



Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ist das Qualitätssiegel des organisierten Sports. Es wurde im Jahr 2000 vom DOSB gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt. Es steht für Transparenz und klar definierte Ziele und Qualitäts-Kriterien.

Das Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“ ist das Siegel der Krankenkassen für die Anerkennung von Präventions-Angeboten auf der Grundlage des GKV Leitfadens Prävention. Das Siegel wurde mit der Einrichtung der Zentralen Prüfstellen Prävention (ZPP) im Jahr 2014 eingeführt. Die ZPP prüft bundesweit und kassenübergreifend alle Präventions-Angebote im Auftrag der beteiligten Krankenkassen. Angebote die den Prüfprozess positiv durchlaufen haben, werden in der ZPP-Datenbank und auf den Seiten der gesetzlichen Krankenkassen geführt. Es können nur Angebote bezuschusst werden, die in der ZPP-Datenbank geführt werden.



Aktiv und gesund den Tag gestalten!

- ein Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

Neuer Kurs ab dem
30.08.18

10 Termine



„Bewegung ist das wirksamste und kostengünstigste Medikament für Ihre Gesundheit.“

Schluss mit dem inneren Schweinhund! Jetzt aktiv werden!

In einem Gesundheitskurs zur allgemeinen Ausdauerförderung kommen Sie mit moderater Bewegung (wieder) in Schwung und fühlen sich aktiver. Sie lernen vielfältige Schwerpunkt kennen. Sie üben Ihre Belastung eigenständig, entsprechend Ihrer Voraussetzungen selbst zu steuern. Über weitere Übungen und kleine Gesprächsphasen setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Gesundheitsverständnis auseinander und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden auch in Alltagssituationen.

Der Kurs eignet sich in besonderem Maße für Menschen, die wieder aktiv werden wollen, die ein moderates Bewegungsangebot und einen Ausgleich zum Alltag suchen.

Der Kurs umfasst 10 Einheiten zu je 60 Minuten und findet immer donnerstags (außer in den Herbstferien und an Feiertagen) um 19:15 Uhr in der Sporthalle an der Erler Straße 32 in Dorsten-Rhade statt.

Termine:

30.08. | 06.09. | 13.09. | 20.09. | 27.09. | 04.10. | 11.10. | Ferien | 08.11. | 15.11. | 12.11.

Die Kursgebühr beträgt 50,00 €.

In vielen Fällen werden bis zu 80 % der Gebühren von der Krankenkasse übernommen. Bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse an!

Bitte beachten Sie auch unsere Informationen unter www.sv-rhade.de.

Fragen und Antworten

Muss ich sportlich sein, um mitzumachen?

Nein, auch Neu- und Wiedereinsteiger sind im Kurs herzlich willkommen.

Was muss ich mitbringen?

Sportkleidung, Hallenschuhe und ein großes Handtuch.

Kann ich mich in der Sporthalle umziehen bzw. duschen?

Ja.

Darf ich mit Vorerkrankungen teilnehmen?

Bitte beachten Sie den Gesundheitscheck auf unsere Internetseite. Wenn Sie dort Fragen mit „ja“ beantwortet haben, klären Sie bitte mit Ihrem Arzt ab, ob eine Teilnahme möglich bzw. sinnvoll ist.

Muss meine Krankenkasse den Kurs bezahlen?

Nein, es handelt sich um eine „Kann“-Leistung. Viele Kassen übernehmen die Kosten aber anteilig.

Findet der Kurs garantiert statt?

Da wir als gemeinnütziger Verein zumindest kostendeckend arbeiten müssen, kann der Kurs nur stattfinden, wenn sich mindestens 6 Teilnehmer/-innen anmelden. Es können maximal 14 Teilnehmer/-innen den Kurs besuchen.

Was unterscheidet den Kurs von anderen Sportangeboten?

Der Kurs wird von im Präventionssport besonders ausgebildeten Übungsleitern geleitet. In der Kursstunde werden nicht nur sportliche Übungen durchgeführt, sondern es wird auch Gesundheitswissen vermittelt.