

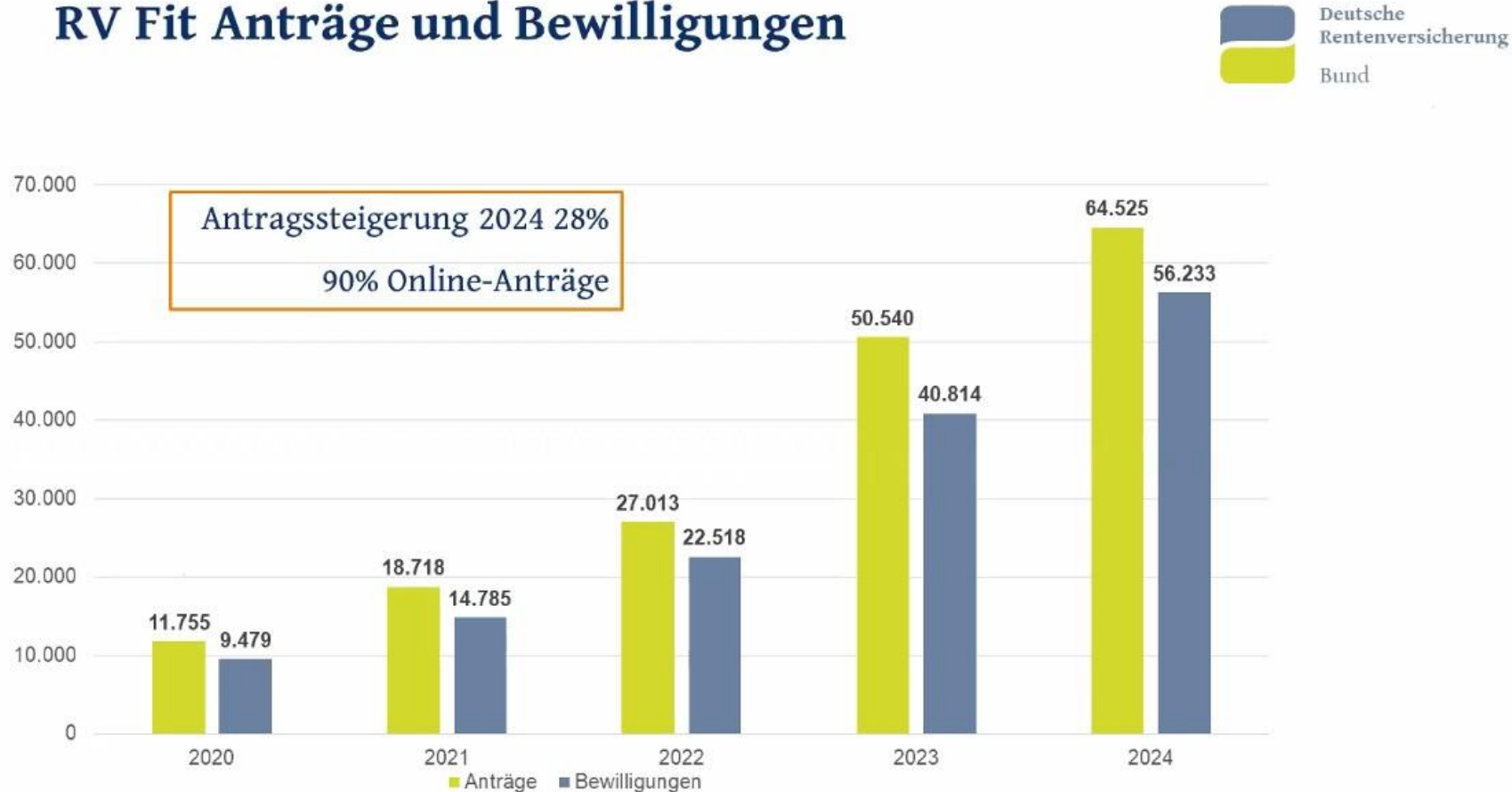
RV-Fit
Teilnehmendenbefragung
Sommer 2025

Dr. Andrea Reusch, Psychologin



Daten der Rentenversicherung

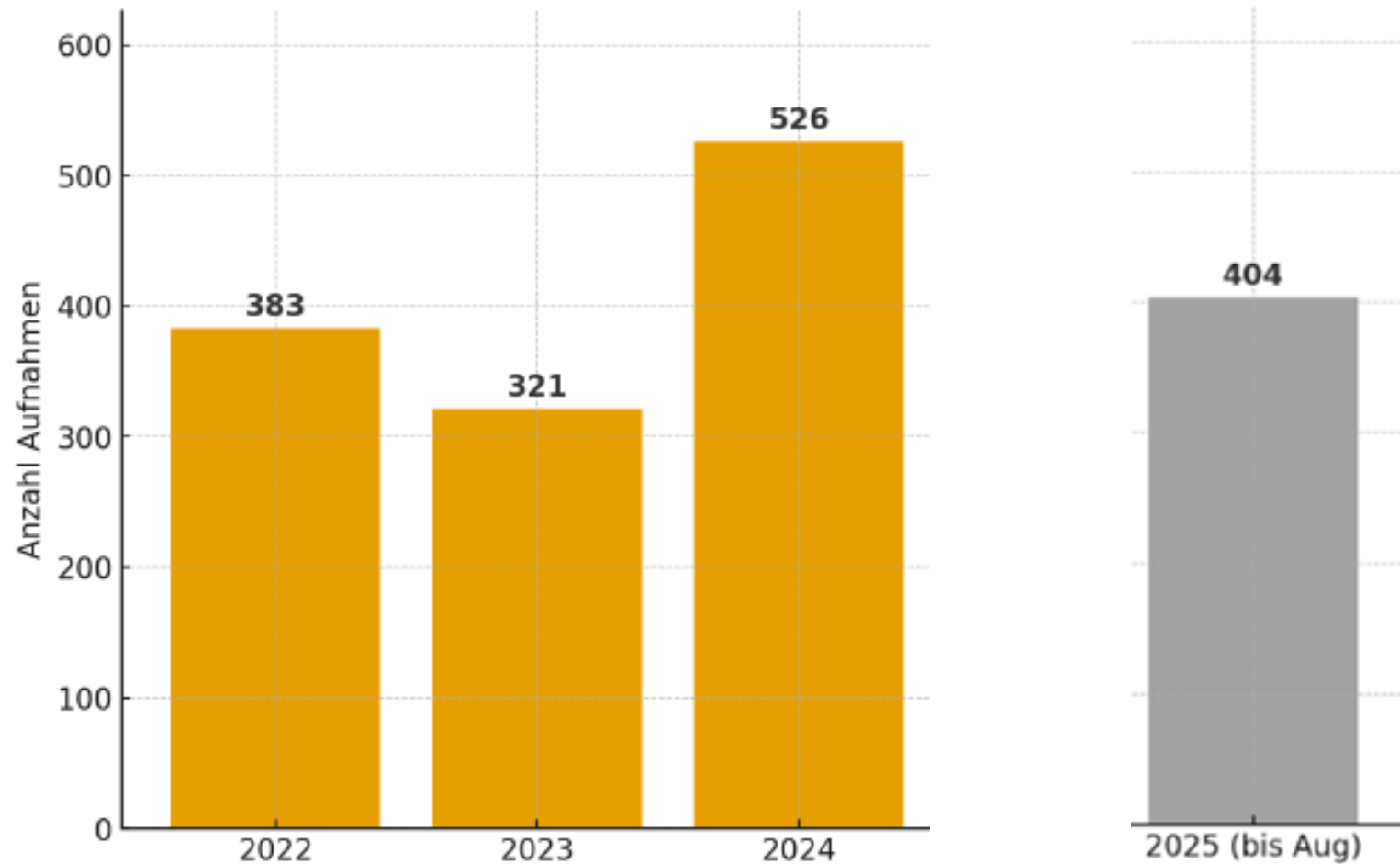
RV Fit Anträge und Bewilligungen



Quelle: Statistikportal der RV und 8012 Reha-Datenanalysen

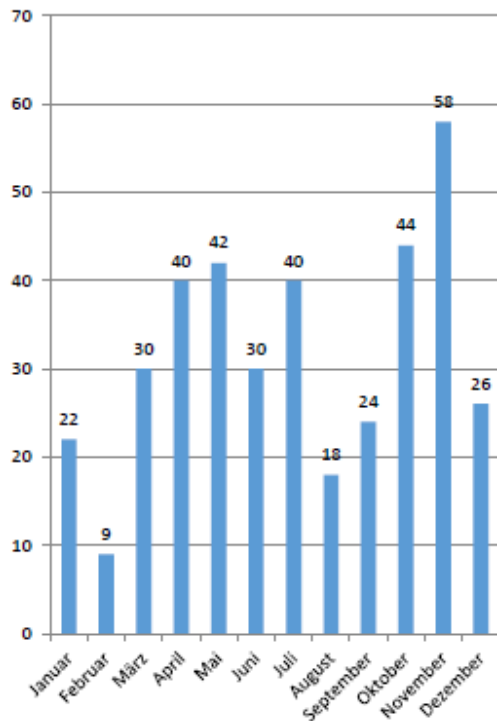
17

RV-Fit Teilnehmende pro Jahr

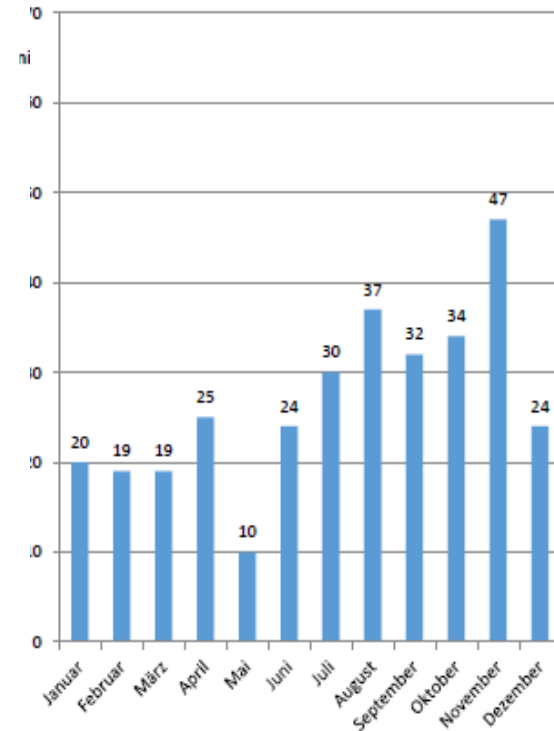


monatliche Aufnahmeschwankungen

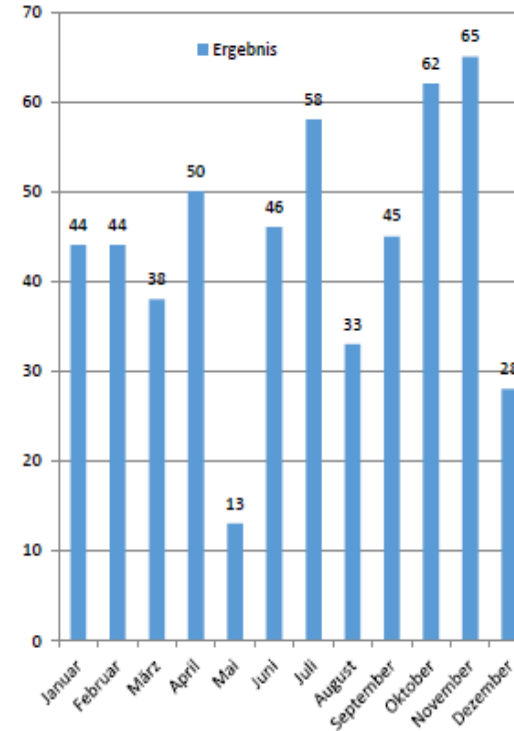
Anzahl RV-Fit Aufnahmen 2022



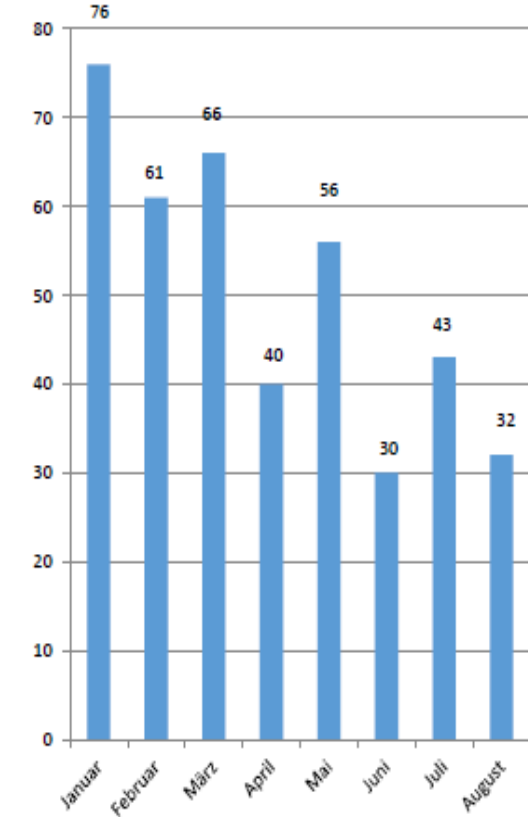
Anzahl Aufnahmen RV-Fit 2023



Anzahl Aufnahmen RV-Fit 2024



Anzahl Aufnahmen RV-Fit 2025



durchschnittliche Aufnahmen/Monat:

