Starker Service.
Starke Firma.

Präventionsprogramm RV Fit der Deutschen Rentenversicherung

Kreisverwaltung Teltow-Fläming

18.05.2026

Deutsche Rentenversicherung

Starker **Service.**
Starke **Firma.**

Alles wie aus einer Hand.
Ein Beratungsangebot für Unternehmen.
Kostenfrei. Unabhängig. Kompetent.

Deutsche Rentenversicherung
Bund



1 Gesunde Mitarbeitende

- Präventionsleistungen RV Fit
- Medizinische und berufliche Rehabilitation
- Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Infos zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Wegweiser zu Angeboten anderer Sozialversicherungsträger
- (Online) Vorträge

Vorteile:

✓ Motivierte und leistungsfähige Beschäftigte
✓ Fachwissen der Beschäftigten bleibt dem Unternehmen erhalten
✓ Imagegewinn für Ihr Unternehmen

2 Rente und Altersvorsorge

- (Online) Vorträge zu den Themen Rente und Altersvorsorge
- Betriebssprechtag in Ihrem Unternehmen
- Individuelle Beratung zu allen Themen der gesetzlichen Rentenversicherung

Vorteile:

✓ Sicherheit in der Personalplanung (zum Beispiel Rentenbeginn)

3 Beiträge und Meldungen zur Sozialversicherung

- Informationen zur Betriebsprüfung
- Betriebliche Anfragen zu beitragspflichtiger Beschäftigung und Beitragsentrichtung
- (Online) Vorträge

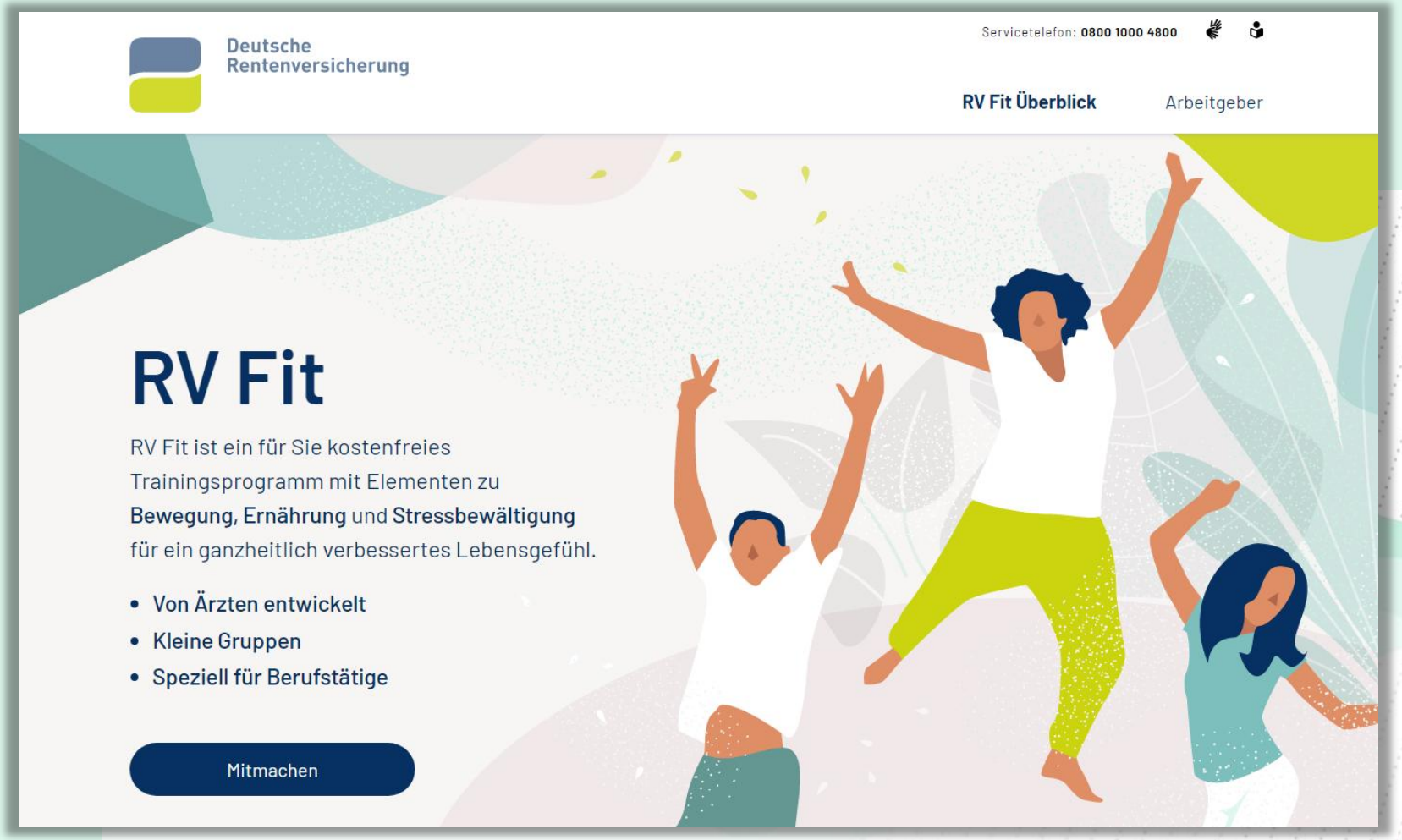
Vorteile:

✓ Nachforderungen von Beiträgen vermeiden

Online – Info:
firmenservice.drv.info

Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung
Bund



Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung Bund

Ziel ist es somit…

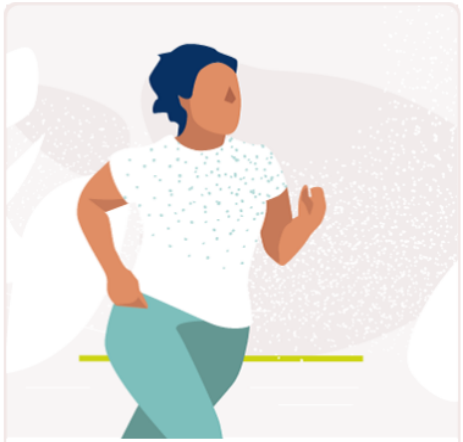
… u.A. erste gesundheitliche Probleme **frühzeitig zu erkennen** und **aktiv anzugehen** …

… für ein **ganzheitliches verbessertes Lebensgefühl**.

Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung Bund

Programm



Bewegung

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

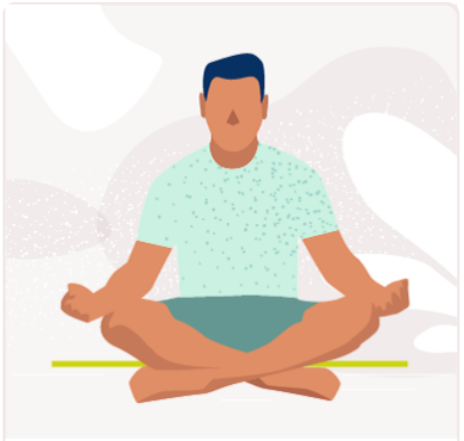
- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung



Ernährung

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

- Ernährungsberatung
- Gemeinsames Kochen
- 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)

Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung
Bund

Ablauf

1. Intensiv starten



3 Tage 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.



FJORD Design and Innovation from Accenture Interactive

Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung
Bund

Tag 1

8:00	Empfang / Begrüßung
8:15	Ausfüllen der Fragebögen Diagnostik laut Plan Anmeldung Trainingsphase
10:00	Auftaktseminar / Planung
11:00	Sporttherapie
12:00	Seminar: Gesünder Leben Lebensstiländerung
13:00	**Mittagessen**
13:30	Seminar: Entspannung
14:00	Entspannungsübungen
14:30	Progressive Muskel- relaxation (PMR) / Achtsamkeit
14:45	Sporttherapie
15:15	Auswertung Tag 1
15:30	Schluss

