



Prävention oder Reha?

RV Fit Kompakt dient zur Prävention und soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern 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 Kompakt schließt eine Leistung zur Rehabilitation zu einem späteren Zeitpunkt nicht aus.

Sie wollen teilnehmen?

Die Anmeldung erfolgt ganz einfach online auf www.rv-fit.de. Ansprechpartner für die Antragstellung sind die im Unternehmen für die Gesundheit der Belegschaft zuständigen Kolleginnen und Kollegen (BGM, Personalabteilung, Werks- oder Betriebsärzte, Vorgesetzte o.ä.).

Der Firmenservice bzw. die Ansprechstelle für Prävention und Reha beantworten gern und individuell alle Fragen zu den Präventionsprogrammen der DRV.

Für Ihre Fragen rund um RV Fit Kompakt steht Ihnen die DRV Baden-Württemberg gern schnell und unbürokratisch zur Seite.



Wir sind gerne für Sie da!



REHA5515.07/24



RV Fit Kompakt

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

- von Ärztinnen und Ärzten entwickelt
- in kleinen Gruppen
- speziell für Berufstätige
- in Zusammenarbeit mit Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern entwickelt



www.rv-fit.de



Warum RV Fit?

RV Fit ist das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Als Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung im Unternehmen soll RV Fit die Erwerbsfähigkeit der Beschäftigten erhalten. Durch das Erlernen von gesunden Lebens- und Arbeitsstrategien werden gesundheitliche Probleme frühzeitig und aktiv angegangen, damit Gesundheitsschäden erst gar nicht entstehen. RV Fit Kompakt ist die teils digitale Version von RV Fit.

Wer kann mitmachen?

- Teilnehmen können alle, die...
- aktuell beschäftigt sind,
 - innerhalb der letzten zwei Jahre 6 Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt und
 - erste gesundheitlichen Beschwerden haben.

Bei der DRV Baden-Württemberg beraten der Firmenservice (Arbeitgeberbetreuung) und die Ansprechstelle für Prävention und Reha (für interessierte Beschäftigte) auch individuell zu RV Fit Kompakt, unterstützen bei der Einführung im Betrieb und kennen die Einrichtungen in Arbeitsplatznähe, die das Trainingsprogramm anbieten.

Der Ablauf

1.

6 Tage stationär
freigestellt



1. Startphase

Die Teilnehmenden starten mit einer mehrtägigen Einführung und werden dafür von der Arbeit freigestellt. Die Startphase findet stationär in einer Reha-Einrichtung statt. Nach der Eingangsuntersuchung werden gemeinsam mit Trainerinnen und Trainern sowie Ärztinnen und Ärzten individuelle Präventionsziele und Verhaltensänderungen erarbeitet. Zusätzlich werden in der Gruppe verschiedene Schulungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und dem Umgang mit Stress besucht.

2.

3 Monate
1-2 mal pro
Woche
berufsbegleitend

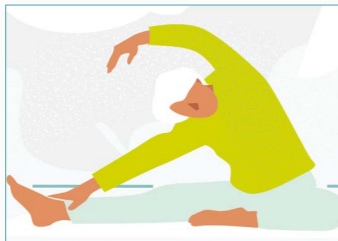


2. Begleitete Eigenaktivitätsphase

Vor oder nach der Arbeit trainieren die Teilnehmenden eigenverantwortlich ein- bis zweimal pro Woche unterstützt durch die Reha-Einrichtung mittels Online-Trainingsprogramm und/oder Betreuung mit den Trainerinnen und Trainern. Die Übungen werden auf das persönliche Niveau angepasst. So wird erlerntes Verhalten vertieft.

3.

3 Monate
selbständig
trainieren
berufsbegleitend

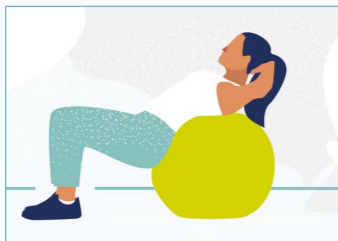


3. Eigenaktivitätsphase

Nach weiteren ca. 3 Monaten haben die Teilnehmenden eine Routine entwickelt, machen selbständig weiter und bleiben motiviert an ihren Zielen dran.

4.

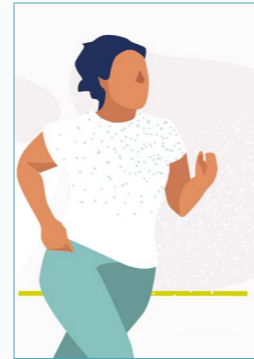
3 Tage stationär
freigestellt



4. Auffrischungsphase

Nach einem halben Jahr gibt es eine ein- oder mehrtägige Auffrischung und Abschlussuntersuchung. Dort dürfen sich die Teilnehmenden noch einmal – freigestellt von der Arbeit – ihren Zielen widmen. Dabei wird festgestellt, wie sich das Wohlbefinden verändert hat und mit welchen Strategien zukünftig die Ziele erreichbar werden und bleiben.

Programminhalte



Bewegung

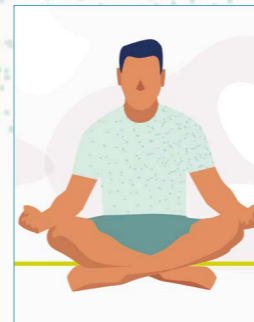
Körperschonende Alltagsbewegungen und mit dem Training die Muskulatur für eine stabile Körperhaltung kräftigen.

- > Muskelaufbautraining
- > Ausdauertraining
- > Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung

Ernährung

Gemeinsam gesunde und schnelle Gerichte kochen und lernen, welche Lebensmittel besonders gut tun.

- > Ernährungsberatung
- > Gemeinsames Kochen
- > Einkaufstipps



Umgang mit Stress

Üben, aktiv loszulassen und Tricks erlernen, mit denen man auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommt.

- > Stressmanagement
- > Entspannungsübungen (zum Beispiel autogenes Training)

Trainingskonzept

Die DRV Baden-Württemberg verfügt über ein stetig wachsendes Netzwerk aus Partnereinrichtungen. Dort finden die Trainings statt. Die individuellen Trainingszeiten stimmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer direkt mit der Einrichtung ab.

Eine Trainingsgruppe besteht aus bis zu 15 Personen. Die Gruppen werden nach den jeweiligen Bedürfnissen und Trainingsschwerpunkten der Teilnehmenden zusammengestellt. Gerne können auch Kolleginnen und Kollegen gemeinsam in einer Gruppe aktiv werden.

Kostenfrei

RV Fit Kompakt ist für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenfrei. Sie müssen keine Zuzahlung leisten. Außerdem werden entstandene Fahrkosten bezuschusst.

Die Teilnehmenden erhalten Entgeltfortzahlung während der Startphase und der Auffrischungsphase.