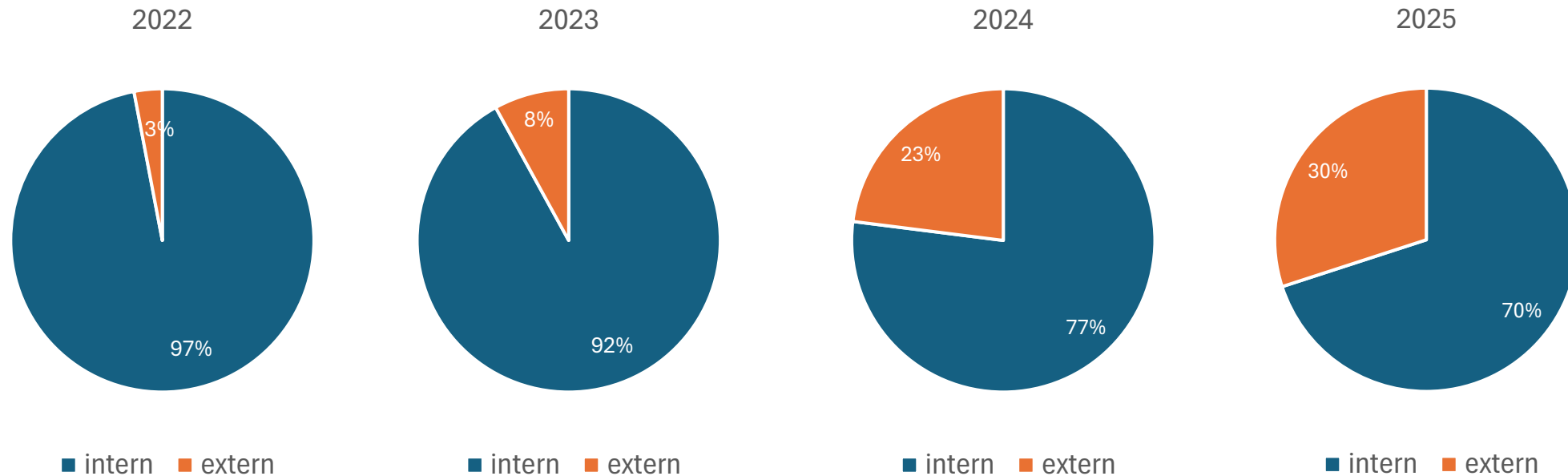
32

27

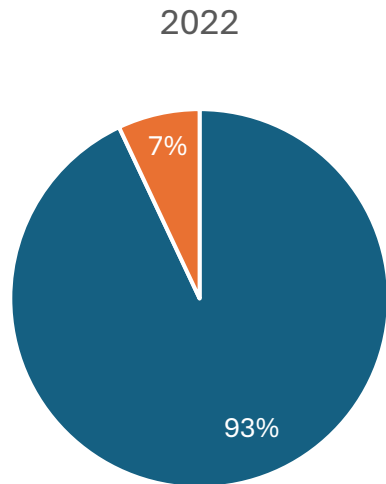
44

50

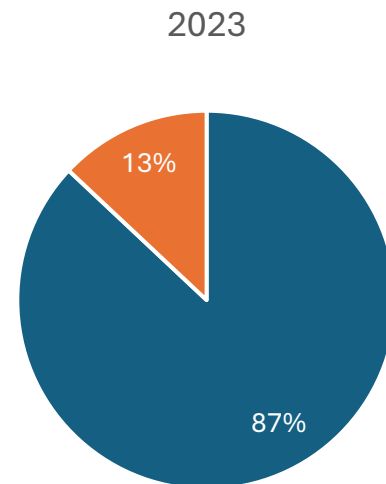
Trainingsphase extern



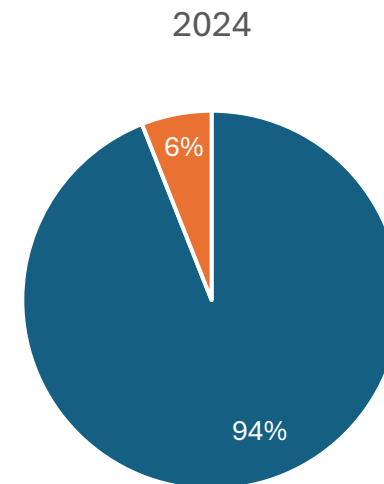
wenige brechen ab ...



■ Refresher ■ Abbruch



■ Refresher ■ Abbruch



■ Refresher ■ Abbruch

Online-Befragung Sommer 2025

- Ziel und Fragestellungen
 - Welche Lebensstilbereiche verändern die Teilnehmenden?
 - Wie bewerten die Teilnehmenden RV-Fit?
- Grundgesamtheit
847 RV-Fit-Teilnehmende von Impuls
der Kalenderjahre 2023 und 2024
- Versand Juli 2025 per Mail
- Teilnahme 126 Personen (Rücklauf 15%)

Online-Fragebogen mit 20 Fragen*

Soziodemographie

Geschlecht, Alter

1. Bewegung

3 geschlossene, 3 offene Fragen

2. Ernährung

3 geschlossene, 2 offene Fragen

3. Mentale Gesundheit

4 geschlossene, 1 offene Frage

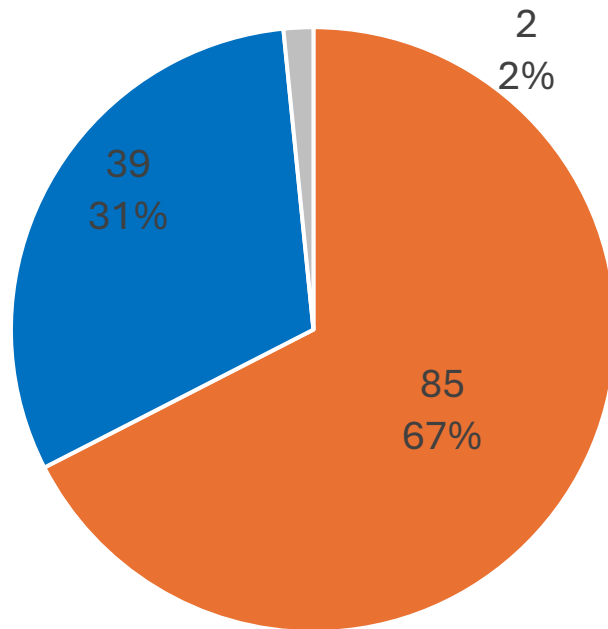
4. Abschlussfragen

2 offene Fragen zur Gesamtbewertung

*Fragebogen selbst entwickelt von Stefanie Müller

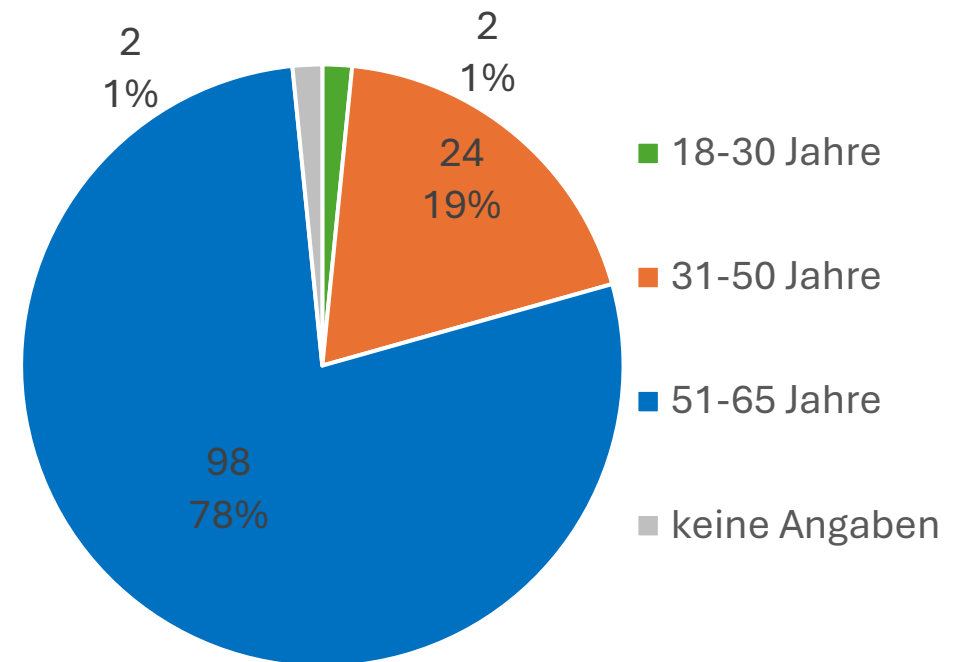
Stichprobe 126 RV-Fit Teilnehmende

Geschlecht



■ weiblich ■ männlich ■ keine Angabe

Altersgruppen

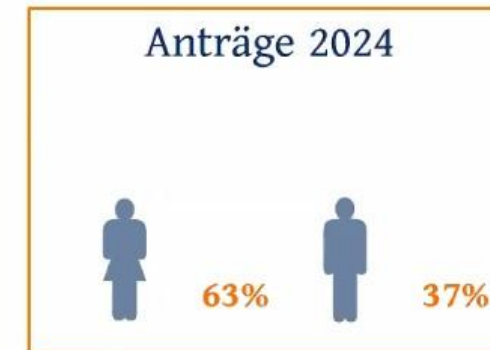
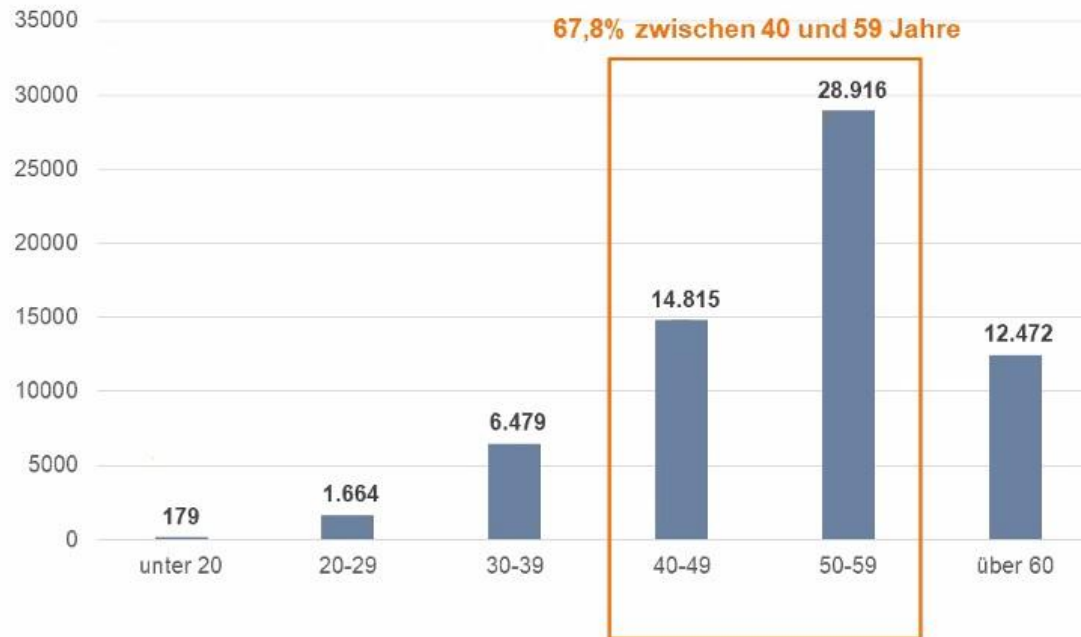


■ 18-30 Jahre
■ 31-50 Jahre
■ 51-65 Jahre
■ keine Angaben

Daten der Rentenversicherung

RV Fit Alter und Geschlecht

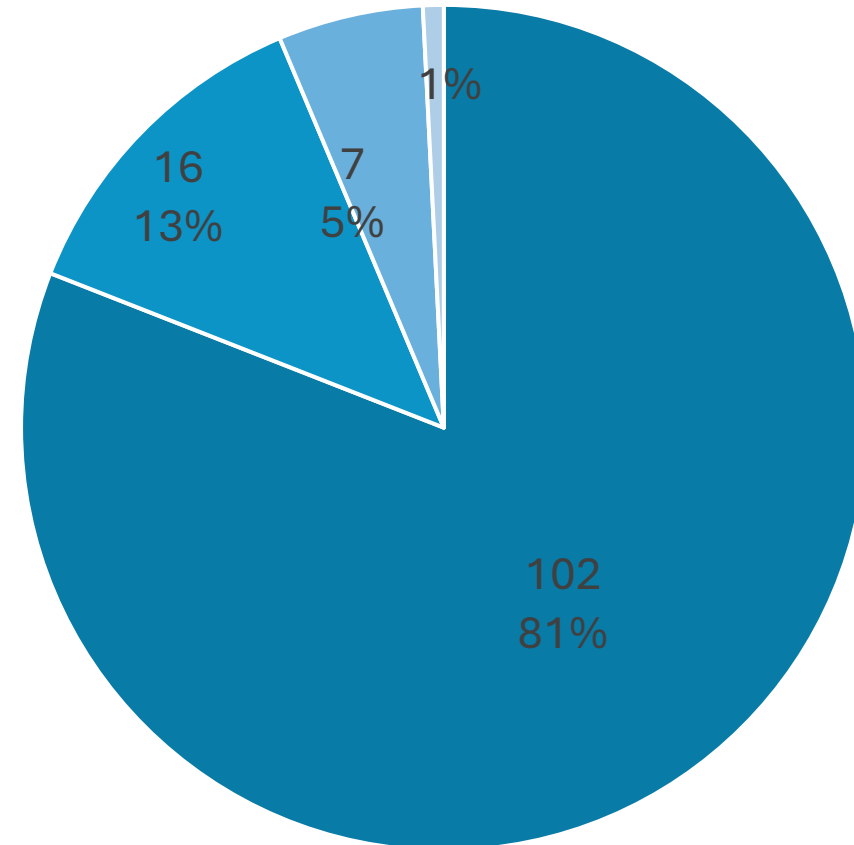
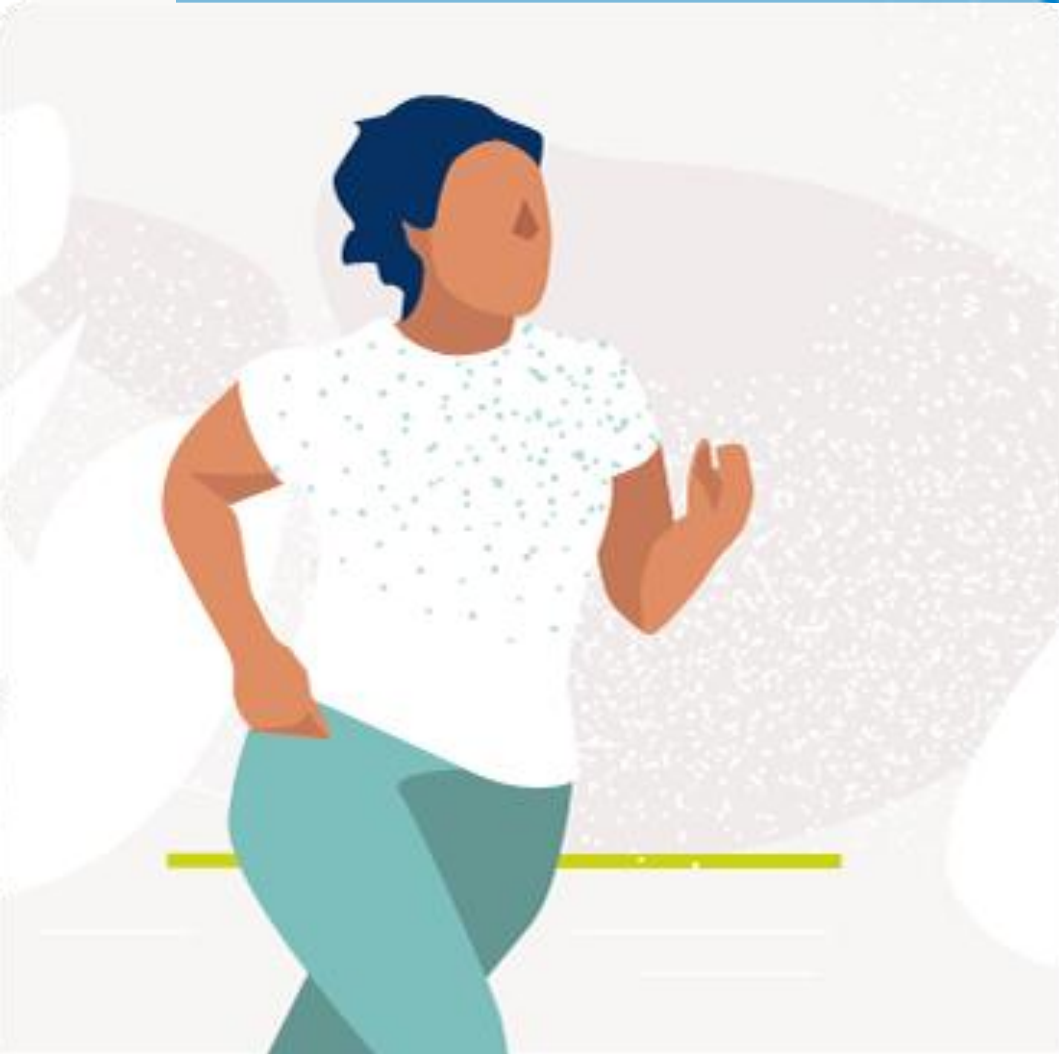
Deutsche
Rentenversicherung
Bund



Quelle: Statistikportal der RV

18

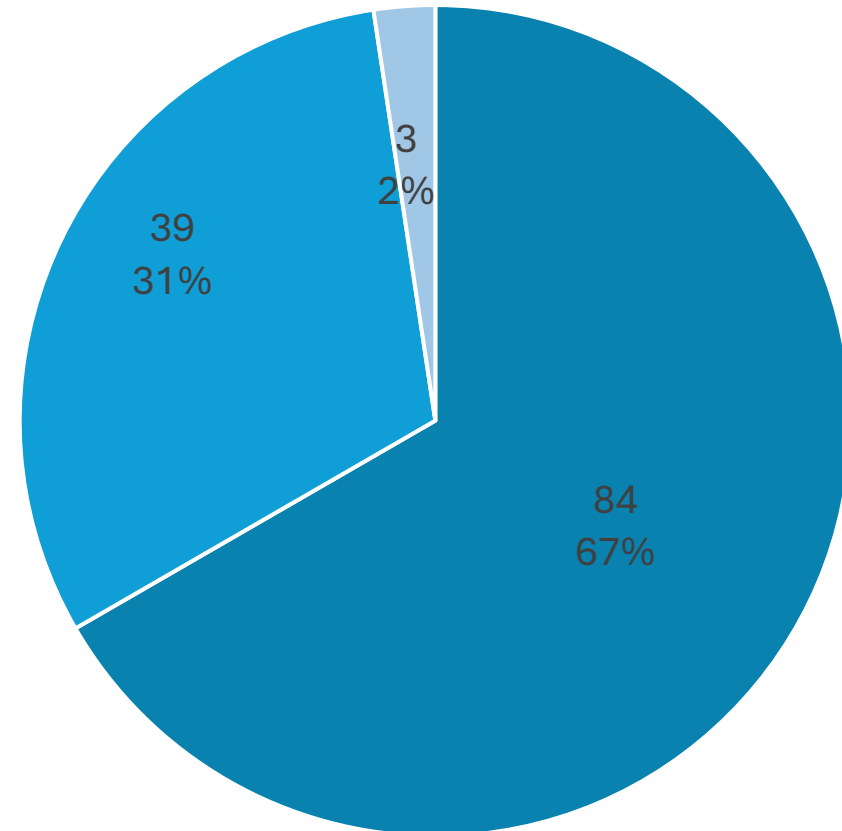
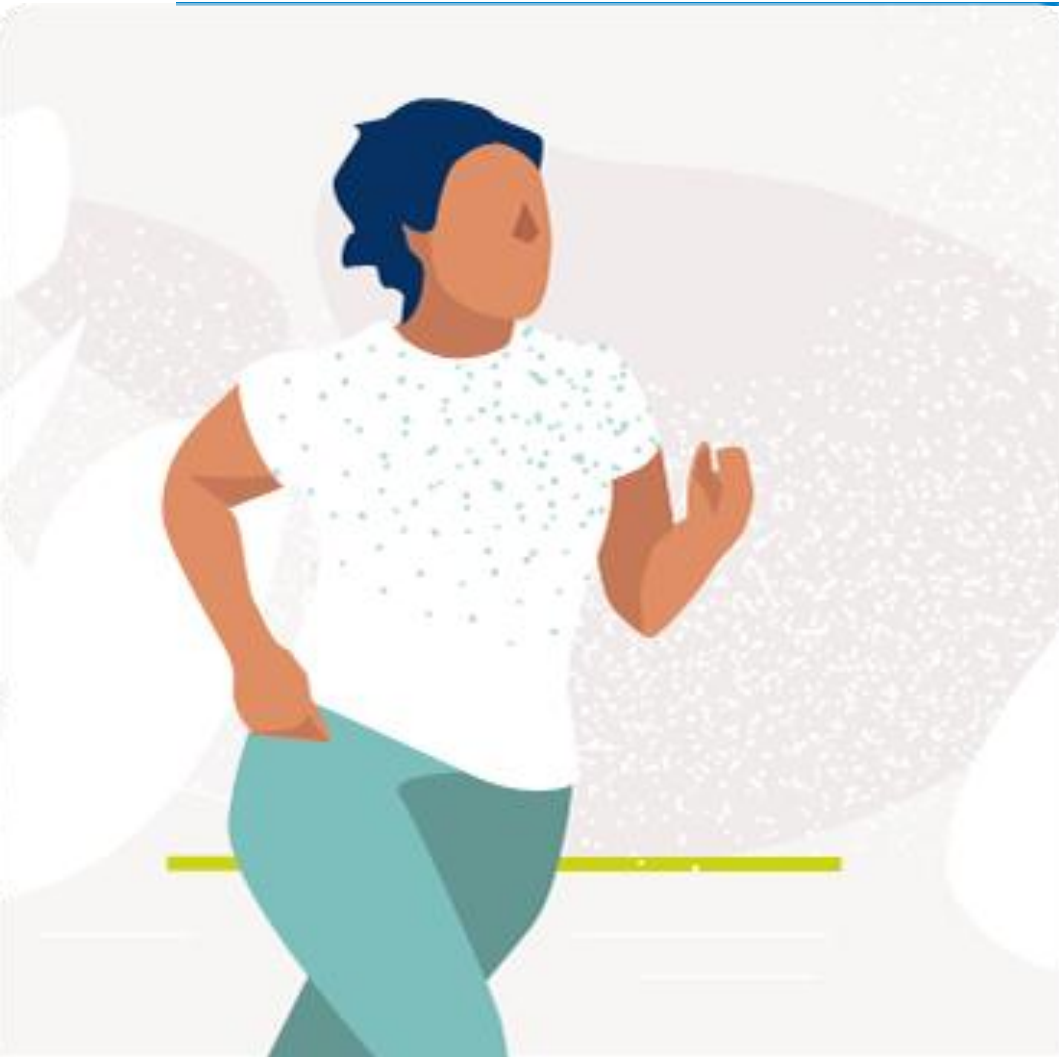
1.1 Treiben Sie gezielt Sport oder machen Trainingseinheiten?



