

Online und §20-zertifiziert

Präventions- und Gesundheitskurse

Du trainierst – Deine Krankenkasse zahlt!



 **GESUNDHEITS
NETZWERK**
by ZBG

So einfach geht's	3
.....	
FAQ	4
.....	
Vom Walken zum Laufen online	6
.....	
Rückenfit online	8
.....	
Starker Rücken online	10
.....	
Starke Beine online	12
.....	
Starke Knochen online	14
.....	
Sanum – der Audio-Entspannungskurs online	16
.....	
Mein Ernährungscoach online	18
.....	

So einfach

geht's

Anmeldung

Kursteilnahme

Ausstellung

Teilnahmebestätigung

**Einreichen bei
der Krankenkasse**

**Erstattung
der Kursgebühr**

FAQ

Was ist ein Online-Präventionskurs?

Präventionskurse sind nach dem Deutschen Standard Prävention (Leitfaden Prävention nach §20 Abs. 1 SGB V) qualitätsgesicherte Maßnahmen, die von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert werden müssen. Ziel ist die Verbesserung des Wohlbefindens und die Vorbeugung verschiedener Krankheitsbilder. Erreicht wird dies durch die Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie die Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins der Teilnehmer. Präventionskurse decken viele verschiedene Schwerpunkte ab. Unterschieden wird dabei in die Handlungsfelder Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtprävention.

Wie erfolgt die Registrierung?

Du meldest dich über die Kursseite direkt mit deinem Namen und deiner E-Mail-Adresse an. Zur Bezahlung des Kurses kannst du das Lastschriftverfahren, eine Kreditkarte oder Sofortüberweisungsdienste nutzen. Nach Bezahlung des Kurses steht dir dieser sofort zur Verfügung.

Ablauf der Online-Kurse

Die Online-Kurse bestehen aus 8–10 Einheiten mit einer Dauer von jeweils ca. 45–60 Minuten. Jede Einheit umfasst ein Video, sowie ein PDF, welches die theoretischen Inhalte der Einheit noch einmal aufbereitet und erläutert. Die Einheiten werden im Wochenrhythmus freigeschaltet. Die Videos sind nicht vorspülbar, so dass die komplette Einheit absolviert werden muss, bevor die nächste freigeschaltet wird. Nach Abschluss einer Einheit kann diese jederzeit erneut angesehen werden. Wenn der komplette Kurs beendet wurde, bleibt der Zugang für weitere 4 Wochen aktiv. Nach Abschluss des Kurses wird automatisch das Teilnahmezertifikat versandt. Das Zertifikat reichst du als Teilnehmer bei deiner Krankenkasse ein um eine Erstattung zu erhalten.

Wer kann einen Online-Präventionskurs in Anspruch nehmen?

Jeder kann einen Online-Präventionskurs in Anspruch nehmen, sofern keine Kontraindikationen bestehen. Diese werden bei der Registrierung zum Kurs abgefragt.

Welche technischen Voraussetzungen gibt es?

Die Online-Kurse basieren auf einer Web-App und können an jedem Computer, Smartphone oder Tablet durchgeführt werden. Wichtig ist, dass ein Online-Zugang besteht. Der gewählte Kurs ist dann überall verfügbar.

Wie hoch fällt die Erstattung der Krankenkasse aus?

Die Kursgebühr beträgt zwischen 99,00 € und 119,00 €. Alle gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschussen die Kurse. Die Höhe der Kostenerstattung ist von Kasse zu Kasse unterschiedlich, beträgt in der Regel aber zwischen 75 % und 100 % der Kursgebühr. Die Kassen erstatten für gewöhnlich 2 Kurse pro Jahr. Private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten für Präventionskurse nur in Absprache. Eine etwaige Kostenübernahme müssen Sie mit der jeweiligen privaten Krankenversicherung direkt absprechen.

Welche Daten werden benötigt?

Für die Erstellung der Teilnahmebestätigung werden Vor- und Nachname, Geburtsdatum, eine Anschrift und eine E-Mail-Adresse erhoben. Personenbezogene Daten werden nicht an Dritte übermittelt.

Vom Walken zum Laufen online

Kein Rezept notwendig

Kostenerstattung bis zu 100%

99,00 EUR



Laufen ist die natürlichste und gleichzeitig wichtigste Fortbewegungsform des Menschen. Heutzutage verbringen Menschen immer mehr Zeit im Sitzen und verlieren dadurch die grundlegende und wichtige Fähigkeit des Laufens. Folgen sind oft gesundheitliche Einschränkungen auf vielen Ebenen. In diesem Kurs zeigen wir dir effektive Wege, das Laufen wieder regelmäßig in deinen Alltag zu integrieren. Dabei ist es egal, ob du bereits joggen kannst oder erst mit dem Walken beginnst.

Weitere Informationen findest du hier.

Starte jetzt und werde aktiv!



↳ go.laufen.coach/zbG



Rückenfit online

Rückengesundheit 1.0

Kein Rezept notwendig

Kostenerstattung bis zu 100%

119,00 EUR



Rückenfit ist ein Präventionskurs zum Thema Rückengesundheit. Wir zeigen dir effektive Übungen zur Stärkung deines Rumpfes und zur Stabilisierung deines Rückens. Typische Fehler beim Training werden angesprochen und können so von Anfang an vermieden werden. Außerdem erfährst du, wie du rückengerechtes Verhalten effektiv in deinen Alltag integrieren kannst.

Weitere Informationen findest du hier.

Starte jetzt und werde aktiv!



