

## 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)

Paracelsus Harzlinik 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.

### **Paracelsus Harzlinik Bad Suderode**

#### **Patientenmanagement**

Paracelsusstraße 1  
06485 Quedlinburg / OT Bad Suderode

T 039485 99-0

Mo bis Do: 8 bis 15 Uhr

Fr: 8 bis 14 Uhr

info@bad-suderode.pkd.de  
www.paracelsus-kliniken.de/harzlinik



## 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 Paracelsus Harzlinik 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**.



### 2. Regelmäßig trainieren

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



### 3. Motiviertes Selbsttraining

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

### 4. Auffrischung (Refresher)

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

#### 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.

#### Paracelsus Therapie-App unterstützt durch 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 den Therapeuten im direkten Kontakt.

#### Startphase:

Dauer: 5 Tage  
Stationärer Aufenthalt (Mo-Fr)  
Anreise: sonntags

#### Trainingsphase:

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

#### Eigenaktivitätsphase

#### Auffrischungsphase:

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

## 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