

Liebe Kolleg*innen,

mit diesem Schreiben starten wir unser „MAV-Aktuell“ der Mitarbeitendenvertretung. Wir möchten Euch künftig regelmäßig über Themen informieren, die den Arbeitsalltag, Eure Rechte und Rahmenbedingungen, betriebliche Entwicklungen, organisatorische Hinweise sowie hilfreiche Unterstützungsangebote betreffen. Unser Ziel ist es, Euch transparent, kompakt und verlässlich auf dem Laufenden zu halten.

Wir möchten Euch ein Angebot vorstellen, das viele Kolleg*innen interessieren könnte: **RV Fit**, ein Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung.

Was ist RV Fit?

RV Fit ist ein kostenfreies Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung, das speziell für berufstätige Menschen mit ersten leichten gesundheitlichen Beschwerden konzipiert wurde – zum Beispiel:

- Rückenschmerzen
- leichtes Übergewicht
- Stress oder Schlafprobleme

Das Programm vereint die drei Säulen **Bewegung**, **Ernährung** und **Stressbewältigung** und läuft über mehrere Phasen.

Der größte Teil findet berufsbegleitend statt. Lediglich die **Startphase** und die **Auffrischungsphase** werden ganztägig in dafür vorgesehenen Einrichtungen absolviert – für diese Tage müssen Teilnehmende freigestellt werden, und es besteht Anspruch auf Entgeltfortzahlung.

Auch Fahrtkosten werden erstattet (z. B. 5 Euro pro ambulanten Termin).

Wer kann mitmachen?

Teilnehmen kann, wer

- mindestens sechs Monate berufstätig ist

- erste gesundheitliche „Zipperlein“ hat, wie oben beschrieben.

Darüber hinaus ist das Programm **kostenfrei** – die Rentenversicherung trägt die Kosten.

Ablauf des Programms

Typischerweise sieht ein RV Fit-Programm so aus:

1. **Startphase:** 3 Tage ganztägig (ambulant) oder 5 Tage stationär, Freistellung von der Arbeit
2. **Trainingsphase:** rund 12 Wochen, 1–2 x pro Woche Trainingseinheiten, berufsbegleitend
3. **Eigenaktivitätsphase:** ca. 12 Wochen selbstständiges Training zu Hause bzw. im Alltag
4. **Auffrischungsphase:** 1 Tag ganztägig (oder 3 Tage stationär) – wieder mit Freistellung

In einigen Einrichtungen wird zusätzlich eine App eingesetzt (z. B. die „CASPAR“-App), mit der die Teilnehmenden weiter begleitet werden.

Warum ist das Programm interessant?

- **Gesundheit stärken:** Besonders wenn man merkt, dass der Alltag mit seinen Anforderungen belastet, kann RV Fit helfen, früh gegenzusteuern.
 - **Prävention statt Reparatur:** Leichte Beschwerden werden ernst genommen, bevor sie chronisch werden.
 - **Gute Vereinbarkeit:** Das Programm ist so gestaltet, dass sich berufliche Anforderungen und Gesundheitsförderung verbinden lassen.
 - **Unterstützung durch die Rentenversicherung:** Keiner der Teilnehmenden trägt direkte Kosten für das Programm.
 - **Vorteil für den Betrieb:** Gesündere Mitarbeitende bedeuten weniger Ausfallzeiten, mehr Motivation und langfristig ein besseres Arbeitsklima.
-

Wo finde ich mehr Infos/wie kann ich mitmachen?

- Der offizielle Internetauftritt von **RV Fit** mit allen Details zur Anmeldung, FAQs und Trainingsorten:
- Flyer, der Ablauf und häufige Fragen erläutert: auf der RV Fit-Webseite verfügbar. Bei Fragen kann man die kostenlose Servicenummer der Deutschen Rentenversicherung anrufen: **0800 1000 4800**.

Wir möchten alle Kolleg*innen ermutigen, sich dieses Angebot einmal anzuschauen – insbesondere, wenn Ihr schon länger mit kleinen Beschwerden leben oder einfach vorbeugend etwas tun möchtet. Falls ihr Interesse habt oder Fragen auftauchen (z. B. zur Antragstellung, zu Freistellungen oder zum konkreten Ablauf), zögert nicht:

Wir als MAV können Euch unterstützen, etwa mit Informationen oder bei der Kommunikation mit der Rentenversicherung.

Eure Mitarbeitendenvertretung

Folgt uns gerne auf Instagram:

