

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.