■ ja, regelmäßig ■ gelegentlich ■ nein ■ keine Angabe

1.2 Wie häufig bewegen Sie sich aktuell im Alltag?

z.B. Spazieren, Hausarbeit, Radfahren



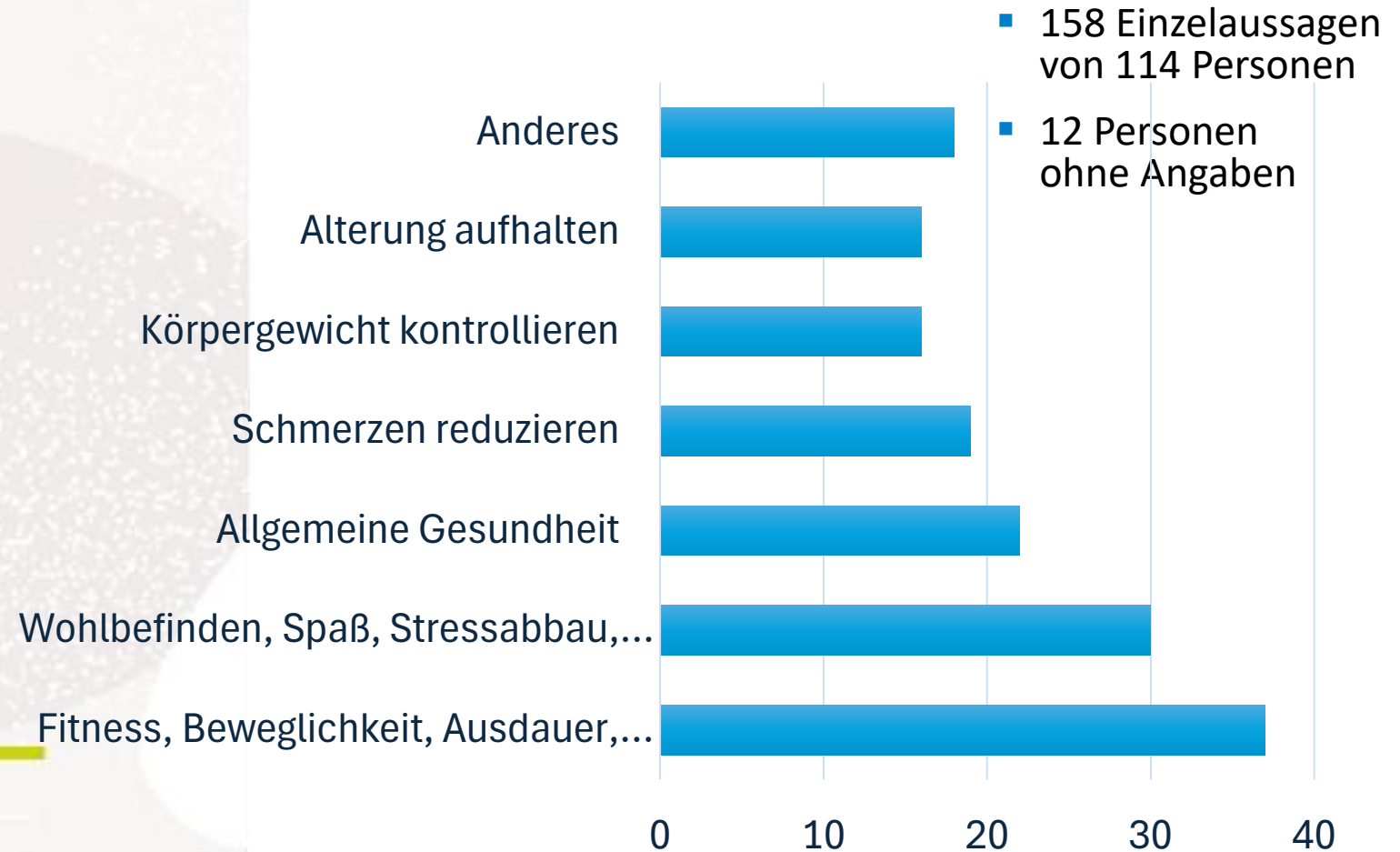
■ täglich

■ mehrmals pro Woche

■ selten

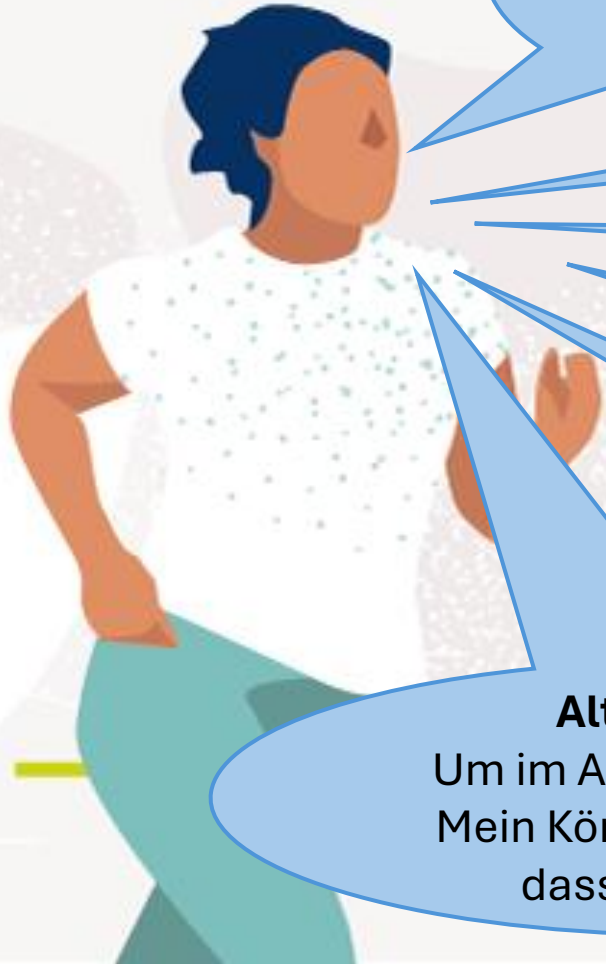
1.3 Was motiviert Sie, aktiv zu bleiben?

offene Frage



1.3 Was motiviert Sie, aktiv zu bleiben?

offene Frage



Fitness z. B.

Ich möchte gerne mobil und sportlich bleiben

Wohlbefinden z. B.

die gute Laune danach; belastbarer zu bleiben

Gesundheit z. B.

Gesundheit im Alltag

Schmerzen z. B.

Habe durch Sport meine Knieschmerzen reduziert

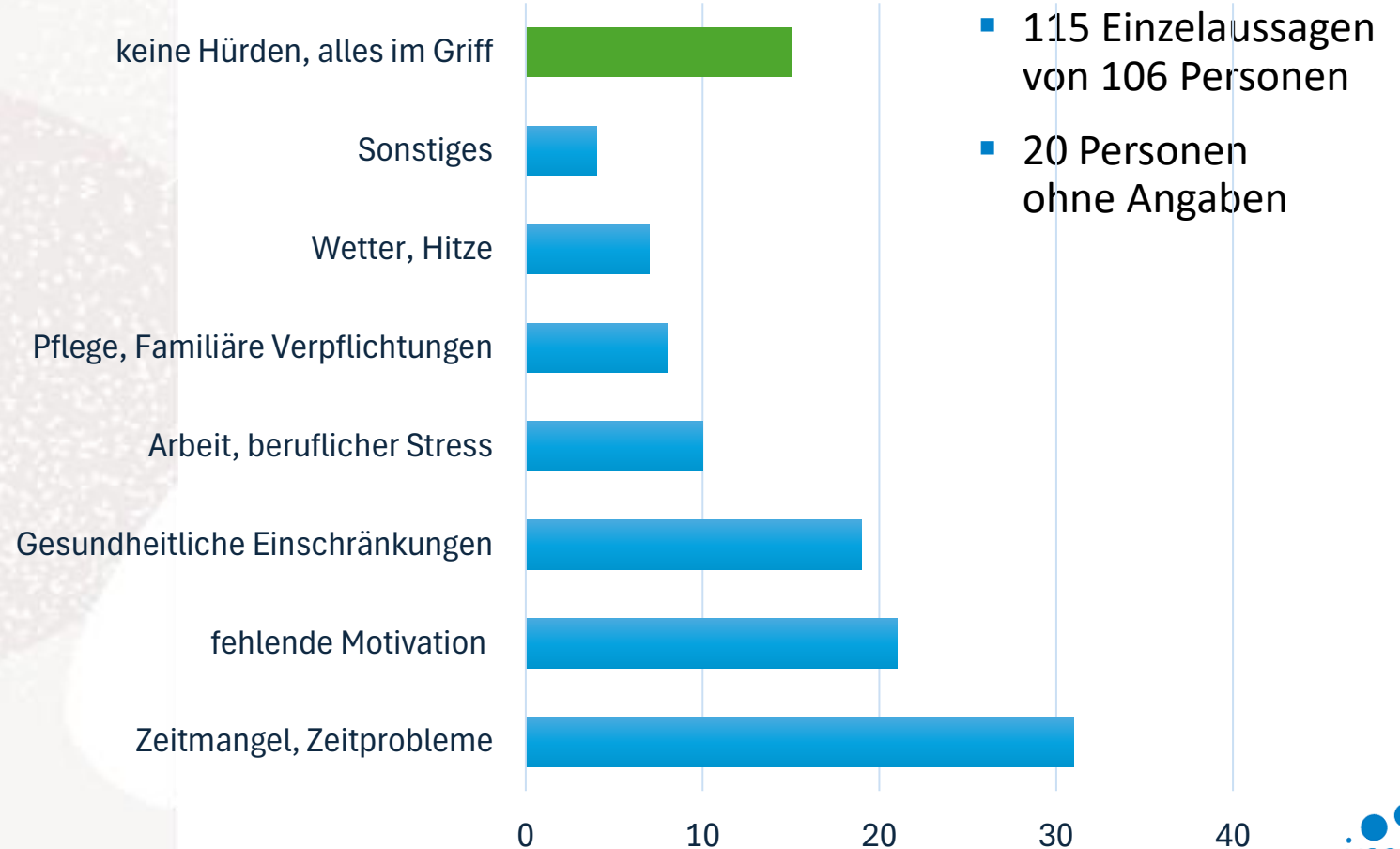
Alterung z. B.

