



Präventionssport

Prävention bedeutet Vorbeugung

Während der Gesundheitssport ganz allein die Erhaltung und Verbesserung unserer körperlichen und seelischen Gesundheit zum Ziel hat, geht es im Präventionssport darum, krankmachende Risikofaktoren wie z. B. Bluthochdruck, einen zu hohen Cholesterinspiegel, Arterienverkalkung, Arthrose und Osteoporose unter anderem durch



Gymnastik und mehr

ein vorbeugendes Bewegungstraining gezielt abzubauen bzw. erst gar nicht entstehen zu lassen.

Die Kursangebote der TG Groß-Karben im Bereich Prävention wenden sich an alle Menschen, die mit Hilfe des Sports ihre Gesundheit langfristig erhalten und Krankheiten vorbeugen möchten.



Wirbelsäulengymnastik

Die Krankenkassen fördern die Prävention

Der Gesetzgeber hat die Wichtigkeit der Prävention erkannt und die Prävention als vierte Säule des Gesundheitswesens neben der Akutbehandlung, der Rehabilitation und der Pflege etabliert.

Somit sind alle gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, Maßnahmen zur Prävention zu fördern und zu unterstützen.

Präventive Sportkurse (in der Regel 8 bis 10 Übungseinheiten) werden von den Krankenkassen einmal im Jahr mit bis zu 80 Prozent (max. 75,- €) der gezahlten Kursgebühr unterstützt.

Die Kurse schulen für das eigene Training

Die Kursteilnehmer sollen in dieser Zeit lernen, eventuelle Beeinträchtigungen, die körperliche Schädigungen zur Folge haben können, zu erkennen und mit gezielten Übungen diesen vorzubeugen. Das Gelernte soll dann in Eigenleistung weiter trainiert werden.



Rücken-Fit

Die Angebote der TG Groß-Karben sind vom DTB zertifiziert

Die qualifizierten Übungsleiter und die angebotenen Kurse müssen entsprechend vorgegebener Richtlinien vom Deutschen Turner-Bund (DTB) zertifiziert werden. Die Angebote dürfen dann die Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit.DTB“ und Sport pro Gesundheit“ tragen.

Sie können ohne spezielle Vorgaben an den Sportkursen teilnehmen. Die Teilnahme können wir Ihnen gerne im Bonusheft der Krankenkassen mit Stempel und Unterschrift und/oder mit einer Zahlungsbestätigung bescheinigen.

Ansprechpartnerin: Heike Waller

Tel. 06039/7746 | E-Mail: heike.waller@arcor.de

