

Präventionsangebot nach §20 SGB V

Gesundheitswandern „Gesundheit für Körper, Geist und Seele“

Bewegung – Gesundheit - Natur



Förderfähig durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V

Was ist Gesundheitswandern

Gesundheitswandern ist gezieltes Gesundheitstraining für Körper, Geist und Seele in der Natur. Gesundheitswandern ist eine Kombination aus Wandern und funktionalem Kräftigungs-, Mobilisations- und Koordinationstraining, für den ganzen Körper. Die Bewegung in der Natur wirkt an sich schon stressmindernd, doch ergänzend dazu sind auch das Prinzip des Waldbadens und Entspannungstechniken, Inhalte des Kurses.

Dadurch wird das Training zu einem ganzheitlichen Gesundheitstraining gefördert durch die Krankenkassen. Die individuelle Leistungsfähigkeit wird bei dem Kurs berücksichtigt.

Der Kurs ist gleichzusetzen zu einer Gesundheitsfortbildung. Ziel ist es, dass Sie im Anschluss daran mit praktischem Wissen und Erfahrung, sowie theoretischem Hintergrundwissen ausgestattet sind, um selbstständig das Training weiter führen zu können.

Meine Kursangebote sind im Raum Simonswald, Furtwangen, Hinterzarten und Elzach.

Ein persönliches und ergänzendes Gesundheitstraining oder Gesundheitscoaching ist während oder nach dem Kurs, nach Absprache, zusätzlich möglich und buchbar.

**Anbei die Kursinformationen
incl. Anmeldung und Gesundheitsfragebogen**

Umfang: Je nach Variante sind die Kurstermine 1 x oder 2 x in der Woche. Insgesamt sind es immer 6 Kurstermine.

Variante für Eilige -> 3 Wochen a' 2 Termine pro Woche

Variante für Genießer -> 6 Wochen a' 1 Termin pro Woche

Kosten: 115,- € incl. Kursunterlagen und Bestätigung für Ihre Krankenkasse für 3 Wochen
139,- € incl. Kursunterlagen und Bestätigung für Ihre Krankenkasse für 6 Wochen

Zielgruppe: Für jeden Bewegungswilligen und Gesundheitsbewussten ab 35 Jahren

Teilnehmer*innen: max. 12 – mind. 6

Kursorte incl. Kurstermine für das Frühjahr 2022

Furtwangen – Variante für Genießer (6 Wochen) 11.01.-15.02.2021

Termine: -> Dienstags jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 15.02.2022

Treffpunkt: Kulturhalle, Talstr. 7, 79263 Simonswald

Elzach - Variante für Genießer (6 Wochen) 16.02.-23.03.2022

Termine: -> Mittwochs jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

16.02. 23.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03.2022

Treffpunkt: Schwimmbad Elzach, Schwimmbadstr. 4 in 79215 Elzach

Hinterzarten -Variante für Genießer (6 Wochen) 11.01.-15.02.2022

Termine: -> Dienstags jeweils 14.00 – 15.30 Uhr

11.01. 18.01. 25.01. 01.02. 08.02. 15.02.2022

Treffpunkt: Parkplatz Ortseingang Hinterzarten, Freiburger Str. in 79856 Hinterzarten

Simonswald - Variante für Eilige (3 Wochen) 21.02.-09.03.2022

Termine: -> Montag & Mittwoch jeweils 16.00 – 17.30 Uhr

21.02. 23.02. 28.02. 02.03. 07.03. 09.03.2022

Treffpunkt: Kulturhalle, Talstr. 7, 79263 Simonswald

Inhalte des Präventionsangebotes „Gesundheitswanderns“

-> Im Vordergrund steht die Erhaltung der Gesundheit und Prävention von ganzheitlichen Folgeerscheinungen durch Bewegungsmangel