Um im Alter fit zu bleiben; Mein Körper der mit zeigt, dass er älter wird

Körpergewicht z. B.

Die Waage; Angst vor Übergewicht, Abnahme

1.4 Was sind derzeit Ihre größten Hürden, sich mehr zu bewegen? offene Frage



1.4 Was sind derzeit Ihre größten Hürden, sich mehr zu bewegen?



Zeitmangel z. B.
Terminplanung;
zeitliche Barrieren

fehlende Motivation z. B.
innerer Schweinehund;
eigene Bequemlichkeit;
fehlende Routine

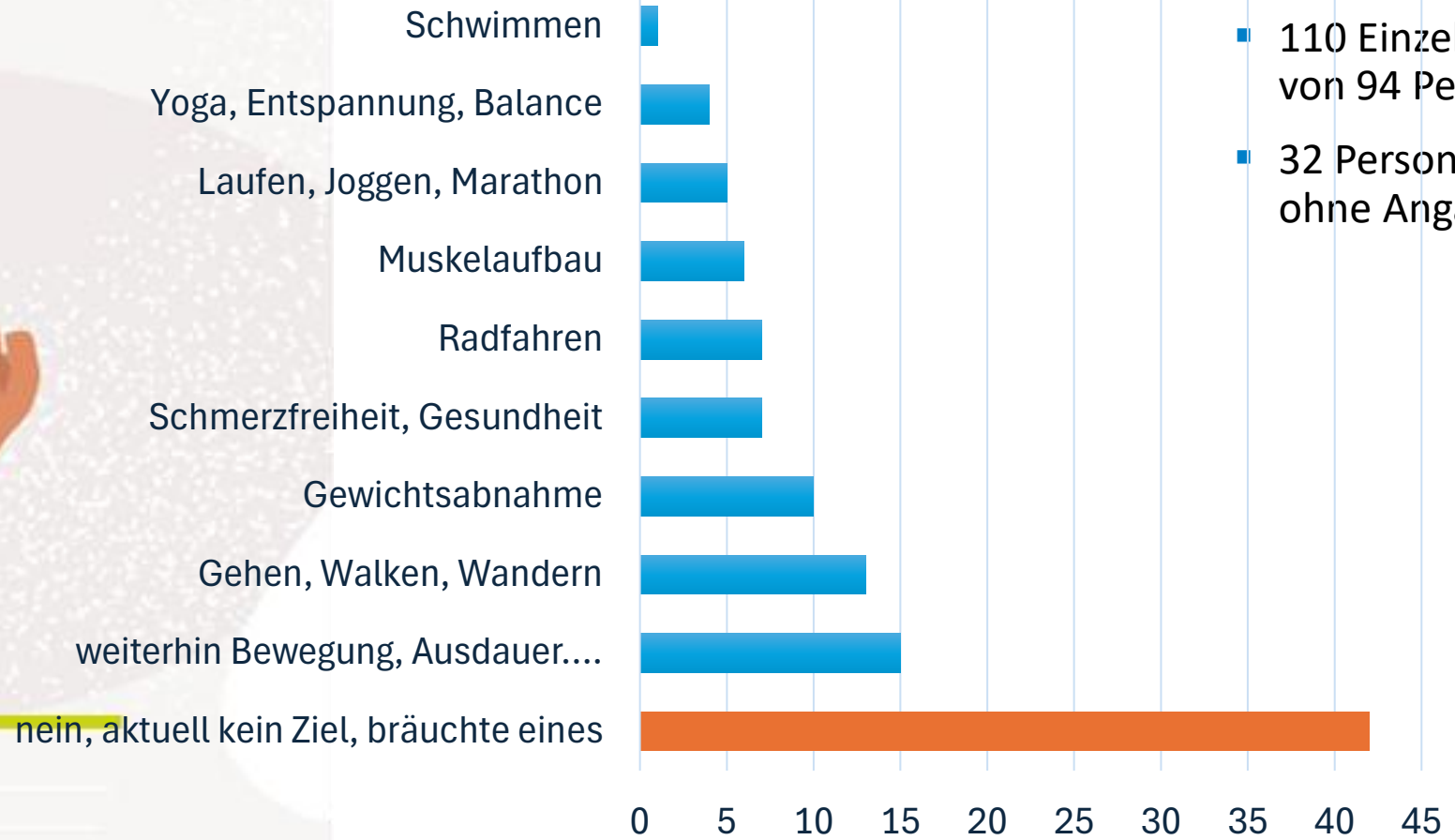
**Gesundheitliche
Einschränkungen** z. B.
Rückenprobleme;
Knieschmerzen; Fatigue

Arbeit, berufl. Stress z. B.
Arbeitsbelastung; Stress;
Schichtdienst

Familie z. B.
Pflegerische Verpflichtungen;
Familie

Wetter, Hitze z. B.
die Wärme/Schwüle;
Hitze – ich bin kein
Sommermensch

1.5 Haben Sie aktuell ein Bewegungsziel oder einen Wunsch? offene Frage



- 110 Einzelaussagen von 94 Personen
- 32 Personen ohne Angaben

1.5 Haben Sie aktuell ein Bewegungsziel oder einen Wunsch?

offene Frage



Bewegung, Ausdauer z. B.
dass ich mich täglich bewege;
regelmäßiges Training

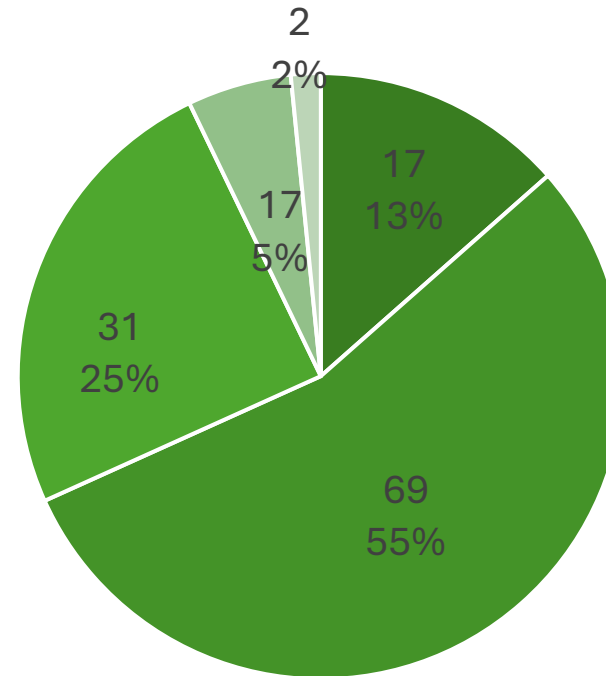
Gehen, Walken, Wandern z. B.
30 Min. Gehen in der Mittagspause;
15 km Wanderung schaffen, fit für
den Winterurlaub in Lappland sein

Abnehmen z. B.
5 kg Gewichtsabnahme; 10 kg
weniger: Abnehmen am Bauch

Schmerzen z. B.
mehr als 2 Stunden
schmerzfrei wandern können

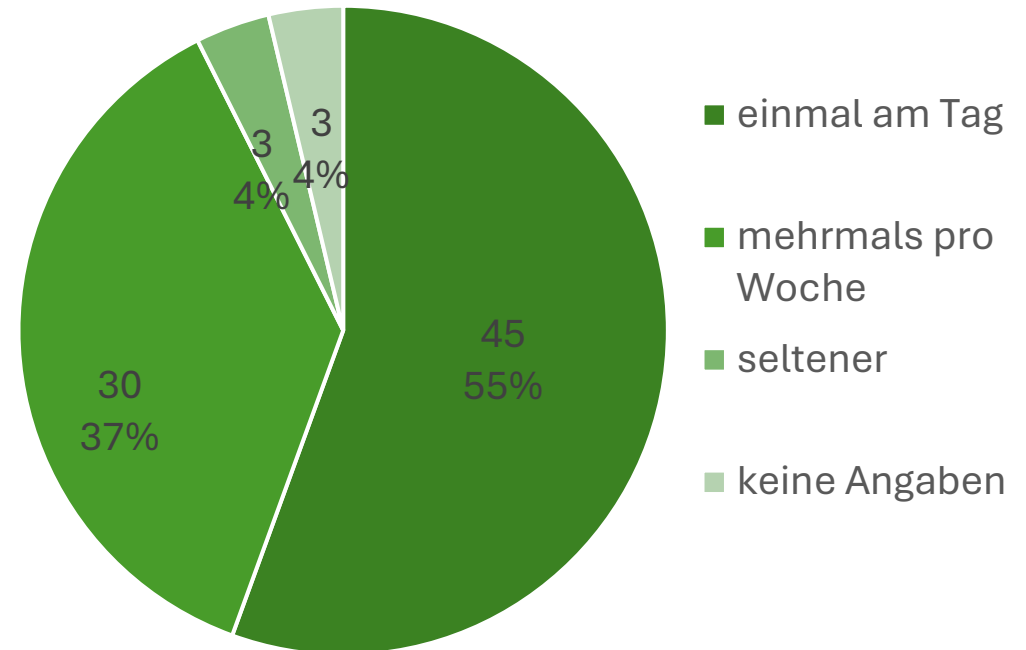
Radfahren, Laufen z. B.
von der Elbquelle nach Bad Schandau (Fahrradtour);
20 km Fahrradfahren ohne Motor;
Wieder einen Halbmarathon zu laufen

2.1 Wie würden Sie Ihre Ernährung derzeit beschreiben?



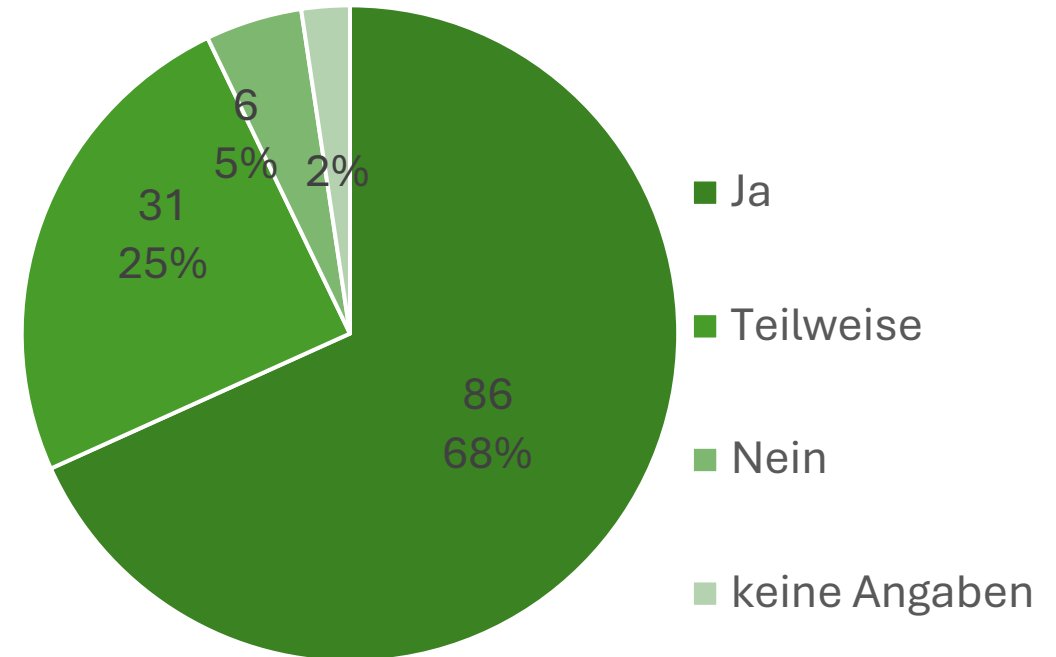
- sehr ausgewogen
- meistens gesund
- gelegentlich ungesund
- Ich achte momentan nicht besonders darauf
- keine Angaben

