

RV-Fit: Bewegung, Stress und digitale Trainingsphase

Dr. Stefan Winter & Madeline Richter

13. Fachtagung des ZePG –
16. Oktober 2025



gefördert durch:

„RV Fit - Prävention“

- Präventionsleistung der Deutschen Rentenversicherung
- Gesundheit fördern - Salutogenese: Was hält mich gesund?
- Erwerbs- und Beschäftigungsfähigkeit sichern
- Verhaltensprävention vs. Verhältnisprävention
- Im CeP 2 Programmvarianten: RV Fit Klassisch und Energie Vital

Ablauf – RV Fit im Centrum für Prävention

Startphase



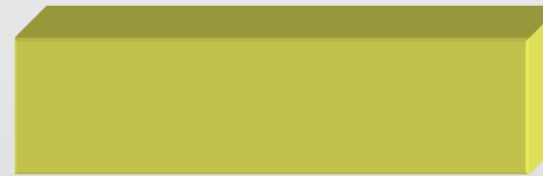
6 Tage
im CeP

Trainingsphase



12 Wochen
„App / Web-App“

Eigenaktivitätsphase



6 Monate Training
in Eigenregie

Auffrischung



3 Tage
im CeP

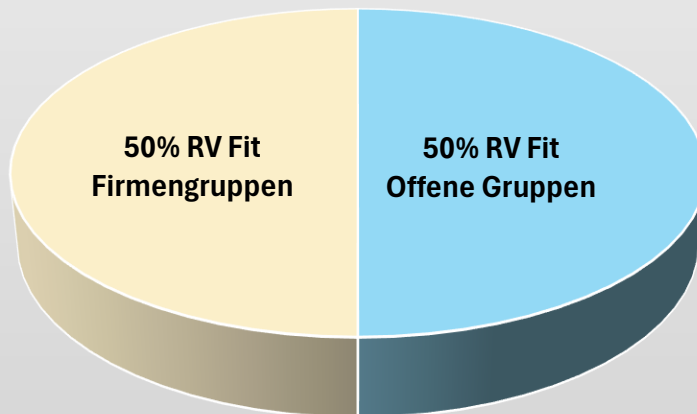
RV Fit – Programme Einschlusskriterien

- beginnende Funktionsstörung mit spezifisch beruflicher Gefährdung bzw. Belastung, jedoch ohne akuten therapeutischen Handlungsbedarf
- kein akuter Rehabilitationsbedarf nach § 10 SGB VI
- Beschäftigte mit beeinflussbaren Risikofaktoren, wie z.B.:
 - *Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, Muskuläre Defizite des Haltungsapparates, Bewegungsmangel, Schlechtes Ernährungsverhalten, Rauchen*
- Beschäftigte mit belastenden Arbeitsbedingungen, wie z.B.:
 - *Lange Arbeitszeiten, Hohe Arbeitsdichte, Schichtarbeit, Arbeiten unter Zeitdruck, Monotone, eingeschränkte Arbeitshaltung, Leistungsdruck, Stress, Lärm, Kälte, Hitze*

