



REHA VITA NEWS

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

Nr. 2 | Oktober 2025

Teil der  rehaneo-Gruppe

RV Fit

Ganzheitlich gesund:
Körper | Geist | Seele



Das kostenlose RV Fit Programm der Deutschen Rentenversicherung mit den Elementen: Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Fit werden – Gesund bleiben **Das kostenlose Halbjahresprogramm** **für Berufstätige!**

Im Arbeitsalltag auf die eigene Gesundheit zu achten ist gar nicht so einfach. Dafür gibt es das RV Fit Programm der Deutschen Rentenversicherung mit Inhalten zu Bewegung, Ernährung und Stressmanagement. Das Programm hilft Ihnen, Ihre Fitness zu steigern und Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten. Sie profitieren von hochqualifizierten Untersuchungen, Schulungen

und individuellen Terminen mit Ärzten, Ernährungsberatern und Sporttherapeuten. Ein maßgeschneiderter Trainingsplan unterstützt Sie, Ihre Ziele effektiv zu erreichen. Zusätzlich erhalten Sie Zugang zur Online-Plattform Caspar, um flexibel zu bleiben und Ihre Motivation zu steigern. So können Sie von überall aus trainieren und erhalten eine umfassende Betreuung für langanhaltende Ergebnisse.

3 Top Themen

RV Fit Programm

**Psychosomatische
Rehabilitation ab
Frühjahr 2026**

**REHA VITA Cup
2026**



Das RV Fit Programm umfasst folgende Elemente

Bewegung

Sie üben körperschonende Alltagsbewegungen und kräftigen mit dem Training Ihre Muskulatur für eine stabile Körperhaltung.

- Muskelaufbautraining
- Ausdauertraining
- Arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung

Ernährung

Sie kochen gemeinsam gesunde und schnelle Gerichte und lernen, welche Lebensmittel Ihnen besonders guttun.

- Ernährungsberatung
- Gemeinsames Kochen
- Einkaufstipps

Umgang mit Stress

Sie üben aktiv loszulassen und lernen Tricks, mit denen Sie auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommen.

- Stressmanagement
- Entspannungsübungen
(z. B. Autogenes Training, PMR, Achtsamkeit)

Bewegung

Ernährung

Umgang mit Stress

RV FIT AUF EINEN BLICK

- **Kostenloses Trainingsprogramm** - die Kosten zahlt bei vorheriger Genehmigung komplett die Rentenversicherung
- **Die Zielgruppe: Aktiv Berufstätige** (seit mind. 6 Monaten) mit ersten Zipperlein wie Rückenschmerzen, Stress, Schlafproblemen oder mit leichtem Übergewicht
- **Keine finanziellen Einbußen** - Arbeitsfreistellung bei Entgeltfortzahlung für Startphase und Auffrischertag, Zuschuss zu Ihren Fahrtkosten durch die Deutsche Rentenversicherung - kein Urlaub und keine Krankschreibung nötig
- **Ihr leichter Einstieg in einen gesünderen Alltag** - eng begleitet für hohe Motivation und Erfolgsquote, zahlreiche Expertentipps zur Umsetzung in Alltag und Beruf
- **Kompetenzteam mit hoher Qualität** - angeleitet und begleitet von Ärzten

So läuft RV Fit in der REHA VITA ab!

Der Auftakt - Startphase

- 3 Tage mit Schulungs- und Gruppenangeboten
- ärztliche Untersuchung
- Festlegen Ihres Schwerpunkts und Ihrer persönlichen Ziele
- Erstellung eines individuellen Trainingsplans mittels Testungen

Dazu Praxisinhalte wie:

- Bewegungs- und Entspannungstraining
- Ernährungsberatung inkl. professioneller Körperanalyse
- Gesundheits-Workshops

DIE FAKTEN

- 3 Tage (Do-Sa)
- Freistellung durch den Arbeitgeber
- Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber
- Fahrtkostenzuschuss durch die DRV
- Verpflegung/Essen inklusive

Die Festigung - Trainingsphase

- Enge Begleitung für hohe Motivation
- Regelmäßig trainieren zu den gewünschten Trainingszeiten
- Festigung und Integration des Gelernten in den Alltag

Mehr als nur Gerätetraining

- Kraft- und Ausdauertraining
- Bewegungs- und Entspannungskurse
- Zugriff auf digitale Therapieinhalte

DIE FAKTEN

- 3 Monate (bis zu 24 Einheiten á 90 Minuten)
- 1 - 2 Mal pro Woche 90 Minuten
- Berufsbegleitend
- Fahrtkostenzuschuss durch die DRV



REHA VITA

3



Gesundheitsschulungen durch qualifizierte Therapeuten



Bewegungseinheiten in der Gruppe



Gesundheitscheck und Tests zum Beginn des RV Fit Programms



Gemeinsam mit unseren Ernährungsberatern zaubern Sie **gesundes Fingerfood**



Gemeinsam Stress abbauen: **Achtsamkeit und Entspannung** in der Gruppe



Sie haben die Möglichkeit 2x pro Woche selbstständig zu trainieren



Unsere Therapeuten erstellen Ihnen einen **individuellen Trainingsplan**



Persönliche Betreuung durch unser **medizinisch qualifiziertes Personal**

Die Umsetzung - Eigenaktivitätsphase

- Eigene Zeiteinteilung und eigenständig organisiert
- Persönlicher Ansprechpartner bei Fragen und Unsicherheiten
- Mittels Zielsetzung fokussiert trainieren und Gelerntes anwenden

Ziel ist eine selbstständige Umsetzung des Gelernten. Gern zu Hause, online oder mit Unterstützung der REHA VITA mittels:

- **Fitness-Mitgliedschaft:** Unsere Medizinische Trainings-therapie (MTT) ist Teil der Fitnessmitgliedschaft und bietet regelmäßige Bewegung sowie Zugang zu Kursen.
- **Rehasport/Funktionstraining:** Rehabilitationssport lindert Beschwerden, steigert die Leistungsfähigkeit und fördert das Wohlbefinden durch ein vielseitiges, gruppenspezifisches Angebot.
- **Gesundheitskurse der Krankenkassen:** Unsere Kurse, unterstützt von den gesetzlichen Krankenkassen, stärken Gesundheit und Beweglichkeit.

DIE FAKTEN

- Ca. 3 Monate
- Eigene Zeiteinteilung
- Eigenständig organisiert
- Berufsbegleitend

Das Feedback - Auffrischertag

- Reflexion der vergangenen Monate und erreichten Ziele
- Zeit für persönliche Fragen und Feedback

Dazu Praxisinhalte wie:

- Bewegungskurs (z.B. Functional Fit – das Ganzkörpertraining für Ihren Körper)
- Entspannungskurs
- Kochkurs

DIE FAKTEN

- 1 Tag (Do)
- Freistellung durch den Arbeitgeber
- Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber
- Fahrtkostenzuschuss durch die DRV
- Verpflegung/Essen inklusive

Die Beantragung

- Schnell und einfach selbst online beantragen, **kein Arzttermin** vorab, keine ärztl. Verordnung und kein Befundbericht nötig
- Sie benötigen **Ihre Rentenversicherungsnummer**

Sie möchten RV Fit bei uns in der REHA VITA durchführen?

- Besuchen Sie die Internetseite www.rv-fit.de
- Klicken Sie auf den Button „Mitmachen“
- Suche Trainingsort: 03046 als Postleitzahl eingeben und Haken bei Startphase, Trainingsphase und Auffrischungsphase setzen.
- REHA VITA auswählen
- Im Antrag: Check, ob REHA VITA unter vorgesehene Einrichtung steht, sonst eintragen



WWW.RV-FIT.DE

**BEANTRAGEN SIE RV FIT
EINFACH UND SCHNELL ONLINE!**

Alle Jahre wieder

RV Fit ist keine einmalige Sache!

Jeweils 366 Tage nach dem Abschluss kann das Programm erneut beantragt werden. Wir bieten für Wiederholer RV Fit mit neuen Inhalten an.

- Auffrischung des bereits Gelernten
- neue Inhalte & weiterführende Workshops

So geht's:

- **366 Tage nach dem Abschluss RV Fit neu beantragen** und REHA VITA als Wunscheinrichtung nennen.
- Geben Sie uns eine **kurze Info per Mail** an gesundheitsfoerderung@reha-vita.de, dass Sie Wiederholer sind.
- Holen Sie sich **neue Impulse**, um dranzubleiben und etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.



Einfach und schnell über die Internetseite der Deutschen Rentenversicherung anmelden



Das **RV Fit Programm der DRV** - hier ist für jeden etwas dabei



Im **Gesundheitszentrum Ostrow** wird künftig die ambulante psychosomatische Rehabilitation untergebracht sein.



Unsere **psychologische Psychotherapeutin Frau Paß** und unser **psychologischer Psychotherapeut Herr Dr. Leppin**, bilden das Team der psychosomatischen Reha.

**GESTALTEN SIE
MIT UNS DIE
ZUKUNFT DER
PSYCHOSOMATISCHEN
REHABILITATION!**

JETZT BEWERBEN!

Ambulante psychosomatische Rehabilitation **Wenn Körper & Seele Hilfe brauchen!** **Neu ab Februar 2026!**

Psychosomatik – Wechselwirkung zwischen Körper und Seele

Ab Februar 2026 erweitern wir unser Angebot um die psychosomatische ambulante Rehabilitation – ein ganzheitlicher Ansatz für Menschen, die an der engen Verbindung zwischen Körper und Seele arbeiten möchten.

Denn Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig: Psychische Belastungen wie Stress, Angst oder Erschöpfung können körperliche Beschwerden auslösen – etwa Herzrasen, Bluthochdruck oder chronische Schmerzen. Umgekehrt führen körperliche Erkrankungen häufig zu seelischen Belastungen, die den Leidensdruck weiter erhöhen.