2.2 Wie oft essen Sie frisches Obst & Gemüse?

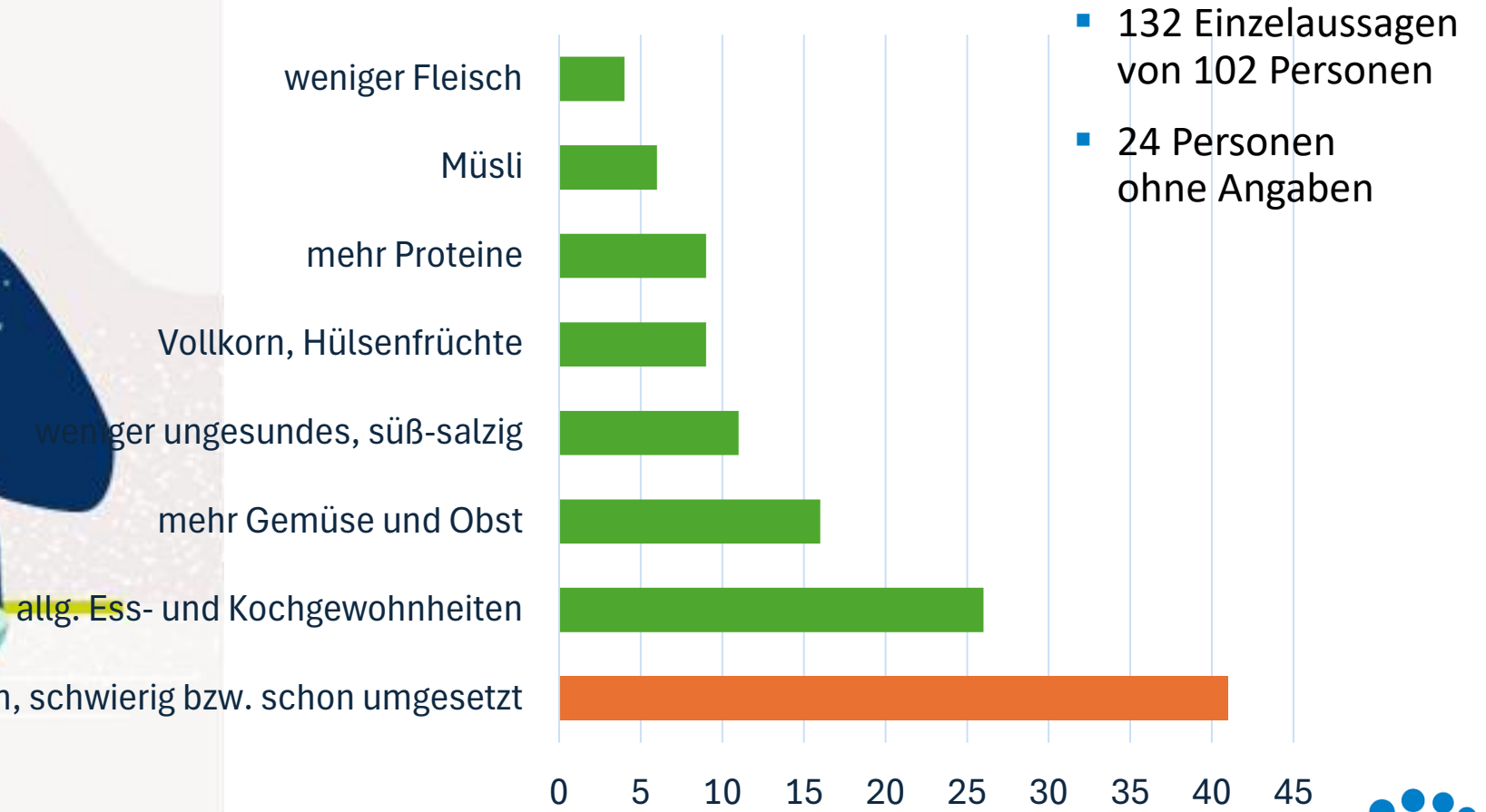


2.3 Trinken Sie ausreichend Wasser?

ca. 1,5–2 Liter pro Tag



2.4 Haben Sie aus dem Kurs dauerhafte Veränderungen im Essverhalten übernommen? Wenn ja, welche? offene Frage



2.4 Haben Sie aus dem Kurs dauerhafte Veränderungen im Essverhalten übernommen? Wenn ja, welche? offene Frage



Nein, z. B.

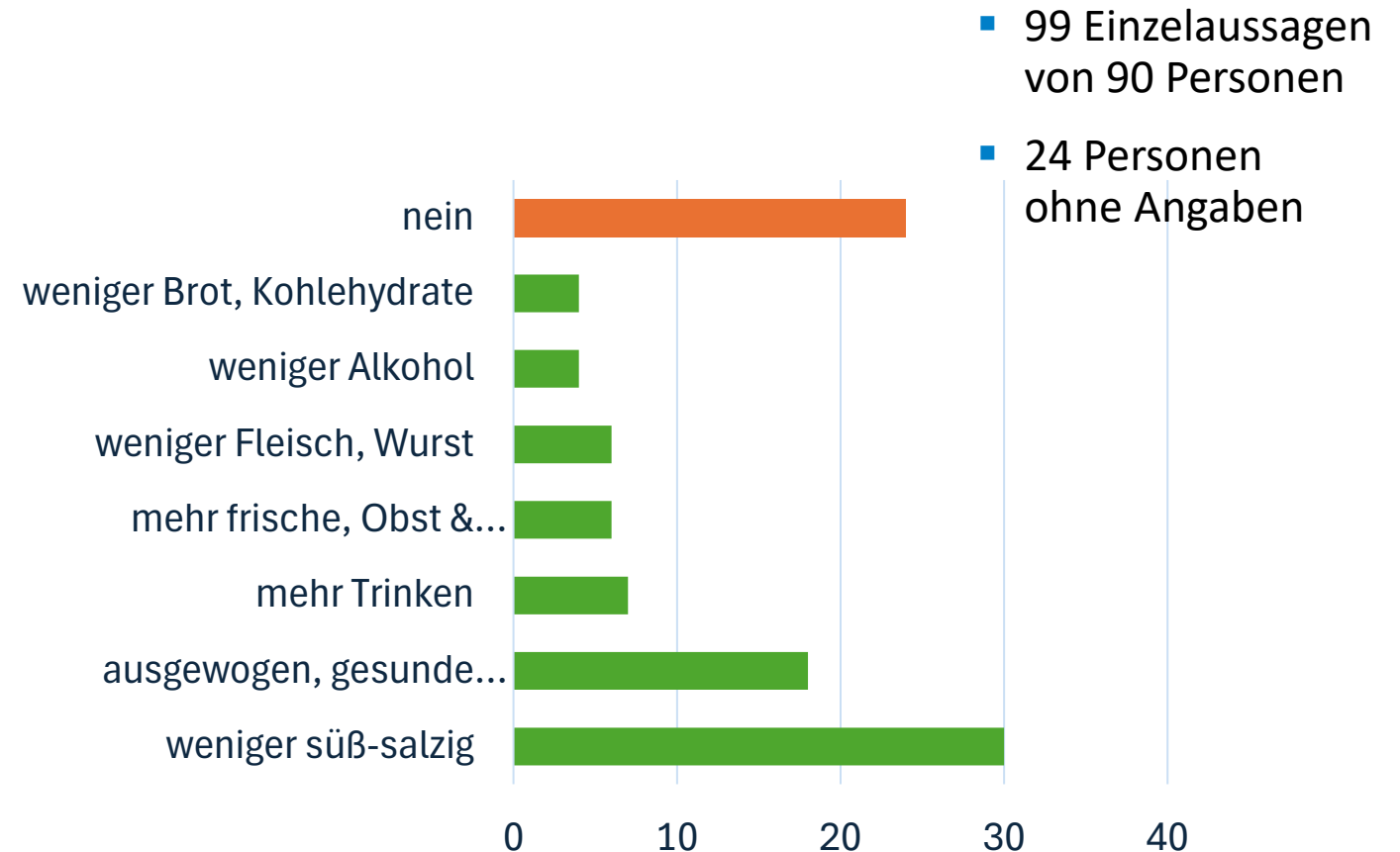
schwierig im Alltag umzusetzen bei Kindern, die sehr „speziell essen“; war vorher schon ausgewogen

mehr Gemüse, Obst z. B.
regelmäßig Rohkost und Obst; mehr Obst am Morgen

Neue Gewohnheiten z. B.

Den Teller in 3 Teile: Gemüse, Kohlenhydrate und Tierisch;
Ich habe mein Essverhalten komplett umgestellt:
dreimal Fleisch in der Woche, fast Komplettverzicht auf Kalorien, sehr viel Gemüse und Salat. Null Süßigkeiten

2.5 Gibt es eine Ernährungsgewohnheit, die Sie gerne verbessern würden? offene Frage



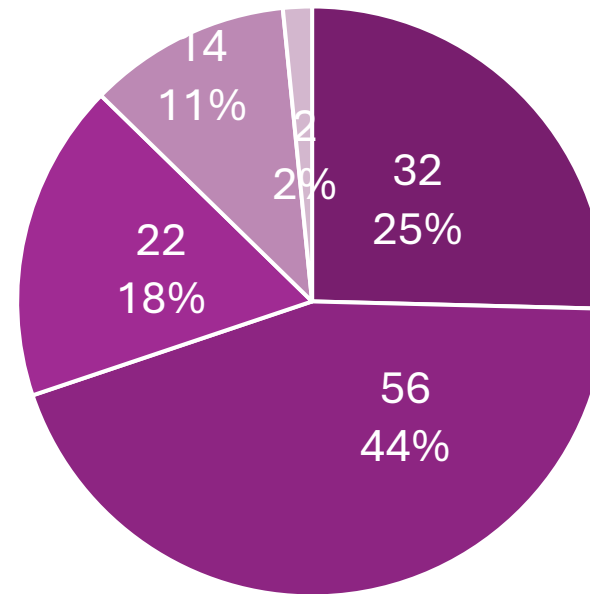
2.5 Gibt es eine Ernährungsgewohnheit, die Sie gerne verbessern würden? offene Frage



weniger Süßes/Salziges z. B.
Gummibärchen reduzieren;
Weniger Stress-Essen

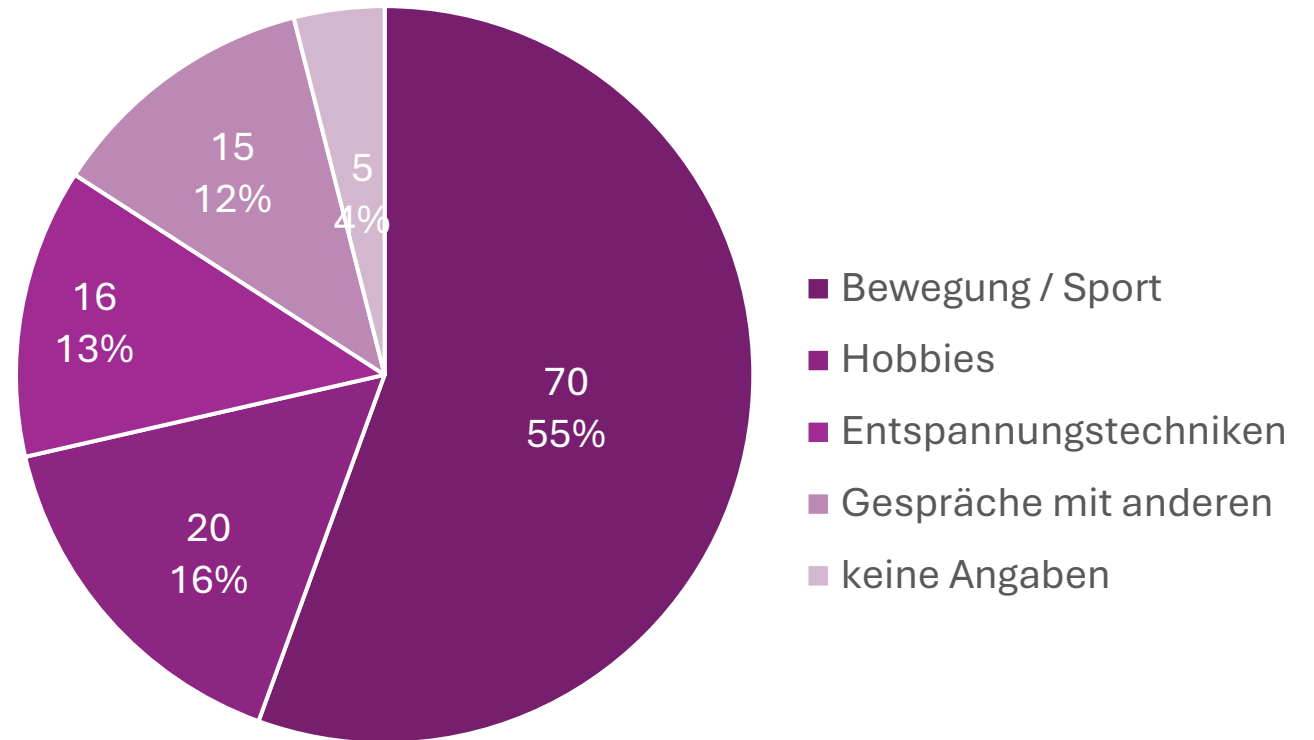
Ausgewogener, gesünder, Regeln z. B.
Am besten vegan; langsamer Essen;
kleinen Heißhunger zu haben;
nach 6 Stunden erst wieder etwas essen;
Nachts nichts mehr Essen;

