

Wissenswert

- Ein Präventionskurs nach § 20 SGB V ist eine primärpräventive Maßnahme zum Schutz der Gesundheit.
 - Damit ein Präventionskurs von der Krankenkasse anerkannt wird, muss er viele Anforderungen, die dem GKV-Leitfaden entsprechen, erfüllen.
 - Der präventive Gesundheitssport findet ausschließlich in Gruppen statt.
 - Die Angebote sind zeitlich begrenzt.
 - Die Kursgebühr wird vorab von den Teilnehmern an den Anbieter bezahlt.
 - Nach dem Kurs erhält der Kursteilnehmer eine Teilnahmebestätigung. Damit die Krankenkasse den Kurs bezuschusst, muss mindestens 80 % des Kurses besucht worden sein.
 - Mit der Teilnahmebestätigung können die Kursbesucher bei ihren Krankenkassen eine Bezuschussung beantragen (i.d.R. 75 % der Kursgebühr).
- **Informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, welche Präventionskurse in welcher Höhe und wie oft im Jahr bezuschusst werden.**



Zivilisationskrankheiten boomen in unserer heutigen Zeit, Rückenbeschwerden mit an der Spitze. Bewegungsmangel ist eine bedeutende Ursache für die meisten dieser Erkrankungen.

Vorbeugen ist die Devise. Denn wer möchte nicht gesund, vital und beweglich bis ins hohe Alter sein? Auch die Lebens- und Arbeitsqualität kann sich enorm steigern.

Es ist ganz leicht. In jedem selbst liegt der Erfolgsfaktor.

Mit gezielter Bewegung die Gesundheit erhalten – das ist der neue Zeitgeist. Bewegung ist das Lebenselixier der Menschen. Die wohltuende Wirkung zeigt sich meist schnell.

Auch Entspannung und eine vollwertige, ausgewogene Ernährung gehören zu einem gesunden Lebensstil.

Lassen Sie sich in unseren qualifizierten Präventionskursen inspirieren. Legen Sie Ihren Fokus auf Gesundheit und nicht auf Krankheit. Vielleicht entdecken Sie eine neue Leidenschaft in Ihrem Leben.

elVita
FRAUENFITNESS

DER PERFEKTE ORT FÜR IHRE BEWEGUNG

- Unsere Kurse finden in hellen, freundlichen Kursräumen statt.
 - Die Kursleiter nutzen verschiedene Zusatzgeräte wie Bälle, Rollen, Gymnastikbänder, die Ihnen ebenfalls in unseren Räumlichkeiten während des Kurses zur Verfügung stehen.
 - Die Nutzung der Umkleieräume und der Duschen ist inklusive.
- **Informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, welche Präventionskurse in welcher Höhe und wie oft im Jahr bezuschusst werden.**

elVita Frauenfitness
Am Hang 32
19063 Schwerin / Zippendorf
www.el-vita.de

Tel. 0385-2012345

**ZERTIFIZIERTE
PRÄVENTIONSKURSE**
mit Krankenkassenbezuschussung



2. Halbjahr 2017

elVita
FRAUENFITNESS



Stressbewältigung / Entspannung

Bewegung

Bewegung

Ernährung

YOGA

Ein 10-Wochen-Kurs á 90 min.

Yoga ist eine jahrtausendalte indische Lehre. Das Erreichen einer körperlichen Ausgeglichenheit wird angestrebt. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. In unserer heutigen stressigen Zeit finden sich wohl aus gutem Grund immer mehr Yoga-Anhänger.

Kosten: 120 €

Termine: Mittwoch 19.00 Uhr und Freitag 17.00 Uhr

Ein spezielles Präventionsangebot für Teilnehmerinnen, die mehr möchten: Nutzen Sie während der Dauer des Präventionskurses das Fitness-Studio inklusive dem Gerätepark, dem gesamten Kursangebot und der Sauna- und Wellness Landschaft mit Salz-Lounge für nur **79 €** zusätzlich.

Bitte informieren Sie sich im el'Vita, wann Sie starten können.

RÜCKENFIT

Ein 10-Wochen-Kurs á 60 min.

In diesem Bewegungskurs dreht es sich vor allem um die Rückengesundheit. Diese betrachten wir ganzheitlich. Von Kopf bis Fuß lernen Sie Ihren Körper kennen. Es wird wahrgenommen, mobilisiert, bewegt, gekräftigt, gedehnt und entspannt.

Kosten: 120 €

Termine: Donnerstag 17.00 Uhr und Freitag 10.30 Uhr

Ein spezielles Präventionsangebot für Teilnehmerinnen, die mehr möchten: Nutzen Sie während der Dauer des Präventionskurses das Fitness-Studio inklusive dem Gerätepark, dem gesamten Kursangebot und der Sauna- und Wellness Landschaft mit Salz-Lounge für nur **79 €** zusätzlich.

Bitte informieren Sie sich im el'Vita, wann Sie starten können.

BECKENBODENGYMNASTIK

Ein 10-Wochen-Kurs á 60 min.

Der Schatz in Ihrer Mitte. Da er so versteckt als Muskelnetz im Becken liegt, führt er meist ein Schattendasein. Dabei hat eine intakte Beckenbodenmuskulatur eine große Bedeutung für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, die Haltung und Attraktivität. Machen Sie sich mit Ihrem Beckenboden vertraut. Beginnen Sie mit unserem Kurs Beckenbodengymnastik und lernen Sie, mit Ihrem Schatz in der Mitte gut umzugehen. Es lohnt sich.

Kosten: 120 €

Termine: Kursbeginn ab Dienstag, den 26.09.2017, dann immer dienstags 17.00 Uhr

Ein spezielles Präventionsangebot für Teilnehmerinnen, die mehr möchten: Nutzen Sie während der Dauer des Präventionskurses das Fitness-Studio inklusive dem Gerätepark, dem gesamten Kursangebot und der Sauna- und Wellness-Landschaft mit Salz-Lounge für nur **79 €** zusätzlich

DAS GESUNDE WOHLFÜHLGEWICHT

Ein 9-Wochen-Kurs á 90 min.

Als Ernährungsmedizinerin vermittele ich Ihnen die derzeit zuverlässigsten und wissenschaftlich belegten Informationen in Bezug auf eine gesunde Ernährung und viele verschiedene Möglichkeiten gesund abzunehmen und dabei vital zu bleiben. Wir wollen den 9 Wochen Kurs gern dazu nutzen, Sie bereits in die Nähe Ihres Wohlfühlgewichtes zu bringen, so dass zusätzlich zu unseren Vorträgen auf freiwilliger Basis eine Körperanalyse vor und nach dem Kurs, Schrittzähler und Hausaufgabenprogramme bzgl. Bewegungs- und Ernährungsthemen Ihr Leben verändern! Denn nur wer es aktiv anpackt wird Erfolg haben!

Ihre Dr. Kathrin Prax

Kosten: 160 €

Termine: kostenlose Informationsveranstaltung zum Kurs Donnerstag, den 28.09. 2017 um 17.30 Uhr
Kursbeginn: ab Donnerstag, den 05.10.2017, dann immer donnerstags 17.30 Uhr

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob sie in Ihrem Fall eine Bezuschussung bewilligt.