



Hinweise zum Gesundheitssport

nach §§ 20 und 20a SGB V
(Präventionssportkurse)

Der Antrag auf Kostenübernahme für Gesundheitssport kann wie folgt erfolgen:

1. Antrag bei Ihrer Gesundheitskasse

Der Antrag auf Teilnahme am Gesundheitssport erfolgt bei Ihrer Gesundheitskasse in der Regel formlos. Wichtig: Das von Ihnen gewünschte Sportangebot erfüllt als Präventionskurs die Qualitätskriterien des Leitfadens Prävention nach **§§ 20 und 20a SGB V**. Unsere Kursinhalte wurden geprüft und mit dem Gesundheitssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** des DOSB und des DSV ausgezeichnet.

2. Genehmigung

Jede Krankenkasse fördert die Präventionskurse recht unterschiedlich, daher empfehlen wir Ihnen, vor Beginn des Präventionskurses die Genehmigung der Krankenkasse einzuholen.

Im Anschluss daran können Sie mit der Maßnahme beginnen.

3. Angaben zum Leistungserbringer:

Sofern Ihrer Krankenkasse dieser Präventionskurs noch nicht bekannt sein sollte, setzt diese sich in der Regel mit dem Anbieter in Verbindung um die Voraussetzungen zu prüfen. Die Angaben des Leistungserbringers finden Sie nachstehend:

Nordseeschwimmschule e. V.

Postanschrift:

Bruno-H.-Bürgel-Str. 4

27580 Bremerhaven

Tel.: 0471 / 30 200 106´

Email: info@nordseeschwimmschule.de

Internet: www.nordseeschwimmschule.de

IK - Nr.: 442333108



4. Hinweise für Teilnehmer

Ziel des Präventionssports ist es, insbesondere die körperlichen Eigenschaften zu stärken, die zur Gesunderhaltung beitragen. Beispielsweise hat ein regelmäßiges Ausdauertraining deutliche gesundheitswirksame Effekte hinsichtlich des Auftretens von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die verbesserte Kraft, Dehnfähigkeit und Koordination beugen dem Auftreten von Rückenschmerzen vor.

Gesundheitssportliche Maßnahmen wirken über das körperliche Training direkt auf Fettstoffwechsel, Blutzucker, Übergewicht oder das Immunsystem. Dies gilt auch für muskuläre Dysbalancen. Körperliche Aktivität wirkt sich dadurch vorbeugend z.B. auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose etc. aus.

Die Stimmungsverbesserung bei und nach entsprechend gestalteter sportlicher Aktivität kann zudem zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und zu einer positiveren Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes führen.

Im Bereich des gesundheitsorientierten Sports gibt es zahlreiche Angebote, die mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** zertifiziert sind. Diese Angebote richten sich vor allem an die Zielgruppe der sogenannten Einsteiger bzw. Wiedereinsteiger, also an Menschen, die viele Jahre keinen oder nur wenig Sport getrieben haben. Ziel der Angebote ist die Herausbildung eines gesunden Lebensstils durch Motivation zum regelmäßigen, lebenslangen Sporttreiben.

Die Krankenkassen haben seit dem Jahr 2000 mit dem § 20 Sozial-Gesetzbuch (SGB) V wieder einen erweiterten Handlungsrahmen zur Förderung primärpräventiver Maßnahmen ihrer Versicherten. Danach können alle gesetzlich Krankenversicherten die Gebühr zur Teilnahme an anerkannten Maßnahmen anteilig, in Ausnahme auch vollständig, rückerstattet bekommen. Anerkannte Maßnahmen können auch Bewegungsangebote von **Sportvereinen** sein, wenn diese mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert** sind. Die Kostenrückerstattung beschränkt sich in der Regel auf die Teilnahme an einem Kurs pro 24 Monate. Voraussetzung dafür ist, dass die Versicherten regelmäßig, **mindestens 80% der Kursstunden aktiv absolviert** haben.

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an, gerne sind wir Ihnen behilflich!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Wohlbefinden bei Ihrem neuen Gesundheitssportangebot.

Ihre Nordseeschwimmschule e. V.