3.1 Wie fühlen Sie sich aktuell mental?

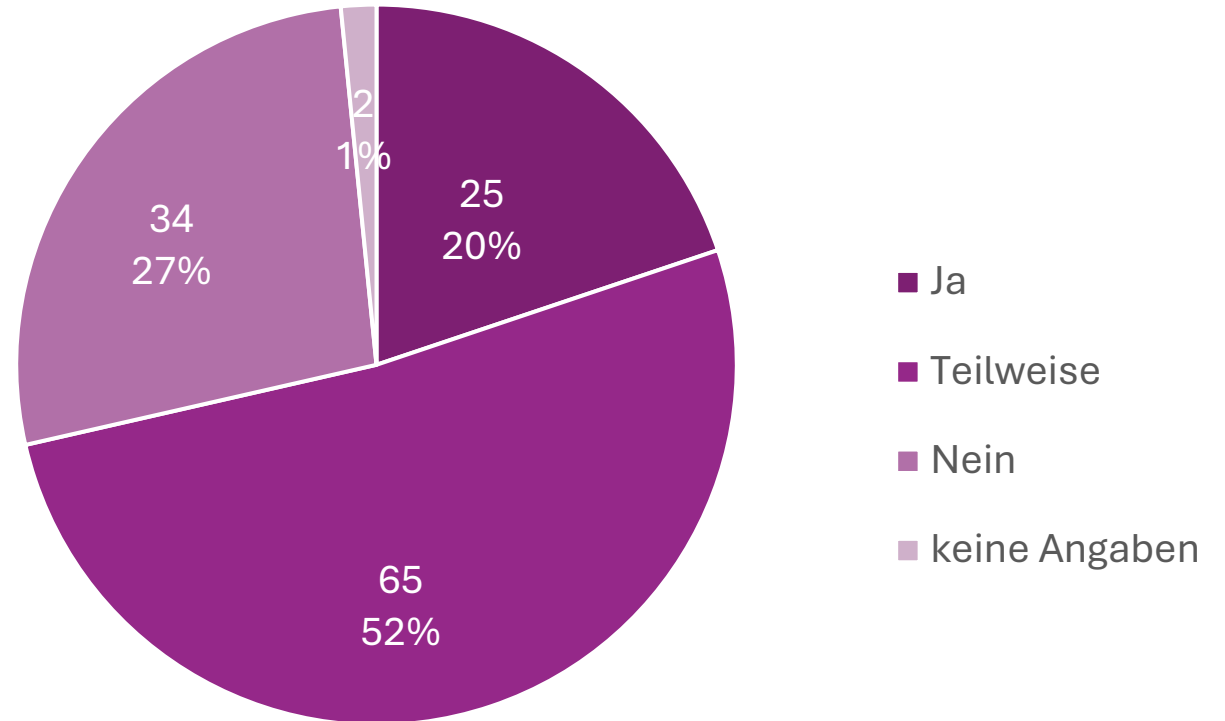


- sehr stabil und ausgeglichen
- meistens gut
- schwankend
- häufig belastet oder gestresst
- keine Angaben

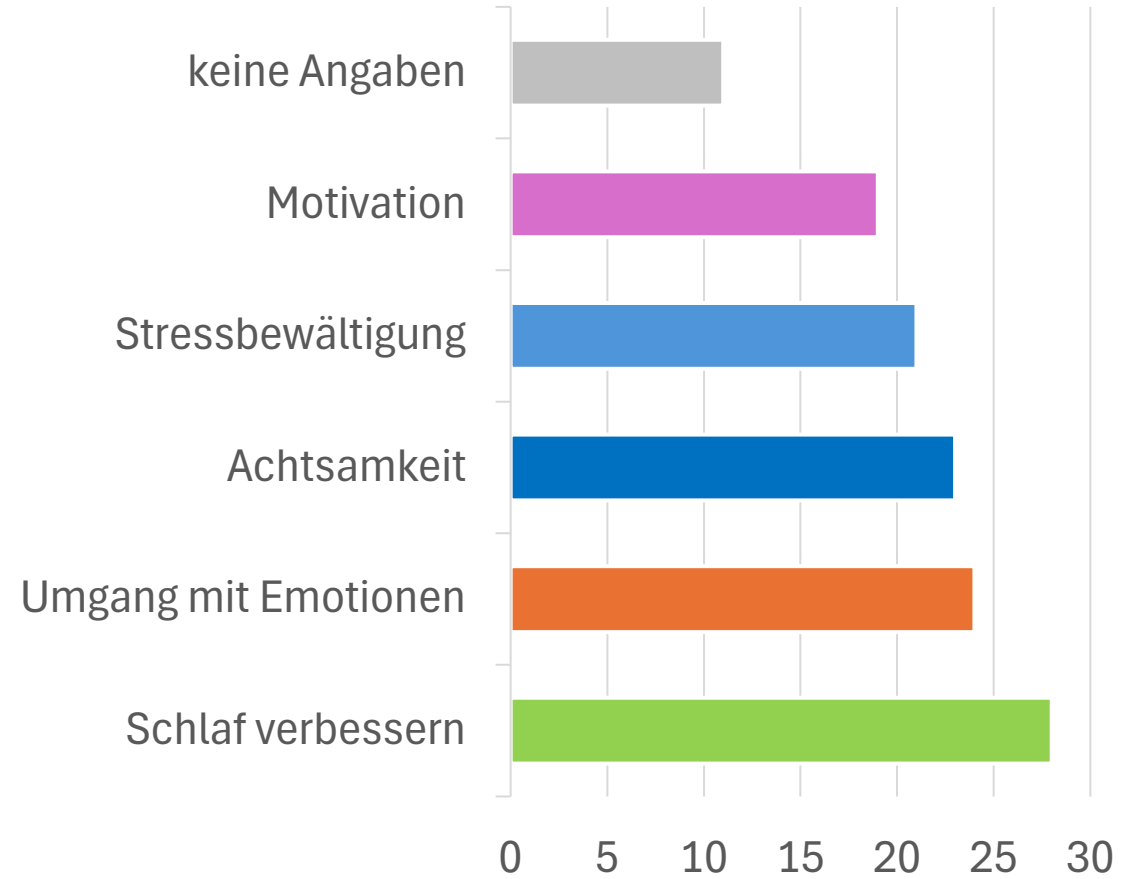
3.2 Was gibt Ihnen Kraft oder Ruhe im Alltag?



3.3 Nutzen Sie heute noch Strategien zur Stressbewältigung aus dem Kurs?



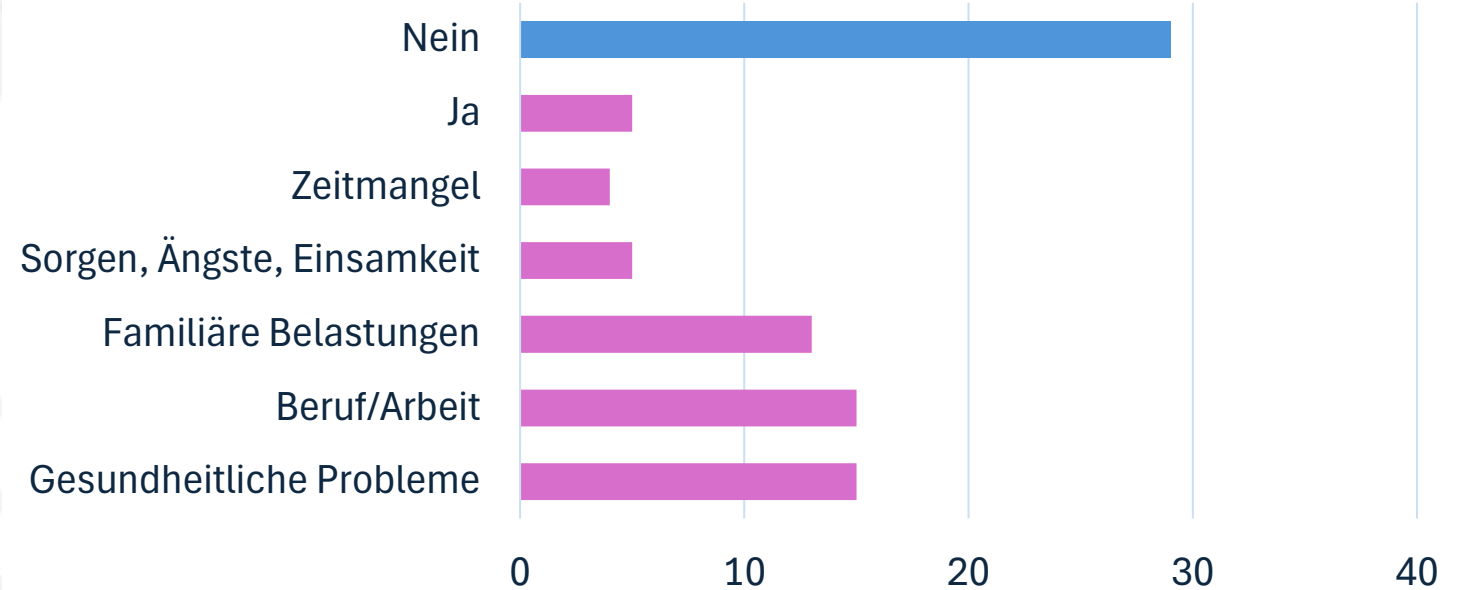
3.4 Welche Themen zur mentalen Gesundheit interessieren Sie aktuell besonders?



