Freie Hansestadt Bremen

Am Präventionsprogramm „RV Fit“ der Deutschen Rentenversicherung teilnehmen

-
-

Wenn Sie berufstätig sind und erste Beeinträchtigungen oder Beschwerden auftauchen, bietet Ihnen die Deutsche Rentenversicherung ein kostenloses Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Basisinformationen

Bei ersten gesundheitlichen Beeinträchtigungen hilft die Deutsche Rentenversicherung mit dem kostenfreien Präventionsprogramm „RV Fit“. Mit Trainingselementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung werden Sie dabei unterstützt, langfristig gesund zu leben und zu arbeiten. Das Präventionsprogramm RV Fit kombiniert eine intensive, mehrtägige Startphase mit berufsbegleitenden, regelmäßigen Trainingseinheiten vor Ort. Auch als Betrieb können Sie Ihre Beschäftigten mit dem Trainingsprogramm dabei unterstützen, gesund zu bleiben. Gesunde Beschäftigte haben weniger Krankheitszeiten, sind motivierter und bringen ihr Fachwissen länger in den Betrieb ein. Der Firmenservice der Deutschen Rentenversicherung berät Sie zum betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Das Präventionsprogramm wird von derzeit rund 250 Partnereinrichtungen in Deutschland durchgeführt.

Die Kosten des Programms trägt die Deutsche Rentenversicherung. Sie können es berufsbegleitend vor oder nach der Arbeit absolvieren. Während der Start- und Auffrischungsphase muss Ihr Betrieb Sie freistellen und Sie haben grundsätzlich Anspruch auf Entgeltfortzahlung. Sie erhalten für jeden ambulanten Trainingstermin EUR 5,00 Fahrtkosten, sofern Ihnen die Kosten auch tatsächlich entstanden sind. Bei stationärer Prävention erhalten Sie die Fahrtkosten mit Bus oder Bahn zweiter Klasse oder dem eigenen Auto erstattet (EUR 0,20/Kilometer).

Das Programm hat typischerweise den folgenden Ablauf:

- Startphase: 3 Tage ganztägig ambulant oder 5 Tage stationär von der Arbeit freigestellt

- Trainingsphase: 12 Wochen 1-2 mal wöchentlich berufsbegleitend (morgens oder abends)
- Eigenaktivitätsphase: 12 Wochen selbstständig trainieren berufsbegleitend (morgens oder abends)
- Auffrischungsphase: 1 Tag ganztägig ambulant oder 3 Tage stationär von der Arbeit freigestellt

Die Dauer der Phasen kann je nach Einrichtung und Bundesland variieren.

Voraussetzungen

Wesentliche versicherungsrechtliche Voraussetzungen: Sie

- haben die Wartezeit von 15 Jahren erfüllt oder
- haben in den letzten 2 Jahren vor dem Antrag für 6 Kalendermonate Pflichtbeiträge für eine versicherte Beschäftigung oder Tätigkeit gezahlt oder
- haben innerhalb von 2 Jahren nach einer Ausbildung bis zum Antrag eine versicherte Beschäftigung oder selbständige Tätigkeit ausgeübt oder
- Sie waren nach einer solchen Beschäftigung oder Tätigkeit bis zum Antrag arbeitsunfähig oder arbeitslos.

In bestimmten Fällen können Sie nicht am Trainingsprogramm teilnehmen. Das gilt, wenn Sie

- wegen eines Arbeitsunfalls, einer Berufskrankheit oder einer Schädigung durch Dritte Anspruch auf eine gleichartige Leistung von einem anderen Reha-Träger haben, zum Beispiel von der Unfallversicherung,
- Beamtin oder Beamter, Soldatin oder Soldat, Richterin oder Richter sind. Bitte wenden Sie sich an Ihr zuständiges Integrationsamt, um zu erfahren, von wem Sie Leistungen erhalten können,
- bereits eine Altersrente in Höhe von mindestens zwei Dritteln der Vollrente beziehen oder beantragt haben,
- dauerhaft aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind und bis zum Altersrentenbeginn zum Beispiel eine betriebliche Versorgungsleistung bekommen oder
- sich in Untersuchungshaft oder im Vollzug einer Freiheitsstrafe befinden.

Ablauf

Die Teilnahme am Präventionsprogramm können Sie online oder schriftlich bei dem für Sie zuständigen Rentenversicherungsträger beantragen:

- Sie können den Antrag online auf der Internetseite des Programms „RV Fit“ stellen.
- Alternativ können Sie den Antrag schriftlich stellen. Laden Sie die notwendigen Antragsformulare über die Internetseite der Deutschen Rentenversicherung herunter, füllen Sie diese vollständig aus und senden Sie sie an Ihren Rentenversicherungsträger.
- Bei der Antragstellung sind Ihnen auch die Auskunfts- und Beratungsstellen sowie die ehrenamtlich Helfenden (Versichertenberaterinnen und -berater) der Rentenversicherung behilflich.

- Darüber hinaus können Sie den Antrag auch bei Ihrer Krankenkasse oder Ihrem Versicherungsamt stellen.
- Der zuständige Rentenversicherungsträger prüft Ihren Antrag.
- Sie erhalten einen Bescheid.

Hinweis: Haben Sie bereits einen Antrag auf Leistungen zur medizinischen Rehabilitation gestellt und wird dieser abgelehnt, hat der zuständige Rentenversicherungsträger auch über Leistungen zur Prävention zu beraten.

Weitere Hinweise

Rechtsbehelf:

- Widerspruch
- Mehr Informationen, wie Sie Widerspruch einlegen, können Sie dem Bescheid über Ihren Antrag entnehmen.
- Klage vor dem Sozialgericht

Benötigte Unterlagen

- Antrag auf Leistung zur Prävention.

Zuständige Stellen

- **Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen**
  - +49 441 927-0
  - Huntestraße 11, 26135 Oldenburg
  - Website
  - info@drv-oldenburg-bremen.de

Online Services

- **Mitmachen beim Programm „RV Fit“ der Deutschen Rentenversicherung**

Gebühren / Kosten

gebührenfrei

Fristen & Bearbeitungsdauer

Welche Fristen sind zu beachten?

Es gibt keine Frist.

Wie lange dauert die Bearbeitung?

Sie erhalten den Bescheid innerhalb weniger Tage.

Rechtsgrundlagen

- § 14 Sozialgesetzbuch Sechstes Buch (SGB VI)

Weitere Informationen

- Broschüre der Deutschen Rentenversicherung zum Programm „RV Fit“

Aktualisiert am 04.08.2025