

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, 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 zu führen.

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

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

Anbei die Kursinformationen incl. Anmeldung und Gesundheitsfragebogen.

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

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

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

Teilnehmer: 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

13.04 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05.2021

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

13.04 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05.2021

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

13.04 20.04. 27.04. 04.05. 11.05. 18.05.2021

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 (DVGS),
Gesundheitswanderführerin zertif. nach § 20 SGB V, Medical
Nordic Walking Trainerin, Trainerin für Entspannung &
Autogenes Training zertif. nach § 20 SGB V, Rückenschullehrerin
(DVGS), jahrelange Erfahrung als Bewegungstherapeutin, u. a.
bei der AOK und Rehabilitationseinrichtungen



Inhalte des Gesundheitswanderns

- Ganganalyse- und Schulung
- Kräftigungs-, Mobilisations-, und Koordinationsübungen
- Trainingslehre speziell Ausdauer & Kraftausdauertraining
- Geführtes leistungsangepasste Ausdauertraining
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- 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 & 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

Ziele des Gesundheitswandern nach § 20GB V

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

- Auszeit von Alltag und Konzentration auf Sie 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
- 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 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 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 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 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 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 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
- 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? Bitte kurz erläutern	JA NEIN	
Falls Sie „geringe“ oder „starke Beeinträchtigung“ angekreuzt haben, so halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt, ob Sie an diesem Präventionsangebot teilnehmen können. Bei Unsicherheiten können Sie gerne Kontakt mit mir aufnehmen.		

Ich erkläre die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben. Wenn sich nach dem Ausfüllen des Gesundheitsfragebogens, während des Kurses Veränderungen ergeben sollten, so teile ich dies 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
oder per Post an Aktivwelten Christiane Herzog, Eichhof 20, 79263 Simonswald*