- Ganganalyse- und Schulung
- gezielte Kräftigungs- und Koordinationsübungen
- Lösen von Verspannungen und Mobilisation der Gelenke und des Rückens
- Sanftes Ganzkörpertraining
- Trainingslehre speziell Ausdauer & Kraftausdauertraining ohne Geräte
- Geführtes leistungsangepasste Ausdauertraining
- Schulung der Selbstwahrnehmung und Selbstkompetenz
- Vermittlung von anatomischen und physiologischen Hintergrundwissen
- Vermittlung von gesundheitsfördernder Wirkung von Bewegung, auf den Körper und die Psyche – speziell in der Natur
- Entspannungstechniken & Strategien zur Stressbewältigung
- Ganzheitliche Beratung zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung
- Tipps und Infos bei der selbstständigen Tourenplanung und Orientierung im Gelände

Zusätzlich:

- Auszeit von Alltag und persönliche Energiespeicher füllen
- Persönliche körperliche und psychische Ressourcen aktivieren
- Prävention & Umgang mit Schmerzen
- Ausgleich von Haltungsschwächen
- Sensibilisierung für das eigene Körpergefühl
- Soziale Unterstützung und Motivation durch die Gruppe
- Stärkung des Immunsystems durch Bewegung in der Natur
- Umgang mit Langzeitfolgen von einer überstandenen Corona-Infektion, speziell bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit
- Gemeinsamer Austausch über Integration gesundheitsfördernder Maßnahmen im Alltag und Beruf
- Den Methodenkoffer für ein anschließendes, selbstständiges Gesundheitstraining erweitern

Ziele des Gesundheitswandern nach § 20 SGB V

-> Im Vordergrund steht die Erhaltung der Gesundheit und Prävention von ganzheitlichen Folgeerscheinungen durch Bewegungsmangel

-> In jeder Kurseinheit wird ein anderes Thema beleuchtet. Ziel ist es nach dem Kurs mit Wissen, Erfahrung und Motivation ausgestattet zu sein, um das Gesundheitstraining selbstständig fortzusetzen.

Beispielaufbau einer Kurseinheit (90 min)

- Begrüßung und lockere Aufwärmung und Einstimmung auf die Kurseinheit
- Vorstellung der Inhalt der aktuellen Kurseinheit
- Gesundheitswandern – geführtes Ausdauertraining
- Passende Übungen zum Thema der aktuellen Kursstunde
- Gesundheitswandern – geführtes Ausdauertraining incl. kleiner Aufgaben
- Passende Übungen und Vertiefung des Themas der aktuellen Kursstunde
- Gesundheitswandern – geführtes Ausdauertraining
- Entspannung, Lockerung, Dehnung und Abschluss der Kurseinheit und Ausblick auf die nächste Kurseinheit ggf. verbunden mit einer Hausaufgabe

Was bedeutet von Krankenkassen gefördert

Damit ein Präventionsangebot von den Krankenkassen bezuschusst werden kann, muss sowohl der/die Kursleiter*in, als auch das Präventionsangebot nach strengen Vorgaben der Zentralen Prüfstelle für Prävention, geprüft und zertifiziert werden.

Das Gesundheitswandern in Verbindung mit meinem Namen ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und hinterlegt und somit durch die Krankenkassen förderfähig.

Wie läuft das mit der Förderung durch die Krankenkassen:

Die Krankenkasse kann bei diesem Präventionsangebot 60 -100 % der Kurskosten rück erstatten. Das kann von Krankenkasse zu Krankenkasse variieren.

Schritt Nummer 1

Sie nehmen Kontakt mit Ihrer Krankenkasse auf, zu wie viel Prozent sie das **Gesundheitswandern mit der Kursleiterin Christiane Herzog, Handlungsfeld Bewegung/ Ausdauer**, fördern. Bei Unsicherheit oder Fragen Seitens Ihrer Krankenkassen, können Sie gerne Rücksprache mit mir halten.

Schritt Nummer 2

Sie gehen mit den Kurskosten in Vorleistung.

Nach Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse. Damit Sie Anspruch auf Rückerstattung erhalten, dürfen Sie jedoch nur max. 1 Termin fehlen.

Die Krankenkasse wird Ihnen dann, dem Anteil der individuellen Förderung entsprechend, die Kurskosten rück erstatten.

