



RV-Fit-
das kostenlose
Präventions-
programm

RV Fit: Eine Investition in die eigene Lebensqualität

Das medicos.AufSchalke kooperiert mit der Deutschen Rentenversicherung und bietet Arbeitnehmern ein umfassendes Programm für langfristige Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

„Wir stehen in der Berufswelt vor großen Herausforderungen: Termindruck, eine stressige Arbeitsumgebung und der Fachkräftemangel belasten die Mitarbeitenden“, sagt Ersan Özen, Leiter des sportmedizinischen Instituts im medicos.AufSchalke – und weiß gleich die Lösung: „RV Fit, das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung, ist ideal. Es ist berufsbegleitend durchführbar und kostenlos, es fördert nicht nur die physische sondern auch die psychische Gesundheit. Es verhilft den Teilnehmenden zu mehr Lebensqualität.“

Das können jene am besten bestätigen, die schon eigene Erfahrungen gemacht haben mit dem Programm. So wie Hakan Bükrücü, Prokurist des Unternehmens „Medishop“, einem Gelsenkirchener Sanitätshaus. „Bei unserem Betätigungsfeld liegt es natürlich nahe,

dass wir großen Wert darauf legen, dass es unseren Mitarbeitenden gut geht.“ Die haben das Angebot begeistert angenommen. „Wir haben fünfzig Mitarbeiter an drei Standorten – und zwei Drittel waren dabei.“

24 Einheiten in den ersten drei Monaten

Einer von ihnen ist Fatih Ekici, Ingenieur für Medizintechnik. Das sei, erzählt er, eher eine sitzende Tätigkeit. Daher habe er bei sich den Bedarf durchaus gesehen – und auch körperlich gespürt. „Ich habe erlebt, dass ich es so einfach nicht schaffe, regelmäßige Sport zu machen. Hier aber war das anders: Durch die Gemeinschaft in der Gruppe ist es viel einfacher, den inneren Schweinehund zu überwinden. Und das Zusammengehörigkeitsgefühl untereinander ist viel stärker geworden.“ Teambildung gibt es beim RV Fit somit inklusive.

Wie für alle begann auch für Fatih Ekici das Programm mit der eintägigen Initialphase. Das ist sozusagen die Stunde der Wahrheit, denn durch etliche sportmedizi-

nische Untersuchungen erfahren Teilnehmende ganz konkret, wo sie in Sachen Fitness stehen und wo die eigenen Problemzonen sind, die es fortan zu bearbeiten gilt. Das geschieht in der Trainingsphase, die in drei Monaten 24 Einheiten umfasst. Trainiert wird dabei zweimal in der Woche. Besonders gut kann sich Fatih Ekici noch an seine erste Trainingseinheit erinnern. „Ich war positiv überrascht. Die Trainer waren immer an meiner Seite und haben mich gut betreut.“

Lernen, sich im Alltag gesund zu bewegen

Neben den Bewegungseinheiten gibt es fünf Veranstaltungen, bei denen Wissen vermittelt wird zu den Themen Ernährung, Entspannung und körperliche Aktivität. Noch eine Besonderheit: „Wir bieten zwei Seminare an, bei denen sich alles um Work Hardening dreht“, sagt der diplomierte Sportwissenschaftler Ersan Özen. Bedeutet: Die Teilnehmenden lernen, ungesunde Bewegungen und Körperhaltungen durch gesunde zu ersetzen. „Ein Beispiel ist das Bücken. Wir sprechen darüber, was beim Bücken im Körper passiert. Ich sage immer, das kann man eine Million mal machen – und dann bereitet es Beschwerden. Dann ist quasi das Kontingent aufgebraucht.“ Umso besser, wenn man weiß, wie man sich gesund bewegt.

Besonders dieser Aspekt hat Torsten Scheibenzuber, Bereichsleiter Personal der Sparkasse Gelsenkirchen, nachhaltig geprägt. Sein Unternehmen hat 2023 am Programm teilgenommen. Er selbst war mit dabei. „Das sind so Kleinigkeiten im Alltag, die sich verändert haben. Zum Beispiel, wenn ich eine Kiste Wasser anhebe, dann nehme ich heute eine andere Körperhaltung ein. Auch das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz haben wir hier kennengelernt. Dieses Programm bringt wirklich etwas“, erzählt Torsten Scheibenzuber, der auch vorher sportlich aktiv war. „Hier jedoch kommt man her und lernt den Gerätesport kennen. Dadurch kann man viel zielgerichteter trainieren.“

Der Trainingserfolg ist spürbar und nachweisbar

Das Ergebnis spürt man nicht nur. Im medicos.AufSchalke ist es nachweisbar. „Nach der dreimonatigen Trainingsphase gibt es eine Abschlussuntersuchung. Danach können wir sagen, was das Training gebracht hat“, erklärt Ersan Özen – und weiß genau, danach folgt für viele die schwierigste Phase des Programms.

Denn in der Eigenaktivitätsphase trainieren die Teilnehmenden drei Monate eigenständig. Dann ist vor allem Disziplin gefragt. „Studien zu Folge kann es zwischen 18 und 254 Tagen dauern, neue Verhaltensweisen zu automatisieren. Das ist eine gigantische Spannweite, die vor allem eines zeigt: positive Veränderung nimmt, je nach Person und Gewohnheit, ganz unterschiedlich viel Zeit in Anspruch. Man muss also dran bleiben.“ Wer mag, kann auch weiterhin im medicos.AufSchalke trainieren – als Selbstzahler in nun bekannter Kulisse und der gewohnt professionellen Anleitung. Den Abschluss bildet die Auffrischungsphase: ein Tag, an dem man sich noch einmal trifft und bespricht, was das Training gebracht hat und wie es das Leben verändert hat.

Teilnehmen am Programm RV Fit können alle Arbeitnehmer, aber auch Selbstständige, die freiwillig in die Rentenkasse einzahlen. Dabei ist es ganz gleich, ob das ganze Unternehmen mitmacht oder ob man sich allein dafür entscheidet. In jedem Fall muss der Arbeitgeber die Teilnahme unterstützen.

Immer mehr Unternehmen sind mit dabei

In Gelsenkirchen sind durch die gute Arbeit des medicos.AufSchalke immer mehr Unternehmen dabei. Auch der direkte Nachbar, der FC Schalke 04. „Uns ist es wichtig, mit einem professionellen Partner dessen Expertise für unsere Mitarbeitenden zu nutzen, weil wir an die sinnvolle Integration von Sport und Bewegung in den Alltag glauben“, erklärt Sebastian Buntkirchen, Direktor für Fans und Nachhaltigkeit.

Wer sich nun sogleich anmelden möchte für das Programm RV Fit, kann dies online tun unter www.rv-fit.de. Dort kann man seine Wunscheinrichtung angeben. Nicht vergessen sollte man auch die Telefonnummer, erinnert Ersan Özen. Denn nur so könne das medicos.AufSchalke nach dem Bescheid über die Kostenübernahme die künftigen Teilnehmenden kontaktieren. Der Einstieg ins Programm ist immer zeitnah möglich. „Denn wer einmal motiviert ist, dem sollte man auch schnell die Möglichkeit zum Start geben.“

Mehr Informationen zum
RV-Fit Programm finden
Sie hier