→ go.ruecken.coach/zbG

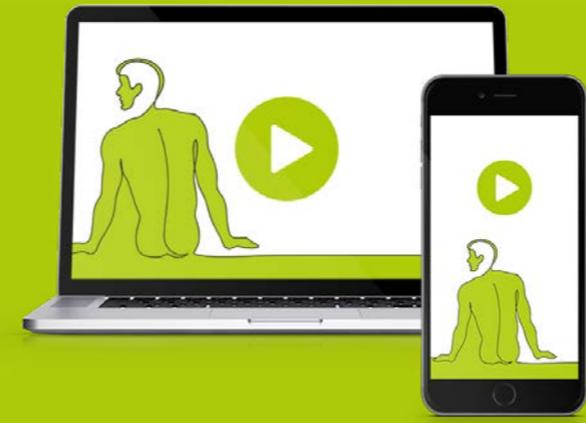
Starker Rücken online

Rückengesundheit 2.0

Kein Rezept notwendig

Kostenerstattung bis zu 100%

119,00 EUR



Starker Rücken ist ein digitaler Präventionskurs zur Stärkung deines Rückens und deiner Rumpfmuskulatur. Wir zeigen dir effektive Übungen, um deine Muskulatur leistungsfähiger zu machen und deine Wirbelsäule langfristig zu stabilisieren. Außerdem lernst du in 8 Einheiten, wie du ein effektives Training zu Hause umsetzen kannst und wie du typische Trainingsfehler vermeidest.

Weitere Informationen findest du hier.

Starte jetzt und werde aktiv!



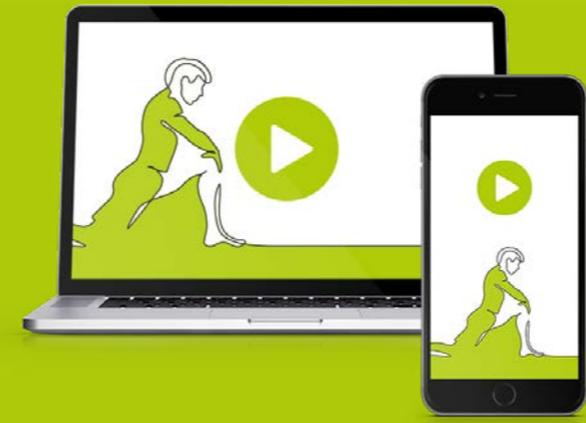
go.starkerruecken.online/zbG

Starke Beine online

Kein Rezept notwendig

Kostenerstattung bis zu 100%

119,00 EUR



Unsere Knie sind ein Wunderwerk. Sie sind die größten Gelenke im menschlichen Körper und ermöglichen maßgeblich unsere wichtigsten Fortbewegungsformen – das Gehen und das Laufen. In Zeiten von Bewegungsmangel, langem Sitzen und Übergewicht leiden die Kniegelenke in der Lebensspanne häufig mehr als andere Gelenke. Die Folgen sind oft gesundheitliche Einschränkungen mit Auswirkungen auf alltägliche Bewegungen. Wir zeigen dir in diesem Kurs effektive Wege, deine Knie langfristig fit und leistungsfähig zu halten und schaffen somit die Grundlage für einen aktiven und gesunden Lebensstil bis ins hohe Alter.

Weitere Informationen findest du hier.

Starte jetzt und werde aktiv!



go.knie-kurs.de/zbg



Starke Knochen

online

Kein Rezept notwendig

Kostenerstattung bis zu 100%

119,00 EUR



Starke Knochen ist ein digitaler Präventionskurs zur Stärkung deines Knochen- und Skelettsystems sowie zur Sicherung deines Gangbildes und zur Sturzprävention. Wir zeigen dir effektive Übungen, um deine Knochendichte zu erhalten und zu erhöhen. Außerdem lernst du in 8 Einheiten, wie du ein effektives Training zu Hause umsetzen kannst und wie du typische Trainingsfehler vermeidest.

Weitere Informationen findest du hier.

Starte jetzt und werde aktiv!



go.starkeknochen.online/zbg

Sanum – der Audio- Entspannungskurs online



Kein Rezept notwendig

Kostenerstattung bis zu 100%

119,00 EUR



Sanum ist ein digitaler Präventionskurs rund um das Thema Entspannung und Stressmanagement. Wir zeigen dir effektive Wege, um in der Hektik des Alltags deine psychische Gesundheit zu schützen. Hierzu nutzen wir unter anderem Techniken der progressiven Muskelrelaxation, die dir als Audio-Datei an jedem Ort zur Verfügung stehen.

Weitere Informationen findest du hier.

Starte jetzt und werde aktiv!



go.sanum-entspannungskurs.de/zbg

Mein Ernährungscoach

online

Kein Rezept notwendig

Kostenerstattung bis zu 100%

99,00 EUR



Mein Ernährungscoach ist ein digitaler Präventionskurs zum Thema gesunde Ernährung und Gewichtsreduktion. Gemeinsam analysieren wir dein derzeitiges Ess-, Bewegungs- und Stressverhalten, und optimieren es so, dass du dein Wunschgewicht erreichst und halten kannst! Bei uns gibt es keine starren Diäten und strikten Pläne. Ernährung ist ein individuelles Thema, jeder hat einen anderen Tagesrhythmus, andere Essvorlieben und unterschiedliche Bedürfnisse. In 8 Einheiten vermitteln wir Ernährungswissen, trainieren zusammen, gehen gemeinsam einkaufen und stoßen Verhaltensänderungen an.

Weitere Informationen findest du hier.

Starte jetzt und werde aktiv!



→ go.essen.coach/zbG



ZBG GmbH | Am Laubloch 6 | 56841 Traben-Trarbach

☎ 06541-8659330 | ✉ info@zentrum-bgm.de

www.zentrum-bgm.de