

# Kursplan Prävention

Ab Januar 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
09:00 – 10:00 Nordic Walking I		09:00 – 10:00 Wirbelsäulen Gymnastik I	09:00 – 10:00 Rumpfstabilisations- training I
		9:15 – 10:00 Aqua Fit I	
	18:00 – 18:45 Aqua Fit I		
18:00 – 19:00 Faszien Fitness II	18:30 – 19:30 Rumpfstabilisations- training II	18:00 – 19:00 Functional Training II	18:30 – 19:15 Aqua Fit II
	19:30 - 21:00 Rückenzirkel I	19:00 – 20:00 Wirbelsäulen Gymnastik II	

Niveau I leicht (für Einsteiger)

Niveau II mittel (Grundkondition ist erforderlich, keine Vorerfahrung notwendig)

Niveau III schwer (Grundkondition ist erforderlich, sowie gewisse Vorerfahrung)

In diesen Kursen werden unterschiedliche Themen behandelt und praktisch umgesetzt. Das Ganze dient dem Ziel, Ihre Gesundheit zu erhalten bzw. Erkrankungen vorzubeugen. Die Kurse sind zeitlich begrenzt und können aus **8** bis zu **12** Einheiten bestehen. Die Dauer der Kurse variiert je Kursart. Termine und die genauen Startzeiten sowie weitere Informationen zu den Inhalten finden Sie an unserer **Infowand** und auf unserer Homepage. Zusätzlich beantwortet das Personal am Empfang gerne Ihre Fragen.

**Präventionskurse** sind nach (§20 SGB V.) bei 80%iger Anwesenheit durch die **Krankenkassen abrechnungsfähig**. Diese erstatten Ihnen anteilig die Kosten für ein bis zwei Präventionskurse im Jahr. Informieren Sie sich über Ihre Konditionen bei Ihrer Krankenkasse.

Es besteht weiterhin die Möglichkeit vom **Arbeitgeber einen Zuschuss zu erhalten**, werden diese gemäß § 3 Nr. 34 EStG dazu aufgefordert einen Anteil zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands sowie zur betrieblichen Gesundheitsförderung zu leisten.\*

\*§ 3 Nr. 34 EStG: Arbeitgeber können ihren Arbeitnehmern Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes sowie zur betrieblichen Gesundheitsförderung geben. Arbeitnehmern müssen diese Zuschüsse nicht versteuern, soweit sie 500 Euro jährlich nicht übersteigen. Die Leistungen müssen den im Leitfaden Prävention genannten Qualitätsanforderungen genügen. Der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB V in der Fassung vom 10. Dezember 2014 weist in Kapitel 7.2 auf die Fördermöglichkeiten nach § 3 Nr. 34 EStG hin.