

## Präventionsangebot nach §20 SGB V

### Gesundheitswandern „Gesundheit für Körper, Geist und Seele“

*Bewegung – Gesundheit - Natur*



*Gefördert durch die gesetzlichen und privaten 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. Ergänzend dazu sind auch das Prinzip des Waldbadens und Entspannungstechniken Inhalte des Kurses.

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

Der Kurs ist gleichzusetzen mit 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 zu führen.

Meine Kursangebote finden im Raum Simonswald, Hinterzarten und Titisee-Neustadt statt.

Ein persönliches Gesundheitscoaching ist nach Absprache während oder nach dem Kurs zusätzlich buchbar.

#### ***Kursinformationen incl. Anmeldung und Gesundheitsfragebogen.***

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

**Variante für Eilige -> 3 Wochen à 2 Termine pro Woche**

**Variante für Genießer -> 6 Wochen à 1 Termin pro Woche**

**Kosten:** 115,- € incl. Kursunterlagen und Bestätigung für Ihre Krankenkasse

**Zielgruppe:** Für Gesundheitsbewusste ab 35 Jahren, die sich gerne in der Natur bewegen

**Gruppengröße:** Die Zahl der Teilnehmer\*innen richtet sich nach den aktuellen Vorgaben der Bundes- & Landesregierung

---

## **Anbei die Kursorte incl. Kurstermine für das Frühjahr 2021**

### **Simonswald – Variante für Genießer (6 Wochen) 06.04.-12.05.2021**

**Termine:** -> Dienstags jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

06.04      13.04.      20.04.      27.04.      04.05.      12.05.2021

**Treffpunkt:** Kulturhalle, Talstr. 7, 79263 Simonswald

### **Hinterzarten - Variante für Genießer (6 Wochen) 06.04.-12.05.2021**

**Termine:** -> Dienstags jeweils 15.30 – 17.00 Uhr

06.04      13.04.      20.04.      27.04.      04.05.      11.05.2021

**Treffpunkt:** Kurhaus, Freiburger Str. 1, 79856 Hinterzarten

### **Titisee-Neustadt – Variante für Genießer (6 Wochen) 06.04.-12.05.2021**

**Termine:** -> Dienstags jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

06.04      13.04.      20.04.      27.04.      04.05.      11.05.2021

**Treffpunkt:** Felsele Erlebniswald, Schottenbühlstr. 70 , 79822 Titisee-Neustadt

### **Simonswald - Variante für Eilige (3 Wochen) 12.04.-28.04.2021**

**Termine:** -> Montag & Mittwoch jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

12.04      14.04.      19.04.      21.04.      26.04.      28.04.2021

**Treffpunkt:** Kulturhalle, Talstr. 7, 79263 Simonswald

---

### **Kursleiterin:**

#### **Christiane Herzog**

staatl. exam. Sportlehrerin & Sporttherapeutin,  
Gesundheitswanderführerin zertif. nach § 20 SGB V, Medical  
Nordic Walking Trainerin, Trainerin für Entspannung &  
Autogenes Training zertif. nach § 20 SGB V, Rückenschullehrerin  
(DVGS), seit 2008 Bewegungstherapeutin, u. a. bei der AOK



## **Inhalte des Gesundheitswanderns**

- Ganganalyse- und Schulung
- Kräftigungs-, Mobilisations-, und Koordinationsübungen
- Trainingslehre speziell Ausdauer & Kraftausdauertraining
- Geführtes leistungsangepasstes Ausdauertraining
- Schulung der Selbstwahrnehmung & Achtsamkeit
- Vermittlung von anatomischem und physiologischem Hintergrundwissen
- Gesundheitsfördernder Wirkung von Bewegung, auf den Körper und die Psyche – speziell in der Natur
- Entspannungstechniken & Strategien zur Stressbewältigung & Widerstandskraft (Resilienz)
- Im Wald baden – Möglichkeiten und deren Wirkung -
- Ganzheitliche Beratung zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung
- Tipps und Infos bei der selbstständigen Tourenplanung und Orientierung im Gelände
- Naturnutz & Naturschutz

## **Ziele des Gesundheitswandern nach § 20GB V**

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

- Auszeit vom Alltag und Konzentration auf sich selbst zurückerlangen
- Mehrwert von Bewegung in der Natur für Körper, Geist und Seele
- Persönliche körperliche und psychische Ressourcen aktivieren
- Prävention & Umgang mit Schmerzen und deren Minderung
- Eigen- und Körperwahrnehmung stärken
- Soziale Unterstützung und Motivation durch die Gruppe
- Stärkung des Immunsystems durch Bewegung in der Natur
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Gemeinsamer Austausch über Integration des Gesundheitswandern in den Alltag und Beruf
- Erarbeitung eines Trainingsplan mit den Inhalten des Kurses, individuell abgestimmt

-> 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, lockere Aufwärmung und Einstimmung auf die Kurseinheit
- Vorstellung der Inhalte 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 gesetzlichen und privaten 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 von den Krankenkassen förderfähig.

