

Chefsache – Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Sie sind ein arbeitgebendes Unternehmen und unterstützen Ihre Mitarbeitenden dabei gesund zu bleiben?

Denn Sie wissen, gesunde Beschäftigte haben weniger Krankheitszeiten, sind motivierter und bringen ihr Fachwissen länger in die Firma ein. Leistungsfähige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind eine wichtige Ressource im Wettbewerb. Wir helfen Ihnen gerne.

Mit RV Fit hat die Deutsche Rentenversicherung ein Programm entwickelt, welches speziell auf die Bedürfnisse Berufstätiger und Arbeitgebender zugeschnitten ist und Ihren Beschäftigten dabei helfen kann, langfristig gesund zu leben und zu arbeiten.

RV Fit (berufsbegleitend)

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

Freistellung / Entgeltfortzahlung

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

Sie wollen mit Ihrem Unternehmen oder Betrieb dabei sein? **Wir beraten Sie gern.**



So geht's ...

1. Mitmachen

Einfach und schnell online anmelden.

2. Zusage erhalten

Die Deutsche Rentenversicherung prüft Ihre Anmeldung. Sie erhalten Ihre Zusage und wir werden informiert.

3. Loslegen

Von uns erhalten Sie dann alle Informationen, die Sie für den Start benötigen.

Ihr Trainingsort

(für die Startphase)

VITREA Harzklinik Bad Suderode GmbH
Paracelsusstraße 1
06485 Quedlinburg



Einfach anfangen! – Jetzt anmelden!

Antragstellung

- Stellen Sie Ihren persönlichen Antrag einfach online
- RV-Nummer bitte bereithalten (diese finden Sie z.B. auf Ihrer Gehaltsabrechnung)

Direkt zum Online-Antrag



Haben Sie noch Fragen?

Dann kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail.

VITREA Harzklinik Bad Suderode

Paracelsusstraße 1, 06485 Quedlinburg

T +49 39485 99-0 (Rezeption)

F +49 39485 99-806

T 0800 1001-783 (Servicehotline)

info.bad-suderode@vitrea.de

www.vitrea-gesundheit.de

IMPRESSUM

Verleger: VITREA Harzklinik Bad Suderode GmbH

Paracelsusstraße 1, 06485 Quedlinburg

Druckerei: Flyeralarm GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg

Stand: 3_2026



**Rundum
gut versorgt**

RV Fit (Prävention) – das Trainingsprogramm für Berufstätige



RV Fit – das Trainingsprogramm

Im Arbeitsalltag auf die eigene Gesundheit zu achten ist gar nicht so einfach. Erste Beschwerden werden ignoriert und zu spät behandelt. Das Trainingsprogramm RV Fit wurde für Berufstätige entwickelt, um frühzeitig gesunde Lebens- und Arbeitsstrategien zu fördern, während sie ihre beruflichen Herausforderungen meistern.

Wichtige Infos

Teilnehmen können alle, die ...

- aktiv berufstätig sind
- innerhalb der letzten zwei Jahre mindestens sechs Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt haben
- erste gesundheitliche Einschränkungen haben

Prävention oder Reha?

RV Fit dient zur Prävention und soll Ihnen helfen, gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen und aktiv anzugehen, damit Gesundheitsschäden erst gar nicht entstehen.

Für Menschen, deren Arbeitsfähigkeit bereits wegen einer 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.



Der Ablauf

1. Intensiv starten

Die Startphase wird stationär in der VITREA Harzklinik Bad Suderode durchgeführt. Sie werden dafür von Ihrem Arbeitgeber freigestellt. Gemeinsam mit unseren Ärzten und Therapeuten erarbeiten Sie Ihre individuellen Ziele. In der Gruppe besuchen Sie **verschiedene Schulungen zu den Themen Bewegung, Ernährung** sowie dem **Umgang mit Stress**.

Startphase:

Dauer: 5 Tage
Stationärer Aufenthalt (Mo-Fr)
Anreise: i.d.R. sonntags

2. Regelmäßig trainieren

Berufsbegleitend trainieren Sie regelmäßig **digital** mit der Therapie-App Caspar. Ein Trainer steht mit Ihnen im regelmäßigen Austausch. In der Trainingsphase werden Sie das Gelernte nachhaltig in Ihren Alltag integrieren.

Trainingsphase:

Dauer: 12 Wochen
24 x 90 min. Trainingseinheiten
max. 180 Min./Woche, digital
mit der Therapie-App Caspar

3. Motiviertes Selbsttraining

Sie haben eine Routine entwickelt und trainieren weitere **3 Monate selbstständig weiter**.

Eigenaktivitätsphase

4. Auffrischung (Refresher)

Nach einem halben Jahr gibt es eine **eintägige Auffrischung**. Für diesen Tag werden Sie erneut von Ihrem Arbeitgeber freigestellt. Über die Therapie-App Caspar stehen Sie im direkten Austausch mit einem Therapeuten.

Auffrischungsphase:

Dauer: 1 Tag (6 Stunden)
Digital mit der Therapie-App Caspar

Gruppen

In einer Gruppe sind bis zu 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Gerne können Sie auch mit Ihren Kolleginnen und Kollegen gemeinsam in einer Gruppe aktiv werden.

Therapie-App Caspar

Die App ermöglicht individuelle Trainings- und Therapiepläne zu erstellen. Neben Übungen kommen auch Inhalte aus der Gesundheitsbildung, Entspannungsübungen und Ernährungsinhalte zur Anwendung. Ein Bezugstherapeut begleitet alle Teilnehmenden individuell. Per Chat, Telefon oder Video-Call stehen in der Trainingsphase die Teilnehmenden mit dem Therapeuten im direkten Kontakt.

Das Programm

Bewegung

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

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung

Ernährung

Sie lernen, welche Lebensmittel Ihnen besonders gut tun.

- Ernährungsberatung
- Einkaufstipps

Umgang mit Stress

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

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen

Mitmachen

- Kostenfreies Programm der Deutschen Rentenversicherung
- Trainingsprogramm von Ärzten und Therapeuten entwickelt
- Betreuung individuell in kleinen Gruppen
- Themeninhalte: Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung
- 5 Tage Freistellung von der Arbeit (Startphase) und 1 Tag (Auffrischung)
- Fahrtkostenerstattung nach den Reisekostenrichtlinien der Deutschen Rentenversicherung
- Digital unterstütztes Training

