✓ Regelmäßig trainieren
- ✓ Auffrischung

Ändern

3. Motiviert dranbleiben

3 Monate 1-2x pro Woche

Sie wenden das Gelernte zuhause an.

4. Auffrischen

ein- oder mehrtägige Auffrischung, ganztägig freigestellt

Findet beim gleichen Anbieter wie in der Startphase statt:

Neuendorfer Str. 25, 13585 Berlin

Ihren individuellen Trainingsablauf entnehmen Sie bitte Ihrem Bewilligungsbescheid.

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

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



RV Fit - Präventionsportal

Onlineantragstellung



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

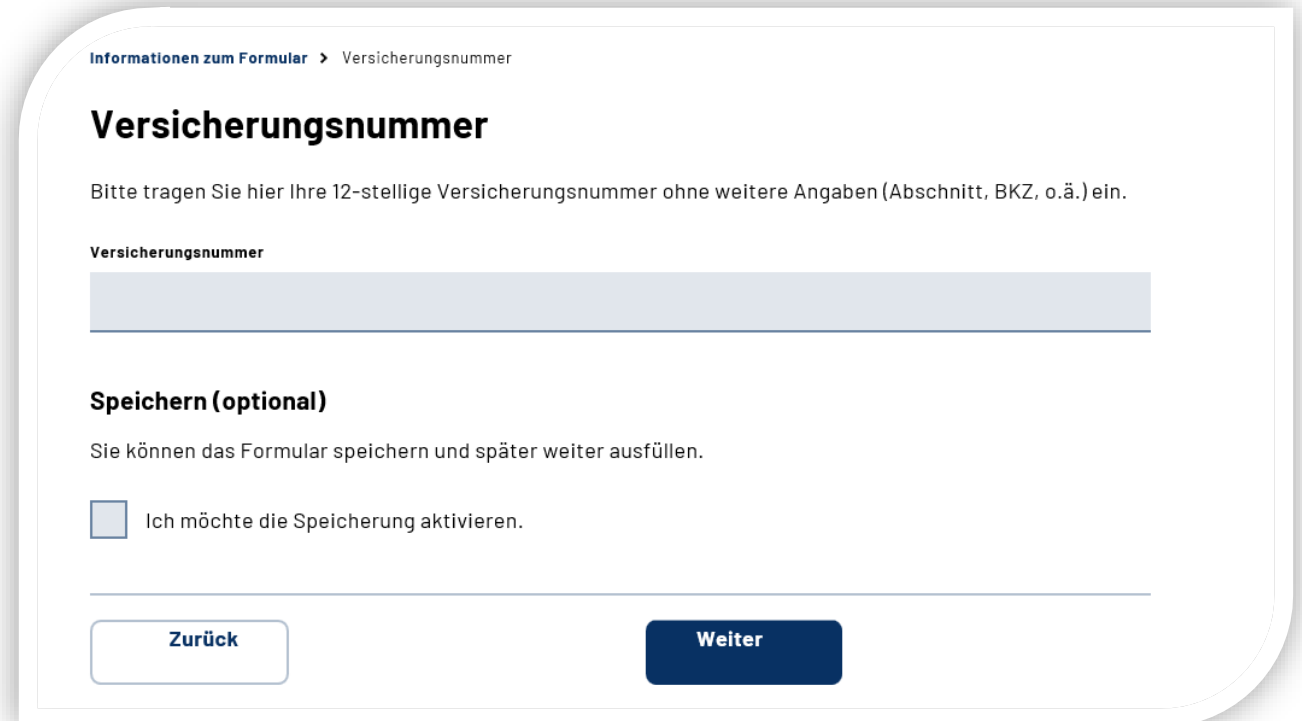
Folgende Informationen brauchen Sie für Ihren Präventionsantrag: -

- 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**

Vorteile



Mehr Lebenslust



Die Kosten trägt die Deutsche
Rentenversicherung



Berufsbegleitend vor
oder nach der Arbeit

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.

UND EINS
UND ZWEI
UND DREI

**Dranbleiben hilft.
RV Fit auch.**

RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainings-
programm mit Elementen zu Bewegung,
Ernährung und Stressbewältigung für ein
ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.
Jetzt anmelden und mitmachen:
www.rv-fit.de

Kostenloses Servicetelefon: 0800 1000 4800
Montag bis Donnerstag 7:30 - 18:30 Uhr
Freitag 7:30 - 15:30 Uhr



Deutsche
Rentenversicherung





Deutsche Rentenversicherung

Servicetelefon: 0800 1000 4800

RV Fit Überblick Arbeitgeber

Gesunde Beschäftigte mit RV Fit

Werden Sie im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements aktiv und unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter dabei, gesund und motiviert zu bleiben.