Tag 2

8:00	Ärztliche Aufnahme, 1. Teil Diagnostik laut Plan Anmeldung Trainingsphase
10:00	Seminar: Stressbewältigung
11:00	Ärztliche Aufnahme, 2. Teil
11:30	Sporttherapie
12:30	**Mittagessen**
13:00	Seminar: Körperliches Gesundheitstraining
13:45	Übungen am Arbeitsplatz
14:00	Seminar: Gesundes Essen
15:00	Übungen am Arbeitsplatz
15:15	Auswertung Tag 2
15:30	Schluss

Tag 3

8:30	Sporttherapie
10:00	Beratung Lebensmittelauswahl
11:00	Praxiskurs Kochen
12:30	**Mittagessen**
13:00	Bewegungsplanung Trainingsphase Erläuterung / Üben Trainingsdokumentation
14:30	Auswertung Tag 3
15:00	Schluss



Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung Bund



Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung Bund

6 Einrichtungen mit 6 Startphasen gefunden

Reha-Zentrum Teltow
Oderstraße 69, 14513 Teltow
Freie Plätze: mehr als 3 freie Plätze

---

herzhaus
Krausenstraße 40, 10117 Berlin
Freie Plätze: mehr als 3 freie Plätze

ZAR Spandau
Neuendorfer Str. 25, 13585 Berlin
Freie Plätze: mehr als 3 freie Plätze

ZAR Zentrum für ambulante Rehabilitation Berlin
Gartenstraße 5, 10115 Berlin
Freie Plätze: mehr als 3 freie Plätze

Reha- und Gesundheitszentrum Spandauer See
Streitstr. 9-12, 13587 Berlin
Eingang Nr. 11
Freie Plätze: mehr als 3 freie Plätze

Gesundheitszentrum Prenzlauer Berg
Landsberger Allee 117 A, 10407 Berlin
Freie Plätze: mehr als 3 freie Plätze

Reha Zentrum Teltow

Deutsche Rentenversicherung Bund

Termine

Startphase

Dauer der Maßnahme 3 Tag(e)

3 Tage

Trainingsphase

Dauer der Maßnahme 12 Woche(n)
Anzahl & Dauer 18 x 120 Minute(n) Trainingseinheit(en)

12 Wochen
18 Termine à 120 Minuten

Auffrischungsphase

Dauer der Maßnahme 1 Tag(e)

1 Tag



Onlineangebote

Deutsche Rentenversicherung Bund

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

Einrichtungen finden*

14943

Nach Kategorie filtern:*

- [x] Startphase
- [ ] Trainingsphase

Nach Online-Angeboten suchen:

- [x] ja

Umkreis einschließen (in km)

10 km | 30 km | 50 km | 70 km | 100 km | 150 km

2 Einrichtungen mit 2 Startphasen gefunden

Reha-Klinik Glotterbad
Gehrenstr. 10, 79286 Glottertal
Freie Plätze: mehr als 3 freie Plätze

Reha Zentrum Bremen - AktivGesund
Senator-Weßling-Straße 1, 28277 Bremen
Freie Plätze: mehr als 3 freie Plätze

Reha-Klinik Glotterbad

Deutsche Rentenversicherung Bund

Termine

Startphase

Dauer der Maßnahme 5 Tag(e)

