

# Formular: Anmeldung Präventionskurse

Frau  Mann  Divers

Nachname:

Vorname:

Geburtsdatum:

Krankenkasse:

E-Mail:

Die Theorie für den jeweiligen Kurs wird Dir per E-Mail zugesandt.

## *Ich melde mich für folgenden Präventionskurs an:*

- EGYM** (Kleingruppen-Zirkel-Krafttraining)
- WSG** (Kraft Aktiv (DSSV) – Gesundheitsorientiertes Krafttraining für Erwachsene)
- Functional** (Powerful - Der Ganzkörperkraftzirkel)
- FLEXX** (Beweglichkeitszirkel Plus)
- Technogym** (Fit und gesund durch präventives Muskelkrafttraining)
- Cardio-Fitness** (DSSV) – Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene

## *Ich möchte die Bescheinigung folgendermaßen erhalten:*

- ausgedruckt - kann an der Theke abgeholt werden
- digital - per E-Mail

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift Mitglied: \_\_\_\_\_ Bestätigung GETFIT: \_\_\_\_\_

# Formular: Infoblatt Präventionskurse

Alle gesetzlichen Krankenkassen fördern die Teilnahme an Präventionskursen. Um die Bescheinigung zu erhalten, sind folgende Schritte notwendig:

## Ablauf

1. **Anmeldung ausfüllen**, an der Theke abgeben und Präventionskarte abholen
2. **8x teilnehmen** & die Teilnahme durch eine Unterschrift vom jeweiligen Kursleiter in der Präventionskarte bescheinigen lassen
3. Die zugesandten Kursmaterialien anschauen (per Mail)
4. Nach 8 absolvierten Einheiten die **Präventionskarte an der Rezeption** abgeben
5. Ca. 14 Tage später die Bescheinigung an der Theke abholen oder per Mail erhalten
6. Die **Bescheinigung bei der Krankenkasse einreichen** und Geld zurückbekommen

## Erklärung

### Was ist ein Präventionskurs?

Ein Präventionskurs nach §20 SGB V ist ein zertifizierter und von Krankenkassen anerkannter und bezuschusster Gesundheitskurs. Ziel ist, das Gesundheitsbewusstsein schrittweise zu sensibilisieren und zu stärken, um dauerhaft einen gesunden Lebensstil zu entwickeln.

### Welche Präventionskurse werden im GETFIT angeboten?

**EGYM** (Kleingruppen-Zirkel-Krafttraining)

**WSG** (Kraft Aktiv (DSSV) – Gesundheitsorientiertes Krafttraining für Erwachsene)

**Functional** (Powerful - Der Ganzkörperkraftzirkel)

**FLEXX** (Beweglichkeitszirkel Plus)

**Technogym** (Fit und gesund durch präventives Muskelkrafttraining)

**Cardio-Fitness** (DSSV) – Gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training für Erwachsene

### Wie lange geht ein Kurs?

Ein Kurs umfasst **8 Einheiten** mit Theorie & Praxis. Die Theorie erhältst Du per E-Mail. Die Praxis absolvierst Du im GETFIT unter Aufsicht eines zertifizierten Trainers.

### Wie viele Kurse können pro Jahr besucht werden?

Pro Jahr können **zwei Präventionskurse** besucht und bei der Krankenkasse eingereicht werden.

### Kosten & Kostenerstattung:

Die Kosten für die Teilnahme an einem Präventionskurs betragen **159,- €**. Die Teilnahme an zwei Präventionskursen pro Jahr ist **in der Präventions- & Intensivbetreuungspauschale inklusive**.

Bei regelmäßiger Teilnahme erhältst du am Ende eines Kurses eine Teilnahmebescheinigung. Diese reichst du daraufhin bei deiner Krankenkasse ein, die Dir in der Regel 70 – 100 % der Kosten für die entrichtete Kursgebühr zurückerstattet.