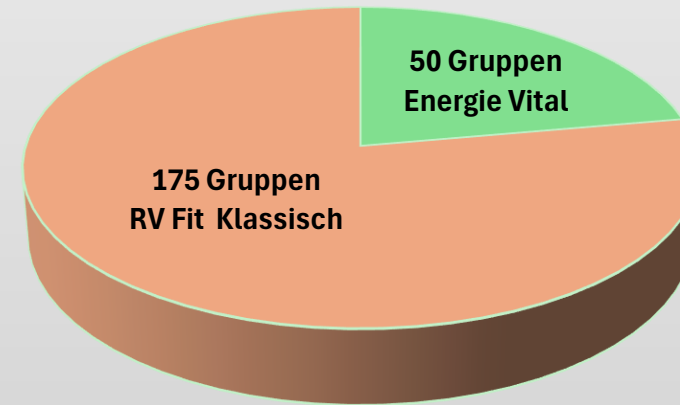


Belegung im Centrum für Prävention pro Jahr

225 RV Fit Gruppen pro Jahr



RV Fit Programmvarianten
Klassisch - Energie Vital



TN-Zahl im Centrum für Prävention pro Jahr → ca. 3400 TN



Wochenplan RV Fit – „klassisch“ exemplarisch

Exemplarischer RV Fit Startwochenplan - Klassisch



Zeit/ Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00 - 07:30	Blutabnahme	Frühstück ab 6:45 Uhr	Frühstück ab 6:45 Uhr	Frühstück ab 6:45 Uhr	Frühstück ab 6:45 Uhr
07:30 - 08:00	Frühstück im Anschluss				
08:00 - 08:30	Ernährungsseminar I		Info CeP Online		Heimtrainingsprogramm
08:30 - 09:00		Nordic Walking		Med.Trainingstherapie II	
09:00 - 09:30					Checkout 09:00 - 09:30 Uhr
09:30 - 10:00					
10:00 - 10:30	Gesundheits-Check:		Outdoortag	Ernährungsseminar II	Bewegung & Motivation
10:30 - 11:00		Therabandübung			
11:00 - 11:30	Arztaufnahme				
11:30 - 12:00	Körperfettanalyse		Lunchpaket		Abschlussbesprechung
12:00 - 12:30	12:00 - 12:30 Uhr Mittagessen	12:00 - 12:30 Uhr Mittagessen		12:00 - 12:30 Uhr Mittagessen	
12:30 - 13:00	EKG			Gesundheitsseminar Stress	12:00 - 12:30 Uhr Mittagessen
13:00 - 13:30	Gewicht / Taillenumfang	Entspannung			Abreise
13:30 - 14:00	Ergometr. Belastungs-				
14:00 - 14:30	Rückenfunktionstest	Ergebnisbespr: Einzel			
14:30 - 15:00				Rückenschule	
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00		Heilsamer Schlaf		Stretch & Relax	
16:00 - 16:30					
16:30 - 17:00	Med.Trainingstherapie I				
17:00 - 17:30					
17:30 - 18:00	Abendessen 17:30 - 19:30 Uhr				
18:30 - 19:00	Freizeitmöglichkeiten:	Freizeitmöglichkeiten:	Freizeitmöglichkeiten:	Freizeitmöglichkeiten:	
19:00 - 22:00	Schwimmen, Stüberl/Kegeln, MTT, Nordic Walking	Schwimmen, , Stüberl/Kegeln, MTT, Nordic Walking	Schwimmen, Sauna, Stüberl/Kegeln, MTT, Nordic Walking	Schwimmen, Stüberl/Kegeln, MTT, Nordic Walking	

Gesundheitscheck in der Startwoche „RV Fit klassisch“

- **Individuelle Arztaufnahme**
- **Erfassung von anthropometrischen Daten**
 - Körpergewicht
 - Taillenumfang
 - BMI
- **Medizinische Diagnostik**
 - Labor / Blutwerte
 - Blutdruck (Ruhe / Belastung)
 - Ruhe EKG
 - Ergometrische Belastungsuntersuchung
 - Körperfettanalyse (Inbody)
 - Rückenfunktionstest
- **Besprechung der Untersuchungsbefunde mit dem Arzt → Arztbrief**





Wochenplan RV Fit - Energie Vital (exemplarisch)

Exemplarischer Wochenplan RV Fit Startwoche Energie Vital

Zeit/ Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00 - 07:30	Körperfettanalyse + Frühstück	Frühstück 07:00 - 08:00	Frühstück 07:00 - 08:00	Frühstück 07:00 - 08:00	Frühstück 07:00 - 08:00
07:30 - 08:00					Checkout 07:30 - 08:00 Uhr
08:00 - 08:30	Begrüßung / Einführung				
08:30 - 09:00	Statuserhebung	Gesunder Schlaf	Faszientraining	Resilienz und psychische Gesundheit	Individuelle Ziele
09:00 - 09:30					
09:30 - 10:00					
10:00 - 10:30	Stressmanagement I	Info CeP Online	Ernährungsseminar I	Entspannung	Entspannung
10:30 - 11:00		Information Ergebnisse Inbody			Abschlussbesprechung
11:00 - 11:30				Rückenschule	
11:30 - 12:00				Heimtraining	
12:00 - 12:30	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen		Mittagessen
12:30 - 13:00				Mittagessen	Abreise
13:00 - 13:30	Therbandübung	Stressmanagement II	Vortrag Bewegungstherapie		
13:30 - 14:00			Yoga		
14:00 - 14:30	Nordic Walking		Outdooraktivität <i>Wetterfeste Kleidung</i>		
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30	Entspannung / Achtsamkeit	Einzeltermin:			
16:30 - 17:00		Ergebnisbesprechung			
17:00 - 17:30					
17:00 - 18:30		Abendessen 17:00 - 18:00 Uhr			

Psychologische Statuserhebung Startwoche „Energie Vital“

■ Erfassung von anthropometrischen Daten

- Körpergewicht
- BMI
- Körperfettanalyse (Inbody)

