

# Arbeitnehmer können Präventionsprogramm „RV Fit“ kostenlos nutzen

Es geht um Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung. Umgesetzt wird das neunmonatige Programm im Reha-Zentrum Medicos auf Schalke



Bei Medicos auf Schalke wird das kostenlose Trainingsprogramm für alle Arbeitnehmenden angeboten.

LUTZ VON STAEGMANN/FFS

Wie steht es um die guten Vorsätze fürs neue Jahr? Mehr Bewegung, mehr gesundes Essen, mehr Vitalität: Ganz aktiv für die eigene Gesundheit sorgen können jetzt alle Gelsenkirchener Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer – und zwar völlig kostenlos. Der Name des Präventionsprogramms der Deutschen Rentenversicherung: „RV Fit“. Über einen Zeitraum von neun Monaten sollen gesundheitsfördernde Verhaltensmuster wie regelmäßige Bewegung, ein gesundes Verhältnis zwischen Stress und Entspannung sowie ausgewogene Ernährung aktiv in den Fokus gerückt werden. Durch regelmäßige Wiederholungen werden diese Verhaltensmuster

in den Alltag übernommen. Umgesetzt wird das Programm im Reha-Zentrum Medicos auf Schalke.

Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung dient in erster Linie der Vorsorge. Ziele dieser Maßnahme sind: gesunde Lebens- und Arbeitsstrategien frühzeitig bewusst machen und die Übertragung der Muster in den Alltag fördern, den Umgang mit körperlicher und psychischer Anspannung zu verbessern, die Arbeitskraft und die Erwerbsfähigkeit langfristig zu sichern und berufliche Ausfallzeiten zu reduzieren. Dabei ist die mehrmonatige ambulante Maßnahme in Phasen unterteilt: Los geht es mit einer medizini-

schen Analyse, sportwissenschaftlichen Untersuchungen und psychologischem Screening. Die berufs begleitende Trainingsphase erstreckt sich über drei Monate. Zum Abschluss gibt es einen sogenannten Re-Check und ein Abschlussgespräch mit Arzt und Therapeutenteam. Darauf folgt die Vertiefung des Erlernten über sechs Monate.

## Kosten werden von Rentenversicherung übernommen

Die Kosten für die Teilnahme am „RV Fit“-Programm werden zu 100 Prozent von der Deutschen Rentenversicherung übernommen. Ein unkomplizierter Zugang erfolgt ohne Arztbericht, lediglich über einen

Online-Antrag der Interessierten. Das Antragsformular „G180“ der DRV gibt es auf [rv-fit.de](http://rv-fit.de). Dieses muss ausgefüllt wieder abgegeben werden. Auf Basis des Antrags und des Versicherungskontos prüft die Rentenversicherung dann, ob es eine Zusage zum Präventionsprogramm gibt. Ein Gang zum Haus- oder Betriebsarzt ist dafür ausdrücklich nicht notwendig.

Falls Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber Interesse haben, das Präventionsprogramm ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zugänglich zu machen und dabei Unterstützung benötigen, können sie sich auf der Homepage von Medicos weiter informieren.