

# GESUNDHEITSFÖRDERUNGS- & PRÄVENTIONSPROGRAMM

## Bewegungstraining

Kurs	Maximale Einheiten in Min.	Privatpreise in € je UE	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Aqua-Fit <b>B ZP</b>	9 x 60	14,50	13:45-14:45	14:30-15:30		13:00-14:00		
Nordic-Walking <b>B ZP</b>	9 x 60	14,50	15:15-16:15			15:15-16:15		10:15-11:15
Pilates <b>B ZP</b>	9 x 60	14,50	14:00-15:00			14:00-15:00		09:00-10:00
Wirbelsäulengymnastik <b>B ZP</b>	9 x 60	14,50	15:00-16:00	13:15-14:15	14:00-15:00			
Beweglichkeitstraining im Wald <b>ZP</b>	5 x 90	19,50	nach Vereinbarung					

## Entspannungstechniken

Kurs	Maximale Einheiten in Min.	Privatpreise in € je UE	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Hatha-Yoga <b>B ZP</b>	6 x 45	21,75	17:30-18:15		17:30-18:15		16:30-17:15	10:00-11:30
Körper- und Muskelentspannung n. J. <b>B ZP</b>	1 x 30 4 x 60	14,50 (E) 29,00	16:15-17:15 (2)	17:30-18:30 (3)	16:15-17:15 (4)		15:00-15:30 (E) 15:30-16:30 (1)	
Qi Gong <b>B ZP</b>	1 x 30 4 x 60	14,50 (E) 29,00		14:30-15:00 (E) 15:00-16:00 (1) 16:15-17:15 (3)	13:00-14:00 (4)	16:15-17:15 (2)		

## Ernährungsberatung (EB)

Kurs	Maximale Einheiten in Min.	Privatpreise in € je UE	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Praktische EB (Lehrküche) <b>B</b>	3 x 120	58,00		13:30-15:30				
Verhaltenstherapeutische EB (Vorträge) <b>B ZP</b>	2 x 120	42,00				14:00-16:00		

(E) = Einführung in den Kurs ♦ UE = Unterrichtseinheit ♦ (1)-(4) = Reihenfolge der Kurseinheiten

**ZP** = Zertifiziert durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ nach § 20 SGB V für Präventionskurse

**B** = Kurs kann im Rahmen der ambulanten Badekur durchgeführt werden

Begrenzte Teilnehmerzahl: Anmeldung erforderlich! ♦ Änderungen vorbehalten!

### Anmeldung, Kostenbeteiligungen & Nähere Informationen:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></span> Kur- &amp; GästeService Bad Füssing</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></span> Gesundheit ServiceCenter</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></span> Rathausstr. 8</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></span> 94072 Bad Füssing</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></span> Öffnungszeiten (außer an Feiertagen!)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></span> T. 08531 975-511</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></span> F. 08531 975-519</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></span> <a href="mailto:gesundheit@badfuessing.de">gesundheit@badfuessing.de</a></li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #003366; margin-right: 5px;"></span> <a href="http://www.badfuessing.de">www.badfuessing.de</a></li> </ul> |
|--|--|

Montag / Mittwoch / Donnerstag von 12:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
 Dienstag / Freitag von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
 und nach Vereinbarung!



# Kostenbeteiligung

## Ihrer gesetzlichen Krankenkasse / Beihilfestelle

für Teilnehmer am GesundheitsFörderungs- & PräventionsProgramm



### 1. **Gesundheitsbewusste (Urlauber, Einheimische, ...), die für Ihre Gesundheit vorbeugend etwas tun wollen:**

Die Krankenkassen fördern Ihre Eigeninitiative zur Gesunderhaltung und beteiligen sich unter bestimmten Voraussetzungen an den Kursgebühren im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V. Informieren Sie sich bei Ihrer zuständigen Krankenkasse oder Beihilfestelle über die Höhe des Zuschusses und lassen Sie sich vorab die Kostenbeteiligung und eventuelle Bonuspunkte bestätigen. Für Rückfragen stehen auch wir gerne zur Verfügung.

### 2. **Teilnehmer, die in Bad Füssing eine von der Krankenkasse genehmigte ambulante Vorsorgeleistung (eine Badekur) durchführen:**

Bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung übernimmt bei ambulanten Kurgästen die zuständige Krankenkasse die Gebühren für gesundheitsbildende Maßnahmen – es gibt keine Rezeptgebühr und auch keine prozentuale Zuzahlung. Der Kur- & Gästeservice rechnet die Gebühren direkt mit Ihrer Krankenkasse ab. Während Ihrer ambulanten Vorsorgeleistung kann Ihnen Ihr Kurarzt bis zu drei verschiedene Kurse ärztlich verordnen, die jedoch von je einem anderen Handlungsfeld (Bewegungstraining, Entspannungstechniken oder Ernährungsberatung) sein müssen.

#### **Bitte bringen Sie für Ihre reibungslose Anmeldung folgende Unterlagen mit:**

- den Nachweis über Ihre Krankenkassenmitgliedschaft (Ihre Versicherungskarte)
- die Verordnung von Ihrem Kurarzt und
- Ihre Kurbewilligung bzw. Kurmittelscheck

### 3. **Interessenten, die in Bad Füssing eine stationäre Badekur durchführen:**

Informieren Sie sich bei Ihrer zuständigen Krankenkasse / Beihilfestelle über die Möglichkeiten der Kostenbeteiligung.

### 4. **TIPP für Arbeitgeber & Gesunde Unternehmen Betriebliche/s GesundheitsFörderung bzw. GesundheitsManagement für Ihre Mitarbeiter:**

Aufwendungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands der Mitarbeiter und der betrieblichen Gesundheitsförderung sind bis zu einer Höhe von 600 Euro pro Beschäftigten und Jahr unter bestimmten Voraussetzungen steuer- und sozialversicherungsfrei. Dies regelt § 3 Nr. 34 Einkommensteuergesetz (EStG). Gerne planen wir in einem persönlichen Gespräch individuell die für Ihr Unternehmen / Ihren Betrieb benötigten Präventions- / Gesundheitsprogramme bzw. Gestalten die nach Ihren Bedürfnissen gewünschten Gesundheitspakete / -tage.

- ♣ **WaldGesundheits- & ErlebnisProgramm** ♣ **Waldbaden** ♣ **Waldtherapie** ♣
- ♣ **Waldgesundheitsförderung** ♣ **Meditativer Spaziergang durch den Kur- & Heilwald** ♣
- ♣ **Beweglichkeitstraining im Wald\*** ♣ **Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald\*** ♣

\*Wir informieren Sie gerne über mögliche Präventionszuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V)! Für Gruppen (u.a. Vereine, Betriebe, Schulen, ...) ab 6 Personen planen wir gerne individuell Termine und Programme!

**Nähere Informationen und Anmeldung im Gesundheit ServiceCenter**