Firmenservice Was bringt's? Wie funktioniert's? Häufige Fragen Infomaterial

Firmenservice

Unser Firmenservice berät Sie gerne persönlich. Wir stehen Ihnen neben der Prävention auch bei allen Fragen rund um die Themen gesunde Beschäftigte, Rente und Altersvorsorge sowie Sozialabgaben zur Verfügung.

Sie haben Fragen oder Anregungen? Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine Nachricht.

Kostenloser Firmenservice

0800 1000 453

Montag bis Freitag von 9-15 Uhr

E-MAIL SCHREIBEN ✉



**Humor tut gut.
RV Fit auch.**

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

Jetzt anmelden und mitmachen:
www.rv-fit.de

Kostenloses Servicetelefon: 0800 1000 4800
Montag bis Donnerstag 7:30 - 19:30 Uhr
Freitag 7:30 - 15:30



RV Fit – Präventionsportal Infomaterial

Firmenservice



**Starker Service.
Starke Firma.**

- Leitfaden zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)
- Der Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung informiert

BGM



Firmenservice



**Starker Service.
Starke Firma.**

- Leitfaden zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)
- Der Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung berät und informiert

BEM



EINATMEN AUSATMEN



Tief atmen hilft immer. RV Fit auch.

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

Jetzt anmelden und mitmachen:
www.rv-fit.de

Kostenloses Servicetelefon: 0800 1800 4800
Montag bis Donnerstag 7:30 - 19:30 Uhr
Freitag 7:30 - 15:30



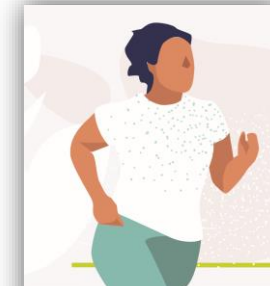
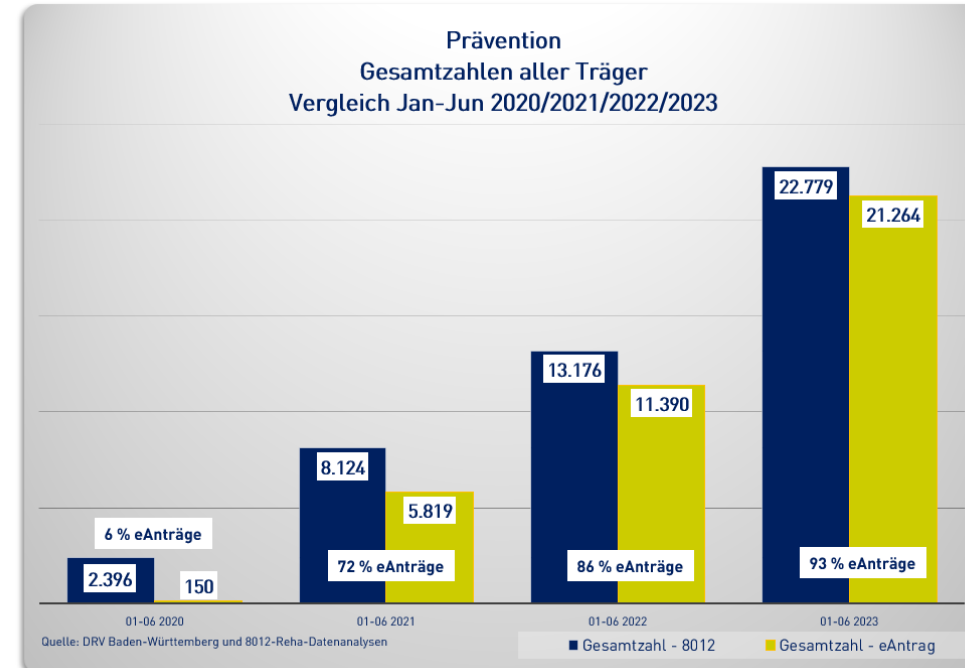
RV Fit

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

➔ Leitfäden, Flyer sowie Postkarten

RV Fit - Präventionsportal

- Live seit Juli 2020
- Pilot aus dem Handlungsfeld Kund/innen
- Es lohnt sich, die Kund/innen in die Entwicklung einzubeziehen
- Es gibt viel positive Resonanz und die Zahlen für die Online-Anmeldungen steigen

Einfache Sprache
Aktivierendes Design
Verschlankter Prozess

**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**

**RV Fit
Das Präventionsprogramm der Deutschen
Rentenversicherung**

AG Transfer Offensive Mittelstand
19.10.2023