■ Psychologische Diagnostik

- WHO 5 Fragbogen zum Wohlbefinden
- B-LR Selbstbeurteilung / Beschwerdeliste
- TICS Selbstbeurteilung / Chron. Stress
- CISS Umgang mit Stress



■ Besprechung der Befunde mit der Psychologin bzw. Ärztin



RV Fit Trainingsphase digital mit „CeP Online“ - Vorteile

- Schließung struktureller Versorgungslücken
- Programm aus einer Hand
- Kommunikation mit bekannten Therapeuten
- Zeit- und ortsunabhängig
- Individualität
- Gruppenkohäsion / Gruppenbindung





Madeline Richter
CeP Online

Startseite

Programm

Tagebuch

Termine

Messenger

Mehr

Programmeinstellung

Programm
2-3 Woche

Fortschritt 26% (60 von 230 Minuten)

Video
2-3. Woche - leicht
vor etwa 1 Jahr

Video
2-3. Woche - schwer
vor etwa 1 Jahr

Video
2-3. Woche - mittel
vor etwa 1 Jahr

Beitrag
Energiebedarf
vor etwa 1 Jahr

Beitrag
Avocadoaufstrich
vor etwa 1 Jahr

Beitrag
Empfehlungen der WHO
vor etwa 1 Jahr

Beitrag
Faszientraining
vor etwa 1 Jahr

Beitrag
Beerenmüsli
vor etwa 1 Jahr

Beitrag
Achtsamkeit - temporäres Nichtstun
vor etwa 1 Jahr

Audiodatei
PMR 7-Minuten Auszeit in der Arbeit
vor 10 Monaten

Audiodatei
PMR 17-Minuten
vor 10 Monaten

Beitrag
Zeit für mich selbst
vor 10 Monaten

Einheit 3 von 15



MR



Madeline Richter

CeP Online

 Startseite

 Programm

 Tagebuch

 Termine

 Messenger

 Mehr



Ausdauer

210 min

2



Kraft

90 min

5



Beweglichkeit

20 min



Gewicht

19,7 kg



Schlafqualität

Schlecht



Selbstmanagement (Woche)

Ziele teilweise umgesetzt

Befinden diese Woche

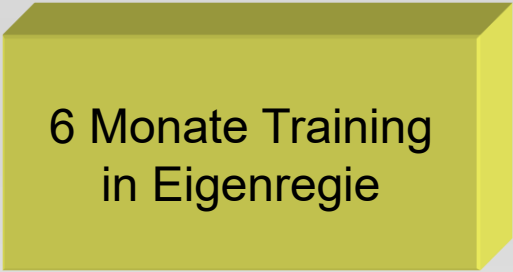
 gut

 mittelmäßig

 schlecht

Eigenaktivitätsphase

- Eigenverantwortliches Fortführen des Programms
- Umsetzung gesetzter Ziele in den Lebensalltag
- Weiter Zugriff auf „CeP-Online“, jedoch ohne Therapeutenkontakt



6 Monate Training
in Eigenregie

RV Fit Eigenaktivitäts- und Auffrischungsphase

Übersichtplan RV-Fit Refresher



Zeit/ Tag	Anreisetag	2. Tag	3. Tag
07:00 - 07:30		ab 07:00 Uhr Blutabnahme	Frühstück 06:45 - 09:00 Uhr
07:30 - 08:00		Frühstück im Anschluss	
08:00 - 08:30			Ergebnisbespr: Einzel
08:30 - 09:00			ab 08:00 Uhr Arztzimmer
09:00 - 09:30		Heimtraining	09:30 Uhr Faszientraining
09:30 - 10:00		09:00 Uhr H1 Gym. Raum	H1 Gym. Raum
10:00 - 10:30		Gesundheits-Check	Check out 10:00-10:30 Uhr
10:30 - 11:00		Arztaufnahme	Ernährungsseminar
11:00 - 11:30		Ruhe - EKG	10:30 Uhr H1 EG Seminar
11:30 - 12:00		ab 10:00 (s. gesonderter Plan)	Abschlussbesprechung
12:00 - 12:30		12:00 - 12:30 Uhr Mittagessen	11:30 Uhr H1 EG Seminar
12:30 - 13:00			12:00 - 12:30 Uhr Mittagessen
13:00 - 13:30		Rückenfunktionstest	Abreise
13:30 - 14:00		Ergometr. Belastungsuntersuchung	
14:00 - 14:30		RR, Kö-gewicht, BMI	
14:30 - 15:00		Körperfettanalyse	
15:00 - 15:30		(s. gesonderter Plan)	
15:30 - 16:00		Check in	
16:00 - 16:30		Begrüßung +	
16:30 - 17:00		Nordic Walking	
17:00 - 17:30		Motivation in die Zukunft	
17:30 - 18:00		16:30 Uhr H3 EG Seminar	
18:00 - 19:00	Abendessen ab 17:30 Uhr	Abendessen ab 17:30 - 19:30 Uhr	
19:00 - 22:00	Schwimmen, MTT, Nordic Walking, Stüberl / Kegeln	Freizeitmöglichkeiten: Schwimmen, Stüberl/Kegeln, MTT, Nordic Walking	

