

---

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

Seit 2011 gelten folgende Richtlinien zur Anerkennung und Förderung von Maßnahmen in der Primärprävention:

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

Umfang der Maßnahme: 8 - 12 Unterrichtseinheiten

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Teilnehmer\*innen

Handlungsfelder: *Herz-Kreislauftraining*  
u.a. Walking, Nordic Walking

*Haltung und Bewegung*  
u.a. Pilates, Wirbelsäulengymnastik,  
Aquagymnastik, Yoga

*Stressbewältigung/Entspannung*  
u.a. Autogenes Training, PMR, Tai Chi

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.

Bitte geben Sie in der 1. Kursstunde den Gesundheitsscheck und beim letzten Kurstermin den Feedbackfragebogen beim Kursleiter ab.

Die 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.

*Mach mit - werd fit!*

Ihr VGSU-Team