

## VGSU

Henri-Dunant-Str. 65, 45131 Essen

Tel.: 0201 / 64 95 98 20

Fax: 0201 / 94 67 11 13

e-mail: info@vgsu.de

Internet: www.vgsu.de

Verein für Gesundheitssport  
**VGSU** und Sporttherapie  
an der Universität Duisburg-Essen e.V.

## **Aktuelle Richtlinien für zertifizierte gesundheitsfördernde Kurse gemäß § 20 Primärprävention**

Seit 2011 werden folgende Richtlinien zur Anerkennung von Maßnahmen in der Primärprävention von den Krankenkassen konsequent umgesetzt. Dies wirkt sich auf alle Präventionskurse und deren Fördermöglichkeiten aus.

Die Krankenkassen fördern Kurse (Sport- und Bewegungsangebote, Entspannungskurse), welche folgende Qualitätsmaßstäbe erfüllen:

Umfang der Maßnahme: 8 - 12 Unterrichtseinheiten

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Teilnehmer

Handlungsfelder: Herz-Kreislauftraining  
Walking, Nordic Walking, Ausdauertraining

Haltungs- und Bewegungsapparat  
Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Aquagymnastik u.a.

Stressbewältigung / Entspannungskurse  
Autogenes Training, PMR u.a.

Die Kurse beginnen jeweils zu Beginn eines Quartals. Bitte berücksichtigen Sie diese Information bei der Wahl Ihrer Bewegungsangebote und informieren sich bei Ihrer Krankenkasse nach der Möglichkeit einer Bezuschussung für Ihren gewählten Kurs.

Teilnahmebescheinigungen für förderungsfähige Angebote gemäß §20 werden für Kurse ausgestellt, die die o.g. Maßstäbe erfüllen und über die Zentrale Prüfstelle Prävention oder SPORT PRO GESUNDHEIT zertifiziert sind. Bitte Sie bei Beginn der Kurse einen Gesundheitsscheck und beim Kursabschluss den Feedbackfragebogen beim Kursleiter ab.

Ihr VGSU – Team