5 Tage online
Schwerpunkt: Stressmanagement
https://www.rehazentren-praevention.de/startseite

Trainingsphase

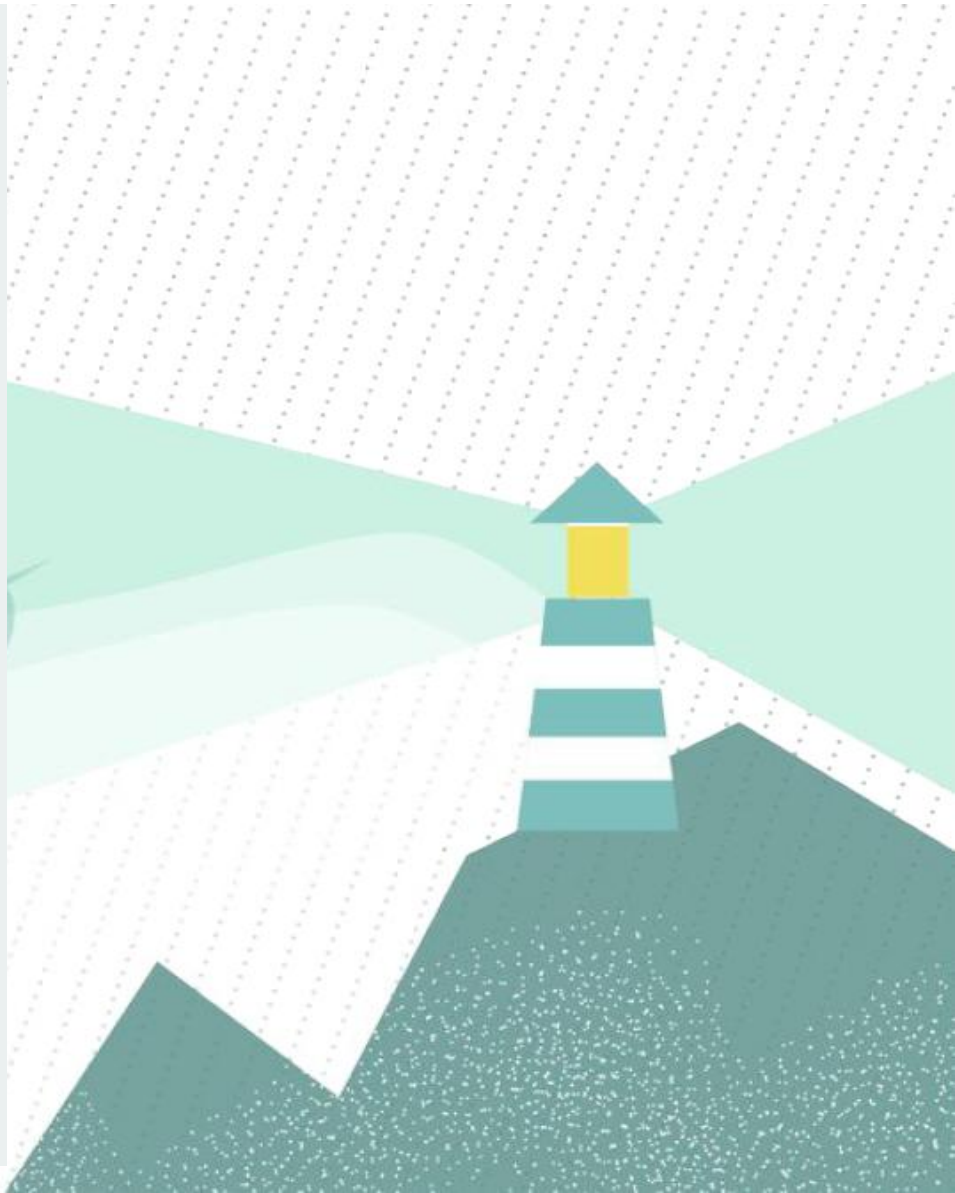
Dauer der Maßnahme 12 Woche(n)
Anzahl & Dauer 12 x 90 Minute(n) Trainingseinheit(en)