Ziele: Formative Evaluation der digitalen Trainingsphase

(Juni `21 – Mai `23; Auswahl):



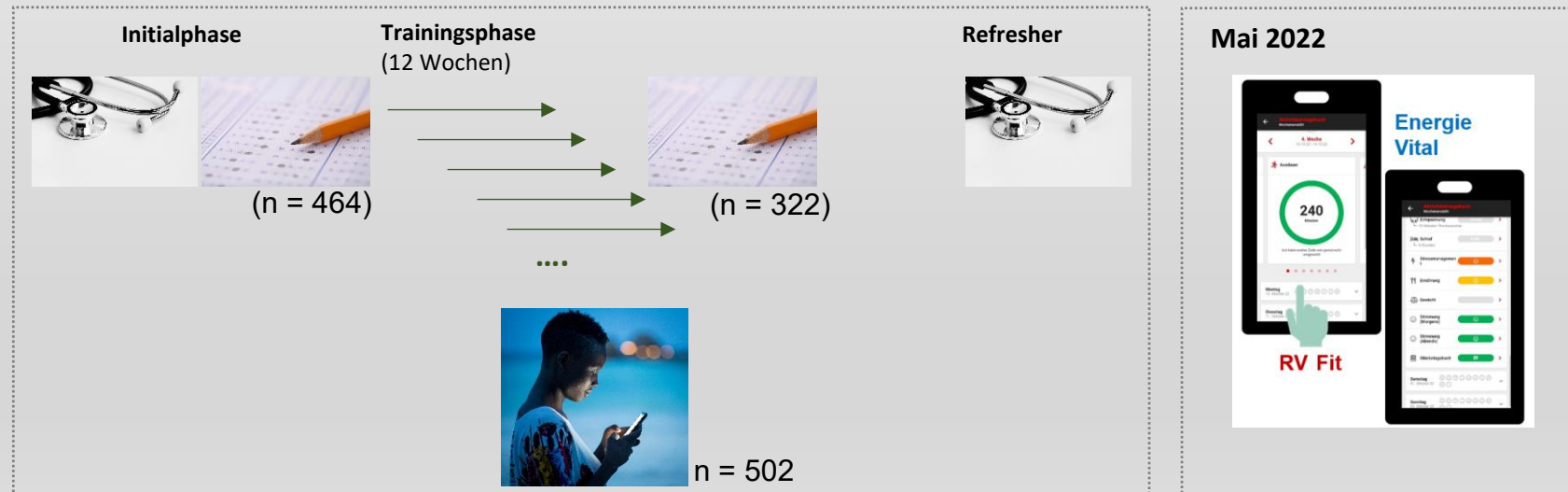
- Machbarkeit: Umsetzung via App möglich?
- Herausarbeiten der **Akzeptanz** seitens der Beteiligten
- **Optimierungsmöglichkeiten** und Umsetzung der Optimierungen
- Herausarbeitung Präventionsprogramms**spezifische** und/oder **zielgruppenspezifische** Besonderheiten
- **Erste Erfolgsfaktoren** der App

Seit Juni 2023: Summative Evaluation

Oktober 2021

Datenerhebung Teilnehmer:innen

September 2022



Formative Evaluation:
Stichprobe

Merkmal	Kategorie	Häufigkeit Anteil in %
Geschlecht	weiblich	62,9%
	männlich	37,1%
Alter	unter 30	2,2%
	30-39	6,9%
	40-49	22,6%
	50-59	31,7%
	60-69	14,0%
Familienstand	Ledig	19,1%
	Verheiratet	61,2%
	geschieden / getrennt lebend	18,0%
	verwitwet	1,7%
Anzahl Kinder	keine Kinder	18,3%
	Eins	19,8%
	Zwei	34,6%
	drei	21,3%
	Vier	5,4%
	fünf und mehr	0,7%
Wohnort	stadtnahes Gebiet	29,6%
	ländliches Gebiet	37,3%
	städtisch	33,1%