### Wie läuft das dann mit der Förderung durch meine Krankenkasse?

Die Krankenkasse (privat als auch gesetzlich) kann bei diesem Präventionsangebot 60 -100 % der Kurskosten rückerstatten. 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 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 wieder auf Ihr Konto 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 Ihr 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. Kann ich trotzdem teilnehmen?**  
-> Ja. Der Kurs wird an das Leistungsniveau der Teilnehmer\*innen angepasst.

- **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 Kilometern pro Kurseinheit (90 min). Wir starten mit wenigen Kilometern und steigern uns innerhalb des Kurses, je nach Leistungsniveau. Doch 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 teilnehmen?**  
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
- 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:**

- Mind. 1,5 m Abstand
- Falls es doch mal sein kann, dass man sich näher als 1,5 Meter kommt, muss eine FFP2 Maske oder OP-Maske getragen werden
- Keine Hände schütteln oder ähnlichen körperlichen Kontakt
- Die letzten 14 Tage darf kein Kontakt mit einer Corona infizierten Person stattgefunden haben
- Die max. Teilnehmerzahl richtet sich nach den Vorgaben der Bundes- und Landesregierung
- Vor der Teilnahme muss eine „Erklärung zur Aufhebung des Datenschutzes zur Weitergabe der Kontaktdaten an das zuständige Gesundheitsamt“, ausgefüllt und unterschrieben werden – zur Kontaktnachverfolgung, falls eine Corona Infektion innerhalb der Gruppe bekannt werden sollte.

**Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!  
Ich freue mich darauf, mich mit Ihnen zu bewegen, erleben und zu wachsen**



Haben Sie Schmerzen? Wenn ja, bitte grob erläutern	JA NEIN	
Haben Sie vor kurzem eine Rehabilitation abgeschlossen? Wenn ja, weshalb? Bitte kurz erläutern	JA NEIN	
<p>Falls Sie „<b>geringe</b>“ <b>Beeinträchtigungen</b> angekreuzt haben, ist eine Rücksprache vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt sinnvoll. Falls Sie „<b>starke Beeinträchtigung</b>“ angekreuzt haben, so halten Sie bitte auf jeden Fall Rücksprache mit Ihrem Arzt, ob Sie an diesem Präventionsangebot teilnehmen können. Bei Unsicherheiten können Sie gerne Kontakt mit mir aufnehmen.</p>		

**Ich erkläre die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben. Wenn sich nach dem Ausfüllen des Gesundheitsfragebogens und während des Kurses Veränderungen ergeben sollten, so teile ich diese der Kursleiterin Christiane Herzog mit.**

**Mir ist bewusst, dass die Teilnahme auf eigener Gefahr beruht.**

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Kursanmeldung

Hiermit melde ich mich zu folgendem  
Präventionskurs an:

Gesundheitswandern

• **Datum:** \_\_\_\_\_ **Ort:** \_\_\_\_\_ **Zeit:** \_\_\_\_\_

*Ihre Daten werden nicht gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Sie dienen ausschließlich der Kursanmeldung*

• **Name** \_\_\_\_\_

• **Vorname** \_\_\_\_\_

• **Geburtsdatum** \_\_\_\_\_

• **Adresse** \_\_\_\_\_

• **Krankenkasse:** \_\_\_\_\_

*Die obigen Angaben sind hauptsächlich wichtig für die Rückerstattung der anteiligen Kurskosten durch Ihre Krankenkasse*

• **Telefon:** \_\_\_\_\_ **E-mail:** \_\_\_\_\_

*Telefon und e-mail sind wichtig, um Ihnen per mail die Teilnahme zu bestätigen. Die Telefon-Nr. ist wichtig, falls ggf. sich an dem Treffpunkt der Kurseinheit etwas ändern sollte.*

• **Mein Wunsch für den Kurs - bitte beschreiben Sie mit eigenen Worten:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Ort/Datum**

\_\_\_\_\_  
**Unterschrift**

*Die ausgefüllte Anmeldung incl. Gesundheitsfragebogen bitte zurück per mail an [info@aktivwelten.de](mailto:info@aktivwelten.de)  
oder per Post an Aktivwelten Christiane Herzog, Eichhof 20, 79263 Simonswald*

*Bleiben Sie gesund! Ich freue mich auf Sie!*