12 Gruppentermine online
Schwerpunkt: Stressmanagement

Auffrischungsphase

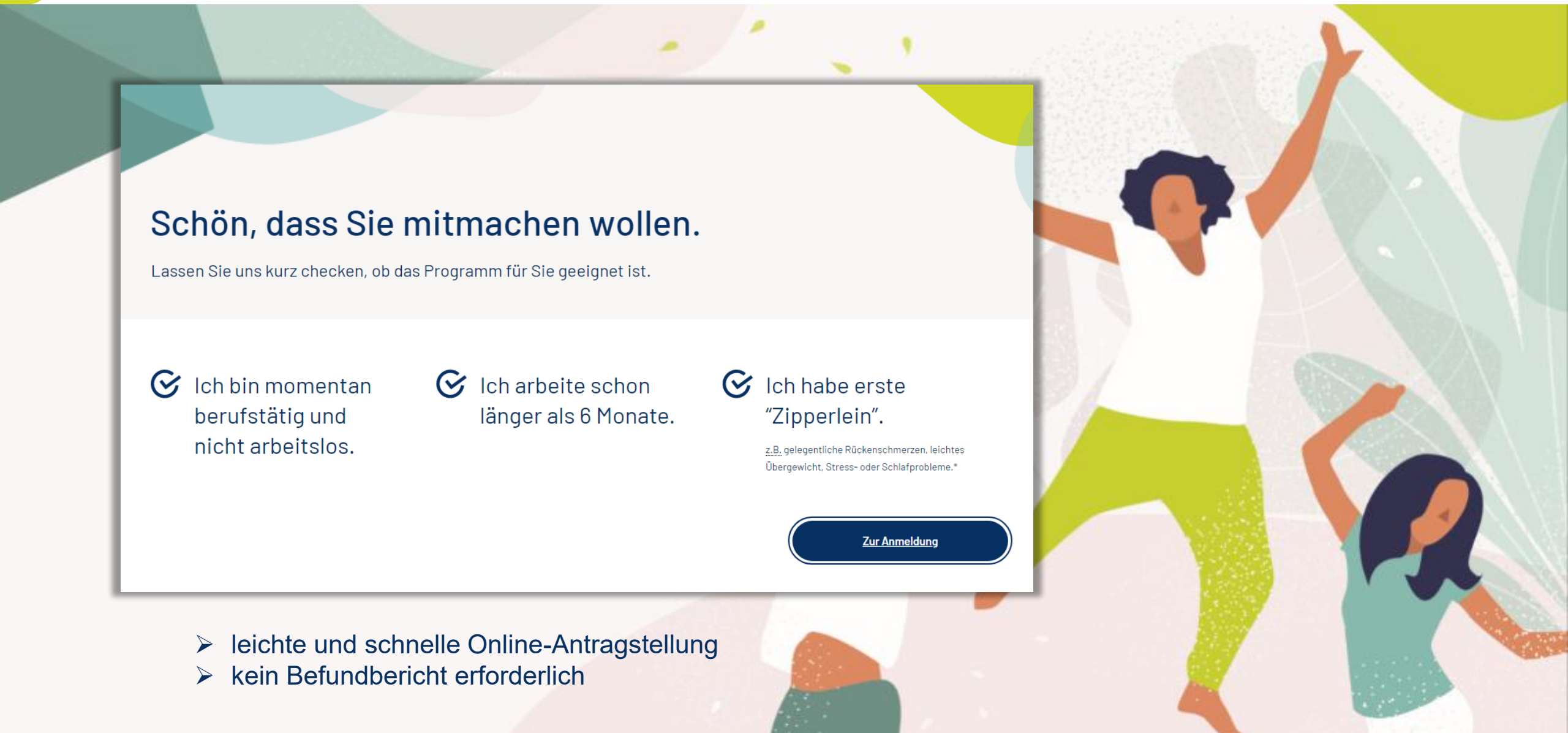
Dauer der Maßnahme 2 Tag(e)