Häufig gestellte Fragen

- **Muss ich dafür bestimmte Vorkenntnisse oder Erfahrung haben?**
-> Nein. Es genügt, wenn Sie Lust haben sich in der Natur zu bewegen und etwas für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden zu tun.
- **Kann ich teilnehmen, auch wenn ich z.B. Bluthochdruck, Diabetes, oder Schmerzen habe oder zeitnah eine Rehabilitationsmaßnahme abgeschlossen habe?**
-> Ja. In dem Fall bitte sorgfältig den Gesundheitsfragebogen ausfüllen, damit ich mich voll und ganz auf Ihre momentane Gesundheit einstellen kann. Der § 20 SGB V greift sowohl für die Primärprävention als auch für die Sekundärprävention (direkt nach einer abgeschlossenen Rehabilitation). Wenn Sie unsicher sind, kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- **Meine Ausdauer ist nicht so gut. Ich habe schon lange keinen Sport mehr gemacht, zum Beispiel aus Grund von Zeitmangel oder wegen einer vorgelagerten Coronavirus Infektion. Kann ich trotzdem teilnehmen?**
-> Ja. Der Kurs wird an das Leistungsniveau der Teilnehmer*innen angepasst. Im Zweifel gerne Rücksprache mit mir halten
- **Wie viel Kilometer laufen wir durchschnittlich in einer Kursstunde (90 min)?**
-> Wie oben beschrieben, richtet sich die Intensität der Wanderung und der Übungseinheiten nach dem „Können“ und Bedürfnissen der Teilnehmer*innen. Eine Leistungssteigerung innerhalb des gesamten Kurses wird jedoch angestrebt. Die Länge einer durchschnittlichen Gesundheitswanderung beträgt zwischen 3 und 5 Kilometer pro Kurseinheit (90 min). Wir starten mit wenigen Kilometern und steigern uns innerhalb des Kurses, je nach Leistungsniveau. Bei dem Kurs geht es primär nicht darum Strecke zu machen, sondern um Erfahrung und Vermittlung gesundheitsfördernder Maßnahmen.
- **Mir ist bewusst, Bewegung kann auf den Körper und die Psyche entspannend wirken. Ich leide an einer stressbedingten Überbelastung – kann ich trotzdem Teil nehmen?**
Kommt drauf an, wie sich die Stressbelastung bei Ihnen äußert. Bei Fragen, ob der Kurs für Sie sinnvoll ist, können Sie gerne mit mir Rücksprache halten. Doch in jedem Fall ist ein Besuch bei Ihrem Hausarzt anzuraten.

Ausrüstungsliste

An Ausrüstung benötigen Sie lediglich vier Dinge:

- Stabile und bequeme Wanderschuhe – bei Kursen im Winter können Schneeschuhe von Nöten sein
- Wetterangepasste Kleidung
- Etwas zu Trinken und ggf. einen kleinen Snack, z.B. Müsliriegel und Dinge des persönlichen Bedarfs
- ggf. für bestimmte Trainingseinheiten Wanderstöcke

Einhaltung der Corona spezifischen hygienischen Vorgaben

Auch wenn wir uns im Freien bewegen, gelten auch hier die gängigen und aktuellen corona-spezifischen Vorgaben der Bundes- und Landesregierung. Ansonsten gilt aktuell beschlossenen 3 G Regel zur Teilnahme an Präventionskursen: Getestet – Geimpft – oder Genesen.

Kursleiterin:

Christiane Herzog

- *B.A. Präventions- und Gesundheitsmanagement i.A.,*
- *staatl. exam. Sportlehrerin & Sporttherapeutin (DVGS),*
- *Gesundheitswanderführerin zertif. nach § 20 SGB V,*
- *Medical Nordic Walking Trainerin (DVGS),*
- *Trainerin für Entspannung & Autogenes Training zertif. nach § 20 SGB V,*
- *Rückenschulkursleiterin (DVGS),*
- *Jahrelange Erfahrung als Bewegungstherapeutin, u. a. bei der AOK und diversen Rehabilitationseinrichtungen.*
- *Lehrtrainerin für Outdoor Guides und Wildnisführer*innen*



Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!
info@aktivwelten.de – Tel.: 0151/ 28941215

Ich freue mich auf Sie!