Präventionskurs
- Teilnahmebedingungen -

Fairness ist die Grundlage im Sport. Das englische Wort „fair“ kann mit „anständig“ bzw. „ordentlich“ übersetzt werden. Anständiges Verhalten sowie eine gerechte und ehrliche Haltung gegenüber anderen Menschen machen sportliche Fairness aus und stehen im Mittelpunkt unserer Teilnahmebedingungen. Diese sollen dazu beitragen, dass das gemeinsame Training Spaß macht, denn nur dann ist es auch gesund!

Ziel dieses Präventionskurses ist es, Ihre Ausdauer und Kraft zu stärken, ihre Koordination und Flexibilität zu verbessern und Sie zum langfristigen eigenverantwortlichen Sporttreiben zu motivieren. In diesem Sinne werden Sie von einem qualifizierten Übungsleiter betreut. Bitte halten Sie sich an dessen Anleitung.

Präventionskurse finden ausschließlich in **festen Gruppen** zu **festen Zeiten** statt. Die Dauer einer Einheit beträgt ca. 60 Minuten bei maximal 15 Teilnehmern.

Der Erfolg Ihrer Präventionssportmaßnahme hängt maßgeblich von der regelmäßigen Teilnahme an dem entsprechenden Kurs ab.

Natürlich kann es passieren, dass Sie eine Übungseinheit wegen Krankheit oder Urlaub nicht wahrnehmen können. In diesem Fall sagen Sie bitte mindestens 24 h vorher ab. Nach einer Abwesenheit von mehr als **zwei** Einheiten besteht kein rechtlicher Anspruch mehr auf einen Zuschuss der Krankenkasse zu ihren Kursgebühren. Diesen erhalten Sie nur bei einer Teilnahme von mindestens 80% der möglichen Einheiten.
Sollten Sie aufgrund von Krankheit mehr als zwei Einheiten verpassen, biete ich Ihnen die Möglichkeit, diese Einheiten nachzuholen!

Bitte bringen Sie zu jeder Übungsveranstaltung ein ausreichend großes Handtuch und gegebenenfalls auch die entsprechende Sportbekleidung (kurze oder lange Hose, T-Shirt oder Langarmshirt, saubere Sportschuhe) mit.

Präventionssport soll Sie zu langfristiger körperlicher Aktivität führen. Nur so können Sie Ihre Belastbarkeit dauerhaft ausbauen und stabilisieren. Durch regelmäßiges Sporttreiben beugen Sie nicht nur Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Haltungsschäden vor. Sie stärken darüber hinaus auch Ihre Immunabwehr, regulieren den Fettstoffwechsel und bleiben geistig fit. Heute weiß man, dass körperliche Aktivität, insbesondere bei bereits vorhandenen Risikofaktoren, die Lebenszeit verlängern kann. Regelmäßige Bewegung in Form von Ausdauer- und Kraftsport hält jung und sorgt für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Mit dieser Präventionsmaßnahme haben Sie bereits den ersten Schritt in die richtige Richtung getan. Auch die Krankenkassen empfehlen im Anschluss die regelmäßige Weiterführung.

Seien Sie fair zu Ihrem Körper, bleiben Sie am Ball und machen Sie weiter so! Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Das Wichtigste am Sport ist es, diesen auch zu betreiben! Richard von Weizsäcker (2000).

Zu guter Letzt fassen wir die wichtigsten Voraussetzungen für die Teilnahme an einem Präventionskurs noch einmal kurz zusammen:

- ➔ Teilnahme zu festen Zeiten
- ➔ Teilnahme in einer festen Gruppe
- ➔ Teilnahme nur an der ausgewiesenen Maßnahme
- ➔ Mindestens 80%ige Teilnahme für Bezuschussung durch Krankenkasse
- ➔ Bestätigung Ihrer Teilnahme durch Unterschriftsleistung auf Teilnahmebescheinigung

Danke für Ihr Verständnis.

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiere diese.

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift Präventionskurs-Teilnehmer