

Richtlinien Präventionsprogramme (4 Tage / 3 Nächte)

1. Ziel der als Kompaktkurse nach § 20 SGB V angebotenen Präventionsprogramme ist es, den allgemeinen Gesundheitszustand der Versicherten zu verbessern.
2. Die Kompaktkurse umfassen 2 Kurse mit insgesamt 10 – 12 Einheiten (à 45 Min. je Einheit). Jeder der beiden Kurse muss aus einem anderen Handlungsfeld gewählt werden (s.a. Punkte 3 und 4). Die in den Hotels angebotenen Kurse (und Handlungsfelder) entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Angebot.
3. Als Kompaktkurse können gemäß § 20 SGB V folgende Handlungsfelder und Präventionsprinzipien angeboten werden:

Bewegungskurse, wie Nordic Walking, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Aqua-Gymnastik, Rücken-Fitness-Programme (und weitere, vgl. § 20 SGB V).

Ernährungskurse, wie Diätprogramme, Abnehmprogramme, Ernährungsberatung, Gesundes Kochen, gemeinsames Einkaufen (und weitere, vgl. § 20 SGB V).

Entspannungskurse, wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Qi Gong, Yoga, Tai Chi (und weitere, vgl. § 20 SGB V).

Suchtreduktionskurse, wie Raucherentwöhnungskurse, Alkohol-, Genussmittelreduktionskurse (und weitere, vgl. § 20 SGB V).

4. Bei unseren Präventionsangeboten muss der Versicherte aus diesen vier Handlungsfelder zwei Kurse besuchen. Dabei muss es sich um Kurse aus zwei unterschiedlichen Handlungsfeldern handeln. Beispiel: 5 – 6 Einheiten Nordic Walking (Bewegung) und 5 – 6 Einheiten Tai Chi (Entspannung). Nicht möglich zu kombinieren wären z.B. 5 – 6 Einheiten Nordic Walking (Bewegung) und 5 – 6 Einheiten Aqua-Gymnastik (Bewegung), da es sich hierbei jeweils um Kurse aus dem gleichen Handlungsfeld handelt.
5. Die Höhe Ihres individuellen Zuschusses und die Teilnahmebedingungen finden Sie in den Programmen Ihrer Krankenkasse. Jedes Handlungsfeld wird nur 1 x jährlich (Kalenderjahr) bezuschusst. Klären Sie das aber im Bedarfsfall bitte noch einmal mit Ihrer Krankenkasse.

München, September 2008

gesundheit und reisen (c/o Coast GmbH)