2 Tage online
Schwerpunkt: Stressmanagement



Leistungen zur Prävention

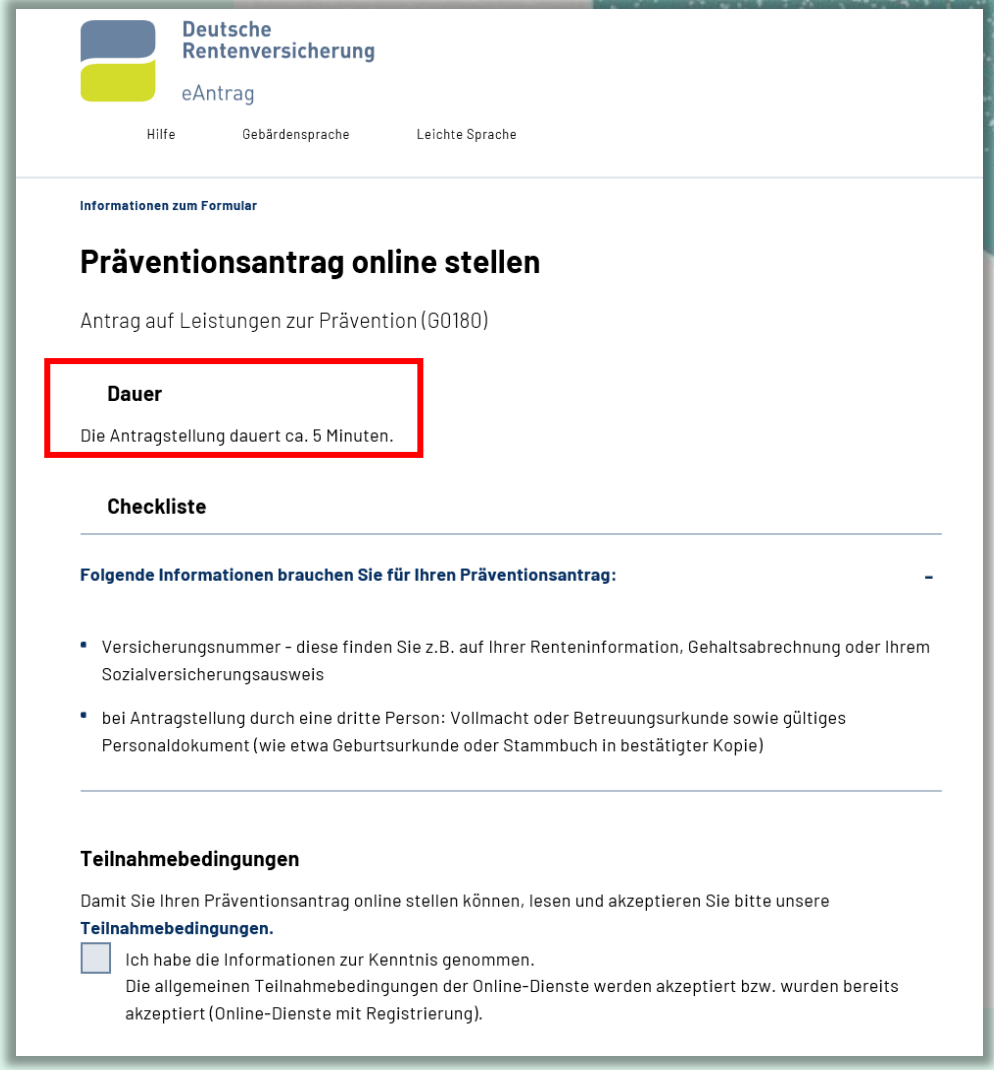
Deutsche Rentenversicherung
Bund

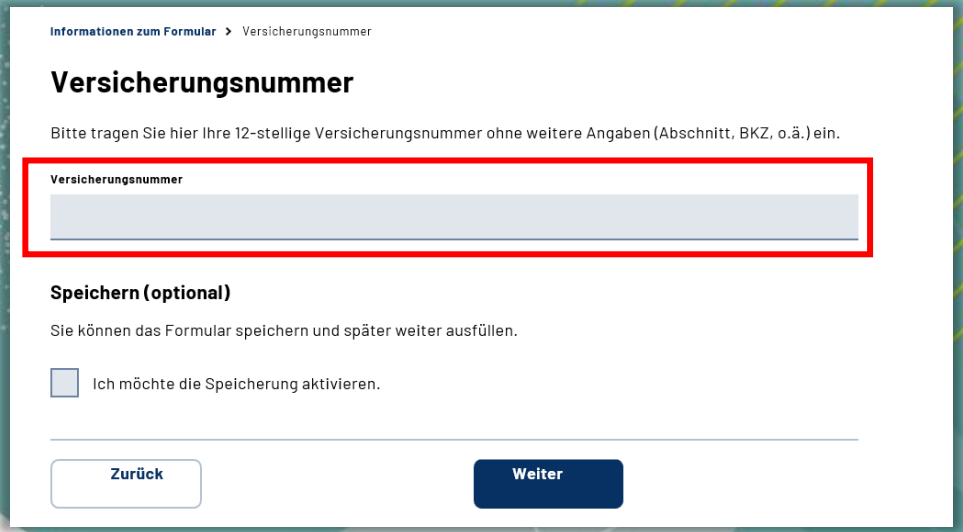


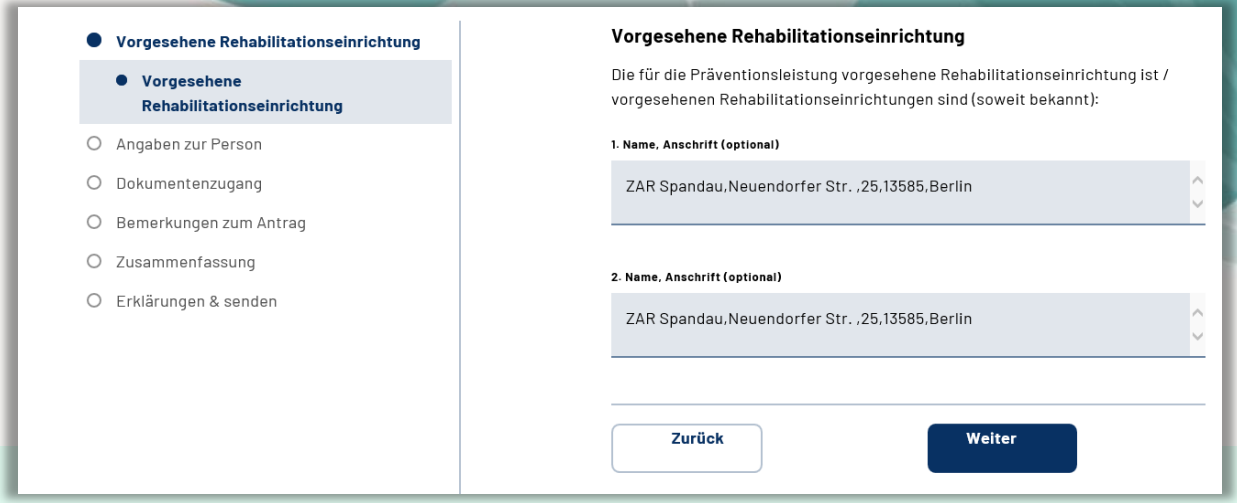
- leichte und schnelle Online-Antragstellung
- kein Befundbericht erforderlich

Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung Bund







Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung Bund

Ihr Trainingsablauf

Bitte überprüfen Sie den Ablauf Ihres Trainings.



1. Intensiv starten

wenige Tage, ganztägig freigestellt

Diese Phase findet nur einmalig statt und muss daher nicht unbedingt in Ihrer Nähe liegen.

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.

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 am gleichen Ort wie Startphase statt:

Neuendorfer Str. 25, 13585 Berlin

Vorteile für Mitarbeitende

Deutsche Rentenversicherung

- Lohnfortzahlung bei Phase 1 und Phase 4

- Erstattung der Fahrtkosten

- Anmeldung ohne ärztliche Befunde

- keine 4-Jahresfrist für einen neuen Präventionsantrag

- kein Ausschluss einer medizinischen Reha

- Kostenübernahme durch die DRV

- keine Zuzahlungen

- Gruppentraining – bis zu 15 Personen

- Trainingsort – ansich je nach PLZ am Wohn- oder Arbeitsort



Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung
Bund

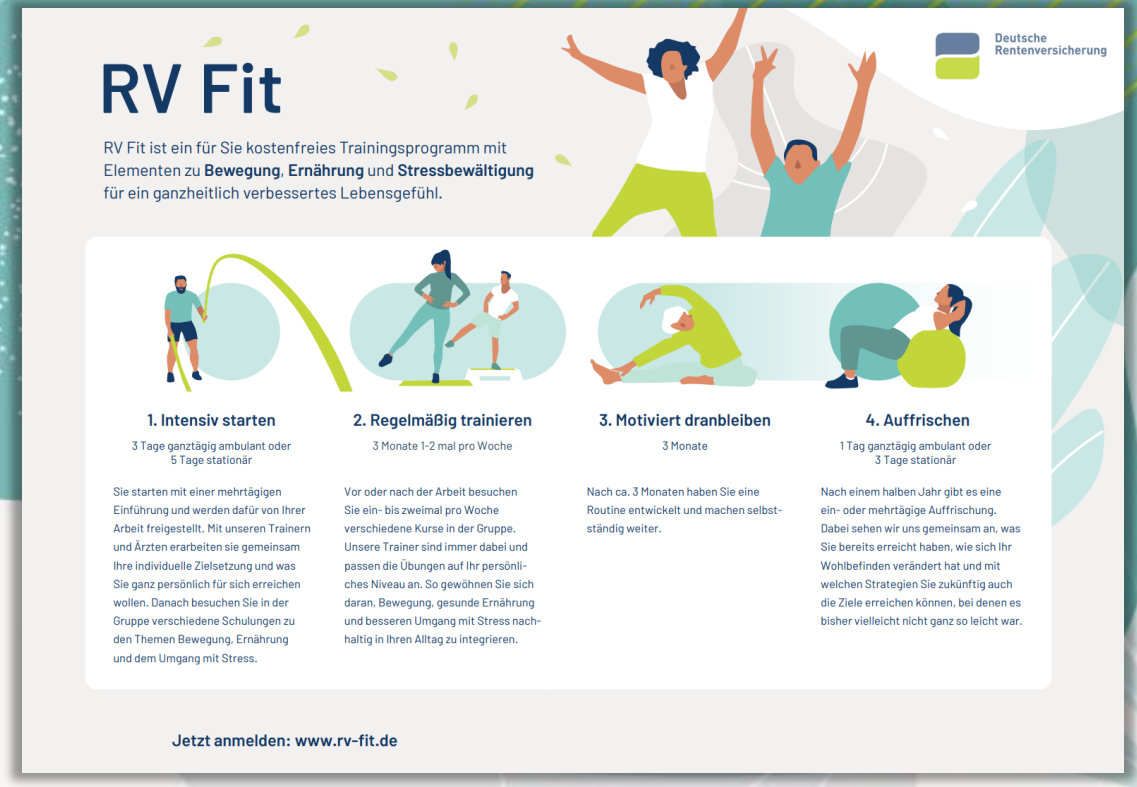
Häufige Fragen

- Wie vereinbare ich RV Fit mit meiner Arbeit?
- Kann mein Arbeitgeber es ablehnen, mich für den Start und die Auffrischung von der Arbeit freizustellen?
- Kann ich RV Fit auch während der Corona- Pandemie durchführen?
- Wo und wann kann ich trainieren?
- Wie viele Personen sind in einer Gruppe?
- Bekomme ich die Fahrtkosten erstattet?
- Kann ich direkt im Anschluss an eine RV Fit -Leistung eine erneute RV Fit-Leistung bewilligt bekommen?
- Kann ich nach der Prävention auch eine medizinische Rehabilitation bekommen?
- Ich kann aus beruflichen Gründen nicht regelmäßig in Wohnortnähe trainieren. Kann ich trotzdem bei RV Fit mitmachen?
- Übernimmt die Rentenversicherung auch die Kosten für eine Rückenschule der Volkshochschule oder für ähnliche Angebote?

Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung
Bund





Leistungen zur Prävention

Deutsche Rentenversicherung Bund

Wo kann ich mich bei RV Fit anmelden?

www.rv-fit.de



Deutsche Rentenversicherung
Bund

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Starker Service. Starke Firma.

Präventionsprogramm RV Fit
der Deutschen Rentenversicherung