Merkmal	Kategorie	Häufigkeit (Anteil in %)
Personen im Haushalt	alleinlebend	18,9%
	mit nur einer weiteren Person zusammenlebend	43,2%
	mit zwei Personen zusammenlebend	16,7%
	mit drei Personen zusammenlebend	16,3%
	mit vier oder mehr Personen zusammenlebend	4,8%
Schulart	Volks- und Hauptschulabschluss	8,9%
	Mittlere Reife, Realschulabschluss, POS	34,4%
	Fachhochschulreife (Abschluss einer Fachoberschule), Abitur, Hochschulreife	55,4%
	anderen Schulabschluss	1,1%
	keinen Schulabschluss	0,2%

Am häufigsten genannten Belastungsfaktoren („mäßig“ bis „ziemlich“):

- Zwang zu schnellen **Entscheidungen**
- häufige **Störungen** und Unterbrechungen
- hohes Arbeitstempo, **Zeitdruck**
- **Überstunden**
- andauerndes und fast andauerndes **Sitzen**

Höhere
Ausprägung
Energie Vital

Belastungsfaktoren mit höherer Ausprägung bei
klass. RV Fit Gruppe (Ausprägung zwischen „gar nicht“ und „ein wenig“)

- unangenehme einseitige **körperliche Beanspruchung** oder Körperhaltung
- **körperlich anstrengende** Arbeit

