

## § 20 Präventionskurse bei AktivioSport

### Gesundheitsförderung mit Krankenkassen-Zuschuss

Unsere zertifizierten Präventionskurse nach **§ 20 SGB V** werden von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördert.

Die Prüfung und Zertifizierung erfolgt durch die **Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)**, die im Auftrag der Krankenkassen die Qualitätsstandards überwacht.

### Voraussetzungen & Qualität

Alle Kurse werden bei AktivioSport von qualifizierten Fachkräften wie **Physiotherapeuten, Sportlehrern** oder **Sportwissenschaftlern** geleitet. Ein anerkanntes Kurskonzept, klare Gesundheitsziele und Übungen zur Förderung der **Eigenverantwortung im Alltag** sichern die hohe Qualität unserer Angebote.

### Unsere Präventionskurse

#### **1. Präventives Kraft- & Ausdauerzirkeltraining**

Gezieltes Training im **milon-Zirkel** kombiniert mit funktionellen Übungen zur Verbesserung von **Kraft** und **Ausdauer**.

#### **2. Präventives Rücken- & Gelenktraining**

Mit Übungen an den **five-Geräten** und alltagstauglichen Bewegungen für mehr **Beweglichkeit** und **Stabilität**.

### Teilnahme & Erstattung

Die Kursgebühr wird zu Beginn des Kurses gezahlt.

Nach einer **Teilnahme von mindestens 80%** (d.h. 7 von 8 Terminen) erhalten Sie eine **Teilnahmebescheinigung**, die Sie bei Ihrer Krankenkasse zur **Kostenerstattung** einreichen können.