In der psychosomatischen Rehabilitation setzen wir genau hier an: Wir betrachten nicht nur die körperlichen Symptome, sondern beziehen auch seelische Ursachen und Folgen in die Behandlung mit ein. Ziel ist es, beide Ebenen in Einklang zu bringen – für nachhaltige Besserung und mehr Lebensqualität.

Für wen ist die psychosomatische Reha geeignet?

Unsere Patienten sind Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, chronischen Schmerzen oder Burnout. Sie alle haben eines gemeinsam: Sie möchten zurück in ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben – und genau dabei unterstützen wir Sie mit unserem interdisziplinären Expertenteam.

Unser Reha-Angebot umfasst unter anderem:

- Ärztliche Gespräche
- Einzel- und Gruppentherapien
- Vorträge & Schulungen
- Entspannungs- und Bewegungstherapie
- Kreativ- und Ernährungstherapie

WERDEN SIE TEIL UNSERES TEAMS!

Für unseren neuen Bereich der **AMBULANTEN PSYCHOSOMATISCHEN REHABILITATION** suchen wir für unser multiprofessionelles Team:

- **Ergotherapeuten (m/w/d)**
- **Sporttherapeuten (m/w/d)**
- **Physiotherapeuten (m/w/d)**



REHA VITA intern

Reha Vita Cup 2026



2. REHA VITA CUP
28. Februar 2026
09:00 - 17:00 Uhr
Kolkwitz Center

BUDENZAUBER, FAMILIENFEST UND VIELES MEHR ...

Spannung auf dem Platz, Action daneben!

Erlebe ein mitreißendes Sportevent mit packenden Spielen, strahlenden Siegern und echtem Teamgeist – beim Fußball-, Tischtennis-, Volleyball- und Dartturnier ist für alle was dabei!

Familienfest für Groß und Klein!

Während die Turniere laufen, können sich große und kleine Gäste auf Mitmachaktionen, leckeres Essen und gute Musik freuen.

Fit, gesund & bestens betreut!

Lerne vor Ort unsere vielfältigen Angebote kennen: Kinderreha, RV Fit, Ausbildung sowie Themen wie Ernährung, Bewegung und Stressmanagement.



REHA VITA steht für Gesundheit – und das beginnt bei uns selbst. Darum fördern wir mit dem **RV Fit Programm** die Fitness und Gesundheit unserer Mitarbeitenden.

Der **REHA VITA Cup** ist Ausdruck unseres starken Teamgeists, unserer gemeinsamen Motivation und unseres Engagements für Mitarbeitergesundheit – 2026 geht er in die zweite Runde.

Ein weiteres Highlight erwartet uns im Februar 2026: Der Start unserer neuen **psychosomatischen Rehabilitation**.

Mit einem spezialisierten Team erweitern wir unser Angebot – und schaffen so noch mehr Raum für ganzheitliche Gesundheit.

Ich bin stolz, diese Entwicklungen gemeinsam mit unserem engagierten Team voranzutreiben – und freue mich auf Ihren Besuch!

Anja Hausdorf
Geschäftsführerin



REHA VITA

Kompetenz in Gesundheit. Ein Team.

Teil der  reha neo-Gruppe

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

Ambulante Rehabilitation

Orthopädische Rehabilitation
Neurologische Rehabilitation
Psychosomatische Rehabilitation
Ambulante Kinderreha (Adipositas)

Reha-Nachsorge

IRENA
T-RENA
Psy-RENA
Kinder- und Jugendlichennachsorge

Rezeptbehandlungen

Physiotherapie
Ergotherapie
Logopädie
Haus- und Heimbesuche
Ernährungsberatung

Sonstige Leistungen

RV Fit Programm der DRV
Rehasport/Funktionstraining
Gesundheitskurse der Krankenkassen
Babyschwimmen/Wasserkurse
Fitnesstraining
Betriebliche Gesundheitsförderung

Ausstattung

Bewegungsbäder
CASPAR-Raum
Gymnastikräume
Kneipp-Tretbecken
Kurs- und Seminarräume
Kochschule mit Dachterrasse
Zirkelraum

KOMM IN UNSER TEAM!

Wir bieten ein hervorragendes Miteinander und tolle Vorteile!

Ergotherapie

(m/w/d)



Sporttherapeut

(m/w/d)



BEWERBUNG:

E-Mail:
bewerbung@reha-vita.de
Telefon:
0355/48551-40

www.reha-vita.de

Klinik für Gesundheit und Sport Feigestraße 1 | 03046 Cottbus
Gesundheitszentrum Ostrow Ostrower Platz 18 | 03046 Cottbus
Physiotherapie am OSP Hermann-Löns-Straße 1-5 | 03050 Cottbus
Kontakt Telefon: 0355 48551-0 | **E-Mail:** das.team@reha-vita.de

SERVICEBOX



Impressum

Herausgeber: REHA VITA GmbH | **Redaktion/Satz/Layout:** REHA VITA GmbH

Fotos: © Deutsche Rentenversicherung © reha neo; © REHA VITA GmbH;

© drubig-stock.adobe.com

WWW.REHA-VITA.DE  