Aktivitätsverhalten

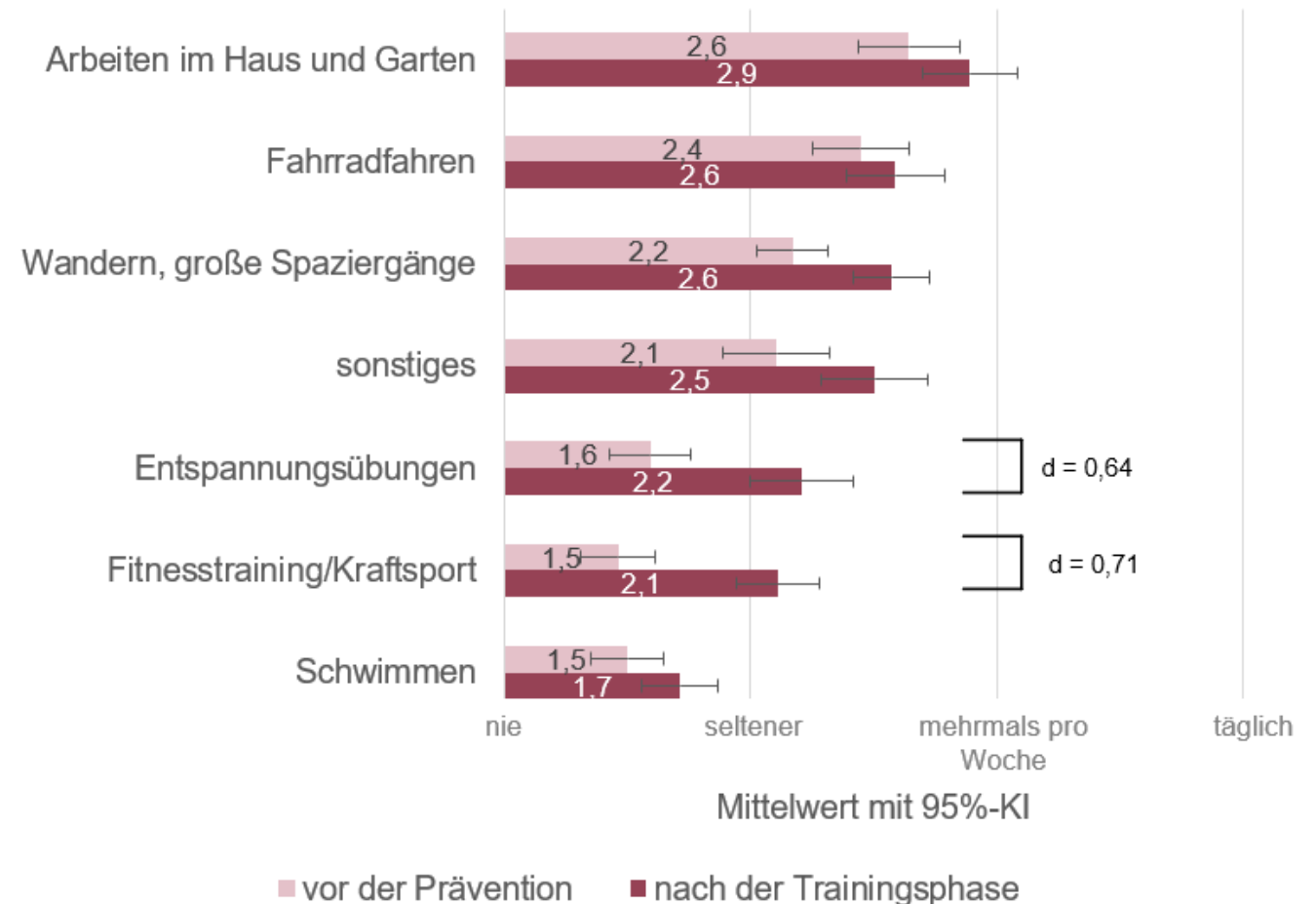
im Verlauf der Trainingsphase

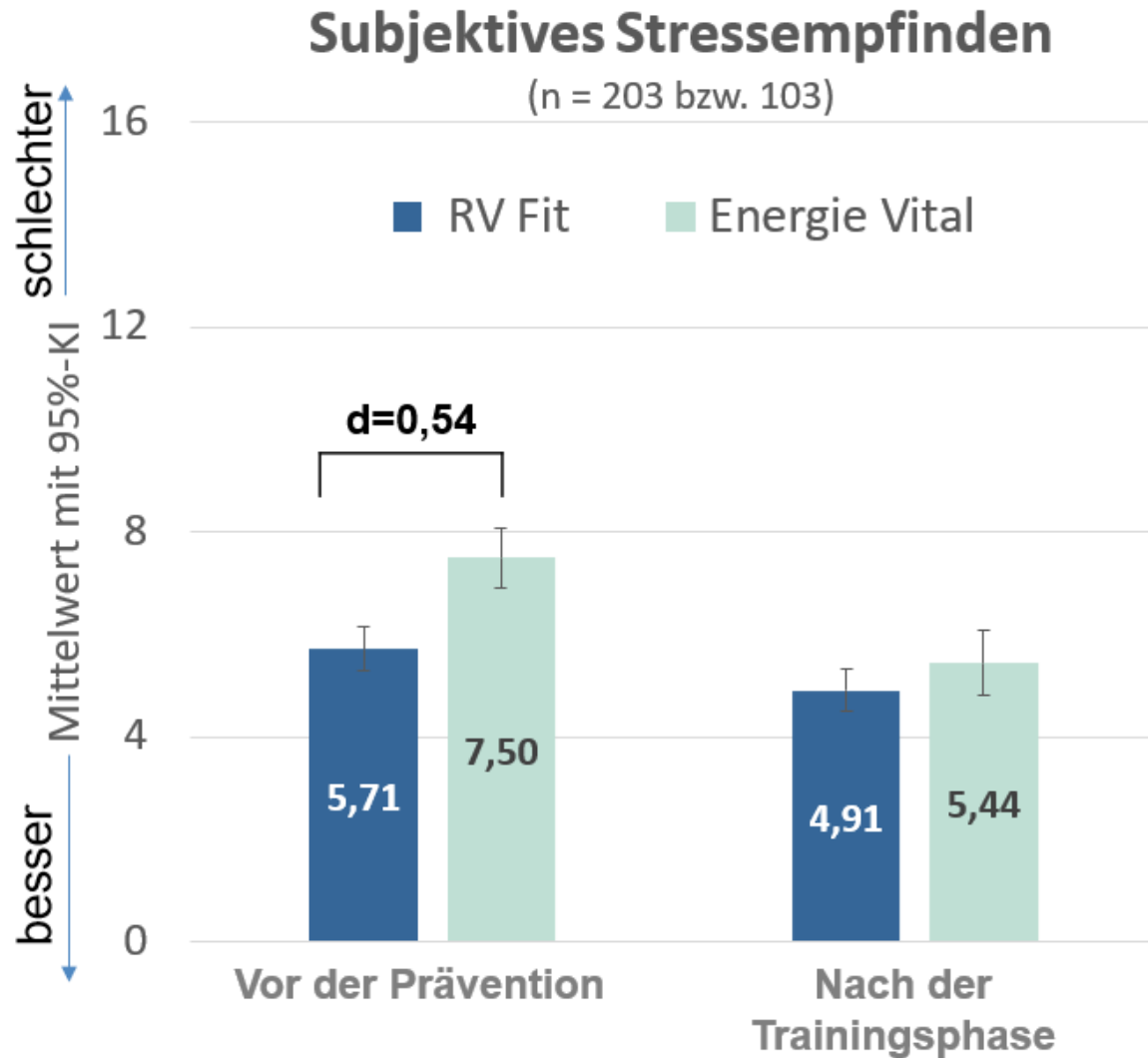
(n = 223 bis 286)

