

# § 20 Präventionskurse

## Rückenkurs & Stoffwechselkurs

### **Dauer:**

- 10 aufeinanderfolgenden Wochen (Ausnahme Feiertage)

### **Anzahl der TeilnehmerInnen:**

- Minimum 6 (Uns liegt besonders die kleine Kursgröße am Herzen, da wir dadurch ein hohes Niveau garantieren können.)

### **KursleiterInnen:**

- Ein/e Physiotherapeut/in, die/der das Training überwacht und steuert und Sie durch den Kurs leitet.

### **Kursinhalt:**

- Der Kurs beinhaltet ein Training:
  - An SCHNELL-Großgeräten zur Stabilisation der Wirbelsäule und Funktionsstemma für die Beine.
  - Mit freien Übungen mit Kleingeräten (auch als Heimübungen gedacht) zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur.
- Individuell angepasst wird natürlich das Gewicht, sodass jede/r Teilnehmer/in ausreichend belastet wird.
- Sie erhalten ein „Handout“ mit den durchgeführten Übungen, um diese nochmal nachzulesen und um zu Hause weiter zu üben.

### **Weiterhin:**

Gerne können Sie auch ein weiteres Training in der Woche in unserem Trainingsraum mit Hilfe von "YOLii" durchführen. Das YOLii-Trainerassistenz-System kann neben den vorgegebenen Präventionskursen auch den vom Therapeuten für Sie erstellten Trainingsplan speichern. Eine zweite Trainingseinheit in der Woche ist generell sinnvoll. Auch dazu erfahren Sie im Kurs mehr, denn auch ein Anteil an Theorie über Trainingssteuerung (Intensität und Häufigkeit) wird vermittelt.

### **Vorgaben:**

Aufgrund der §20 Zertifizierung (SGB V = Sozialgesetzbuch-Nr. 5) gibt es für diesen Kurs Vorgaben. Aber basierend auf der Zertifizierung wird dieser Kurs von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Bitte beachten Sie, dass wir die Vorgaben der Kasse einhalten müssen. Dies hat den Vorteil, dass der Erfolg des Kurses gesichert ist, denn nur wer fleißig teilnimmt, wird auch davon profitieren und auch nur die konsequente Teilnahme wird von den Krankenkassen belohnt.

## **Kosten:**

Die Höhe des Zuschusses ist je nach Krankenkasse individuell. Bitte erfragen Sie die Höhe der Erstattung bei Ihrer Krankenkasse. Teilweise werden bis zu 80% bezuschusst.

Der Kurs wird für 10 Einheiten 180 EUR kosten. Die Gebühr muss **vor Beginn** des Kurses für alle 10 Einheiten bei uns in der Praxis bezahlt werden, erst dadurch sichern Sie sich den Kursplatz. Nach Abschluss erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung mit dem Antrag für Kostenübernahme für Ihre Krankenkasse, die Ihnen dann den Anteil erstattet.

## **BITTE BEACHTEN SIE:**

Sie müssen 8 von 10 Einheiten anwesend gewesen sein, damit der Kurs überhaupt von der Kasse erstattet wird. Sollten Sie (aus welchem Grund auch immer!) nicht an 8 Einheiten teilnehmen können, wird die Krankenkasse die Erstattung ablehnen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei nicht Erscheinen auch keine Ausnahmen machen können, da wir durch Falschangaben die Lizenz für unsere Kurse verlieren können. (Bedenken Sie bei der Kursplanung Ihre Urlaubszeiten!)

Die ersten sechs Anmeldungen sichern sich den Kursplatz.

## **Was ist der Unterschied zwischen Rücken und Stoffwechselkurs?**

Der Rückenkurs ist weniger intensiv, beinhaltet Schwerpunkte bezogen auf das Rückentraining bei den freien Übungen.

Der Stoffwechselkurs beinhaltet auch Koordinationsübungen wie Sprünge und arbeitet mit höheren Gewichten. Natürlich können diese auch angepasst werden.