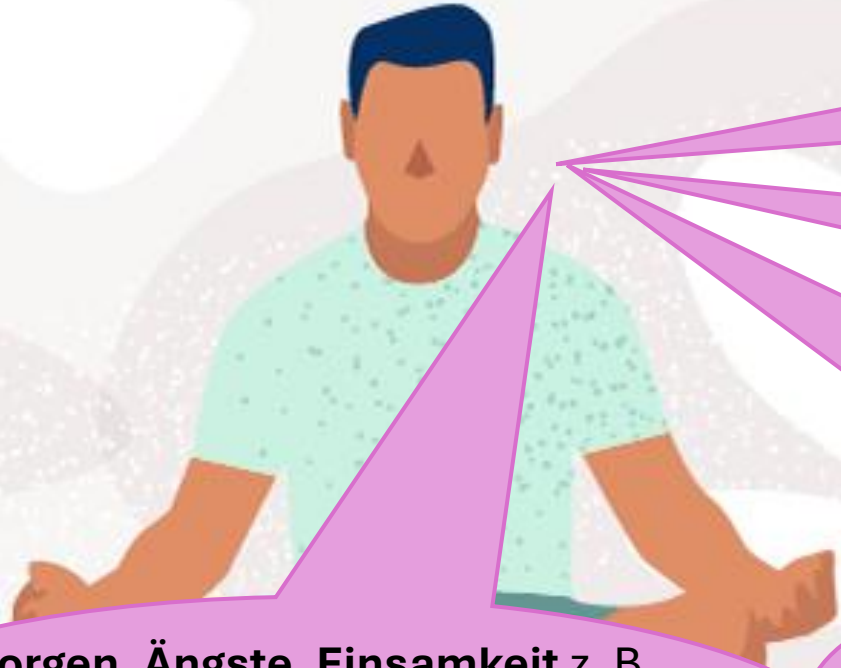
3.5 Gibt es aktuell eine Herausforderung, die Sie mental besonders fordert?



- 88 Aussagen von 88 Personen
- 38 Personen ohne Angaben



3.5 Gibt es aktuell eine Herausforderung, die Sie mental besonders fordert?



Gesundheit z. B.

Schlaf schlecht, Wechseljahre;
Ich habe Rheuma;
Emotionen bewältigen

Beruf, Arbeit z. B.

berufliche Situation; stress auf der Arbeit;
Das ständig für andere da sein; tägliches
Pendeln; Atmosphäre am Arbeitsplatz

Familie, Pflege z. B.

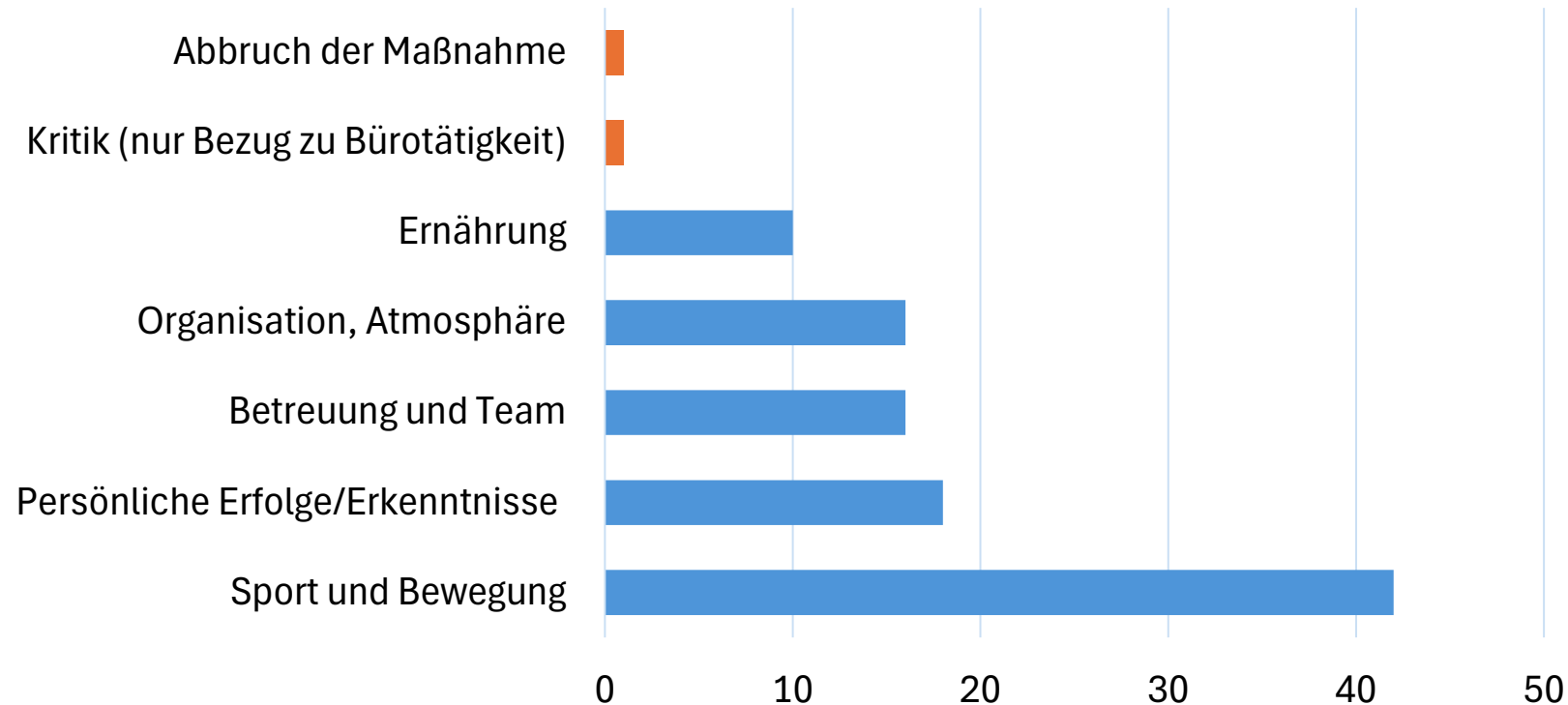
Berufsbildung des Sohnes; Krebserkrankung
Ehemann; Hochzeit meiner Tochter;
Pubertät der Tochter; Mutter mit
beginnender Demenz

Sorgen, Ängste, Einsamkeit z. B.

frisch geschieden und an den
Wochenenden oft alleine;
Gedankenkarussell; Verlust,
Angstzustände genug zu sein

4.1 Was ist Ihnen vom RV-Fit-Kurs besonders in Erinnerung geblieben?

- 102 Aussagen von 102 Personen
- 19 Personen ohne Angabe



Organisation, Atmosphäre z. B.

tolle Angebote, viel Wahlmöglichkeiten, gute Organisation, interessante Themen, Personen, die dabei waren. Verständlichkeit der Themen.
Vielzahl an Möglichkeiten fit zu werden

Sport & Bewegung z. B.

Training und Kurse haben viel Spaß gemacht und waren interessant;
Fitnessübungen für zu Hause

Ernährung z. B.

Der RV-fit Kurs hat meine komplette Ernährungsumstellung ausgelöst – in Verbindung mit Training habe ich seitdem 30 kg abgenommen

Betreuung, Team z. B.

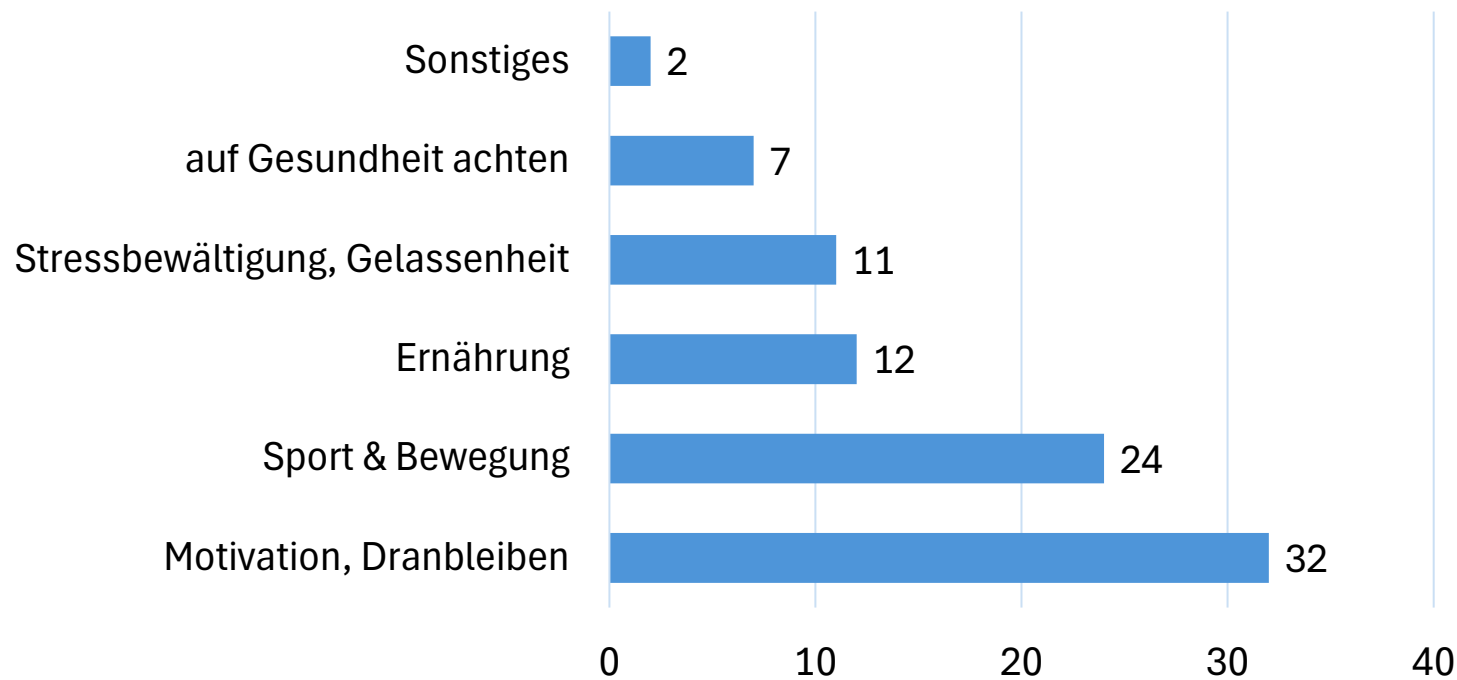
das tolle Team; die sehr netten Mitarbeitenden

Persönliche Erfolge/Erkenntnisse z. B.

Die Motivation. Dass man immer und überall was für seine Gesundheit tun kann. Dranbleiben. Aktives Tun.

4.2 Wenn Sie sich selbst einen kleinen Gesundheits-Impuls geben könnten – was würden Sie sich raten?

- 88 Aussagen von 88 Personen
- 33 Personen ohne Angaben



Wenn Sie sich selbst einen kleinen Gesundheits-Impuls geben könnten – was würden Sie sich raten?



Motivation, Dranbleiben z. B.

Halte durch; nimm Dir Zeit; Weiter so; Dranbleiben; Mitmacher suchen; Sporttasche gepackt im Auto mitführen; Scheitern ist erlaubt – Wage den Neubeginn.

Sport & Bewegung, z. B.

Zirkeltraining zuhause aufbauen und regelmäßig machen. Regelmäßig Sport ist besser als zu übertreiben und wieder Schmerzen zu haben.

Zweimal pro Woche 30 Minuten walken.

Ernährung z. B.

weniger Süßes, weniger Rauchen; weniger Alkohol am Wochenende, Finger weg von Bier und Schokolade

Stressbewältigung, Gelassenheit z. B.

Gelassener bleiben; regelmäßig Meditation; Stressbewältigung vertiefen; Autogenes Training zum Runterkommen; nicht Stressen lassen.

Fazit

- **Methodische Probleme**

offene Fragen teilweise geschlossen
formuliert - Antworten teilweise
nur „Ja“ oder „Nein“

- **Rücklauf relativ gering**

Schlussfolgerungen
nur eingeschränkt möglich

- **Abstand zu RV-Fit-Ende unklar**

Dauer der Effekte nicht nachvollziehbar

- **Inhaltliche Aussagen**

- viele Themen zu Bewegung,
aber auch Ernährung und mentale Gesundheit
- teilweise sehr persönlich und konkrete Aussagen
- fast alle Aussagen positiv und motiviert
(Rücklaufverzerrung?)

- **gute Rückmeldungen zu Einrichtung**

- Organisation, Themenvielfalt
- Team, Kompetenzen und Atmosphäre