- **Steigerung in nahezu allen Aktivitäten**
- Größte Effekte
 - Energie Vital:
Entspannung (d = 0,94)
 - RV Fit: **Fitness** (d = 0,79)

Aktivitätsverhalten im Verlauf der Trainingsphase

(n = 223 bis 286)

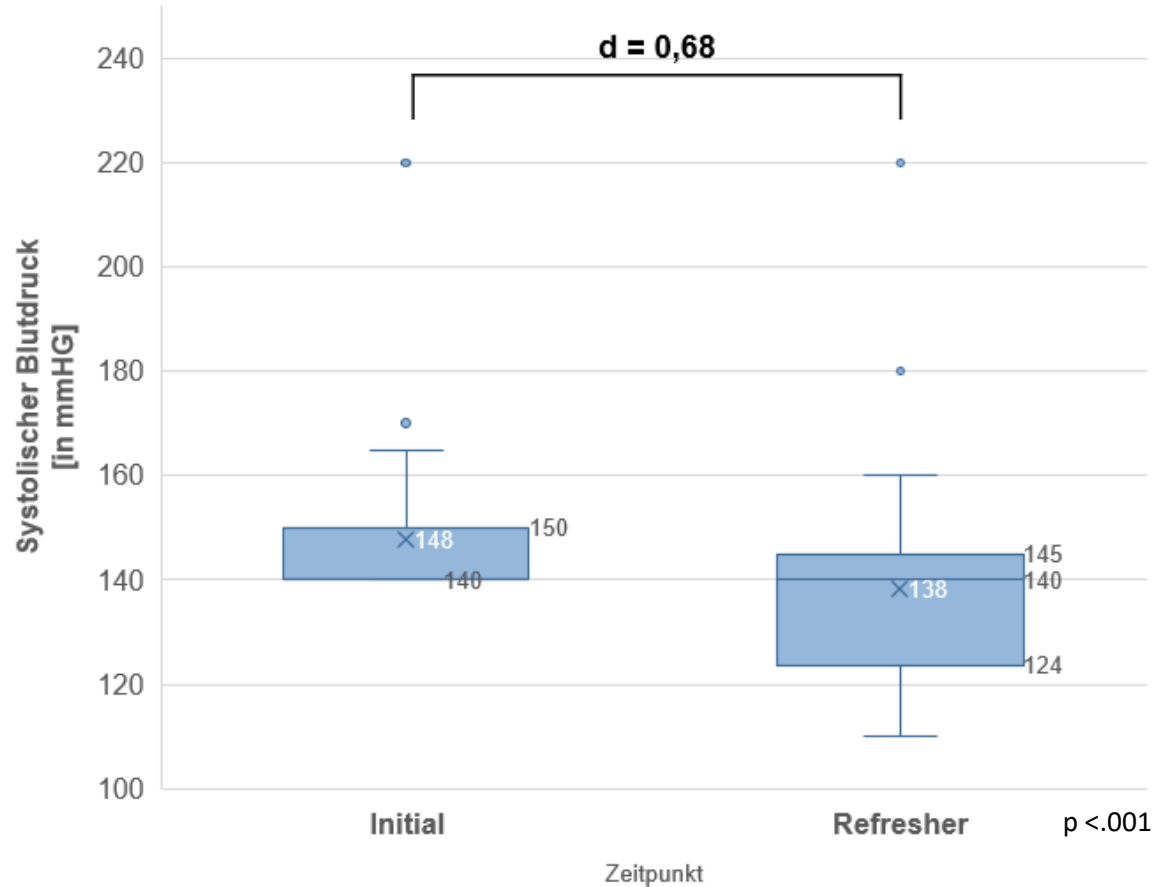




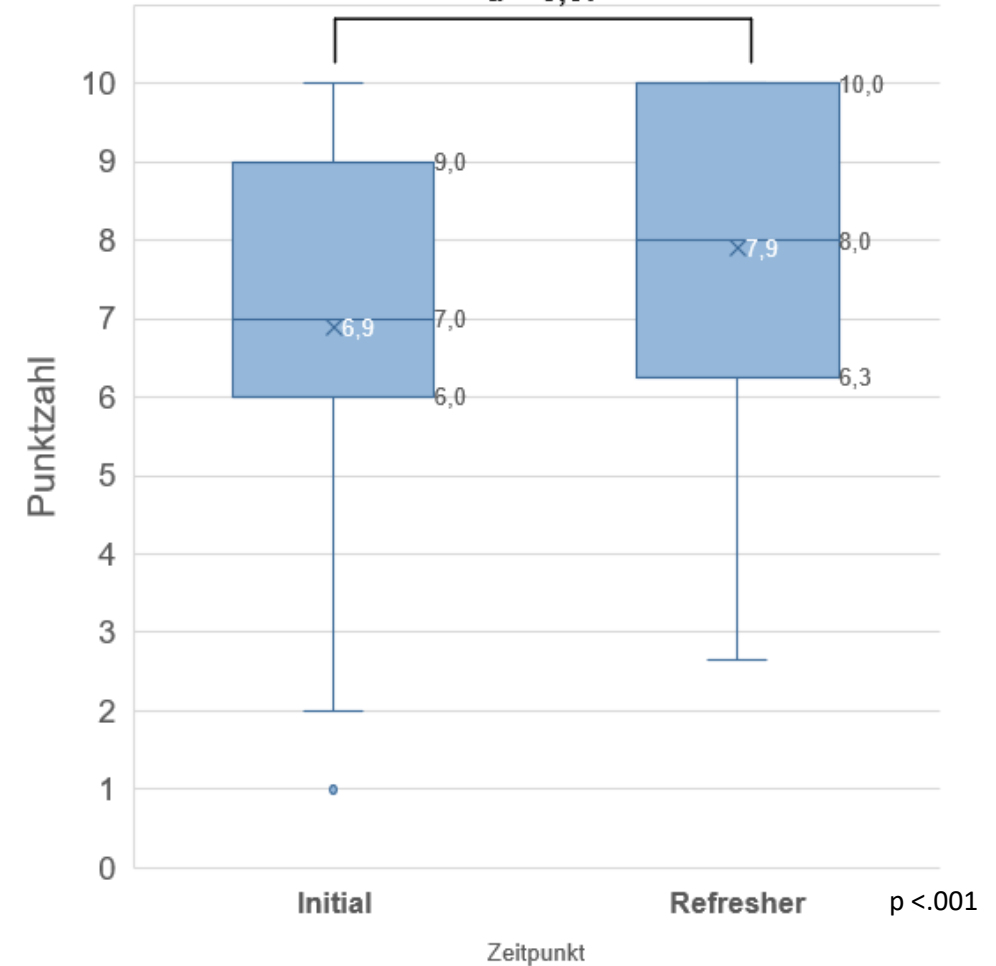
η^2 (Zeit) = 0,20
 η^2 (Zeit x Programm) = 0,05

Formative Evaluation: Ergebnisse: Blutdruck & Rücken

Systolischer Blutdruck für Teilnehmer:innen mit kritischem Ausgangswert (n = 43)
(Hypertonie Grad I und höher)

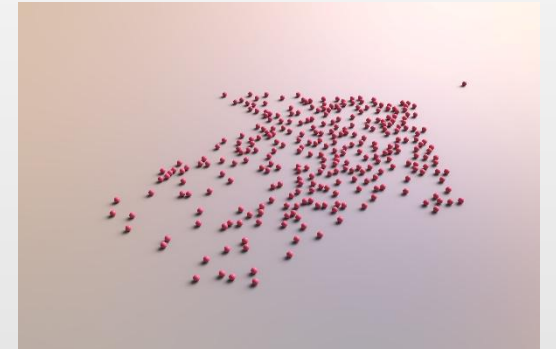


Punktzahl im Rückenfunktionstest n = 160
d = 0,67



Fazit:

- **Machbarkeit:** Eine Umsetzung via App ist möglich
(z. B. Dokumentiertes Trainingsverhalten, **verändertes Bewegungsverhalten**, Akzeptanz der Beteiligten)
- Zielgruppenspezifische Besonderheiten (Energie Vital vs. RV Fit)
- Erste Erfolge zeigen sich sowohl im Verlauf der Trainingsphase (z. B. Stress) als auch im Verlauf der Prävention (z. B. Blutdruck)
- **Ein Präventionsprogramm mit dem Schwerpunkt psychische Gesundheit erscheint sinnvoll!**





*Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für
seine Gesundheit aufbringt, muss
eines Tages sehr viel Zeit für die
Krankheit opfern!*

Sebastian Kneipp

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Kontakt:

Dr. Stefan Winter: stefan.winter@cep-hoehenried.de

Madeline Richter: richter_m8@ukw.de