



\$20

Präventions-
kurse

ZEIT FÜR DICH

**DU TRAINIERST,
DEINE KRANKENKASSE ZAHLT!**

 **Sportwelt
Schäfer**



§20
Präventions-
kurse

ZEIT FÜR DICH

DU TRAINIERST, DEINE KRANKENKASSE ZAHLT!

Jeder gesetzlich Versicherte hat die Möglichkeit 1 bis 2 mal pro Jahr einen Zuschuss zu §20 Kursen von seiner Krankenkasse zu erhalten.

Ziel dieser Präventionskurse ist es, Dir das Hintergrundwissen für Training und Körper zu vermitteln, so dass Du mit diesem Verständnis Dein individuelles Gesundheitstraining eigenständig ausführen kannst.

Die Kurserstattung erfolgt, sobald Du mindestens zu 80% teilgenommen hast. Frag gerne bei Deiner Krankenkasse nach und starte jetzt!

Anmeldung: Direkt bei Deinem Sportwelt-Team oder unter service@sportwelt-schaefer.de

01	§20 Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule	8 Einheiten · 60 min · 149,-	
02	§20 Cardio-Fitness	8 Einheiten · 60 min · 149,-	
03	§20 Kraftausdauertraining im Fitnessstudio	8 Einheiten · 45 min · 119,-	
04	§20 Fit und gesund durch Faszientraining	8 Einheiten · 60 min · 149,-	
05	§20 Functional Training	8 Einheiten · 60 min · 119,-	
06	§20 Rücken Vital	8 Einheiten · 75 min · 149,-	
07	§20 Yogazeit	8 Einheiten · 75 min · 149,-	
08	§20 Bodyfit nach Schwangerschaft	8 Einheiten · 60 min · 119,-	
09	§20 Happy Figur	8 Einheiten · online · 179,-	

Behalte immer dein Ziel im Auge!

Ein Präventionskurs nach §20 SGB V ist ein zertifizierter und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannter Gesundheitskurs, der sich gezielt einem bestimmten **Themenschwerpunkt** widmet:

-  **Rücken/Gelenke:** Entlastung/Stabilisierung
-  **Stoffwechsel:** Abnehmen/Figur
-  **Herz-/Kreislauf:** Leistungsfähigkeit/Vitalität
-  **Muskulatur:** Figur/Leistungsfähigkeit
-  **Regeneration:** Entspannung/Beweglichkeit

Bist Du bei der AOK versichert?
Dann sind einige Kurse für Dich kostenlos!

Bringe zur Anmeldung einen „Aktiv und Entspannt Gutschein“ von der AOK mit – den bekommst Du hier:



Kostenlos für
**AOK-
Versicherte**

aok.de/rh/aktiv-entspannt

01

§20 Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule

Entdecke im BALLance Training eine schmerzfreie Rückenperspektive, innere Balance und gesteigertes Selbstbewusstsein. Mit kontinuierlicher Anleitung durch einen Trainer, Entlastung für Wirbelsäule und Bandscheiben sowie der Möglichkeit, die BALLance-Bälle nach dem Kurs zu erwerben, schaffst Du die Basis für anhaltende Rückengesundheit und Wohlbefinden.

Zielgruppe:

Erwachsene mit Rücken-/ Gelenksbeschwerden, Fehlhaltungen und Einschränkungen in der Beweglichkeit

8 Einheiten · 60 min · 149,-

Kursleiter*innen:

Reiner Nottelmann

Die Termine für diesen Kurs findest Du in der Sportwelt App und in den Kursheften.



02

§20 Cardio-Fitness

Erlebe mit Cardio-Fitness ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm, das nicht nur auf gesundheitsorientiertem Ausdauertraining basiert, sondern Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördert. Die kontinuierliche Belastungssteigerung und die integrativen Teilnehmer-Aktiv-Aufgaben unterstützen Deine Selbstständigkeit und tragen zu nachhaltiger Verhaltensänderung bei.

Zielgruppe:

Gesunde Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinstieger und -wiedereinstieger

8 Einheiten · 60 min · 149,-

Kursleiter*innen:

Lotta Schäfer
Tim Schäfer

Die Termine für diesen Kurs findest Du in der Sportwelt App und in den Kursheften.



03

§20 Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

Kostenlos für
AOK-
Versicherte

Möchtest Du etwas für Deine Fitness tun und in einem Kurs für Einsteiger in einem Fitnessstudio trainieren? Dann ist der §20 Kurs „Kraftausdauertraining im Fitnessstudio“ genau das richtige für Dich. Hier findest Du den richtigen Mix von Kraft- und Ausdauertraining. Du lernst Übungen an Fitnessgeräten kennen, die Deine Leistungsfähigkeit steigern und die Belastbarkeit erhöhen. Damit stärkst Du Fitness und Gesundheit!

Zielgruppe:

Gesunde Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger

8 Einheiten · 45 min · 119,-

Kursleiter*innen:

Lotta Schäfer
Tim Schäfer
Reiner Nottelmann

Die Termine für diesen Kurs findest Du in der Sportwelt App und in den Kursheften.

Das Faszientraining bietet eine effektive Methode zur Linderung von Verspannungen und Schmerzen, fördert die Beweglichkeit und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Unter kontinuierlicher Anleitung eines Trainers trainierst Du sicher, wodurch Du gezielt von den positiven Effekten des Trainings profitieren kannst.

Zielgruppe:

Erwachsene mit Rücken-/ Gelenksbeschwerden, Fehlhaltungen und Einschränkungen in der Beweglichkeit

8 Einheiten · 60 min · 149,-

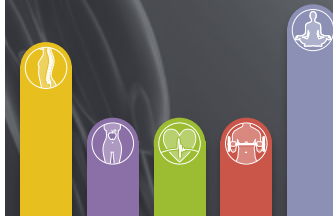
Kursleiter*innen:

Lotta Schäfer
Reiner Nottelmann

Die Termine für diesen Kurs findest Du in der Sportwelt App und in den Kursheften.

04

§20 Fit und gesund durch Faszientraining



05

§20 Functional Training

Kostenlos für
AOK-
Versicherte

In diesem §20 Kurs wird an Alltagsbewegungen gearbeitet sowie die Ausdauer, Mobilität und Koordination geschult. Vor allem soll aber die funktionelle Kraft für die im Alltag anwendbaren Bewegungen aufgebaut werden. Dazu trainierst Du mit dem eigenen Körpergewicht oder diversen Hilfsmitteln. Das Ganze gepaart mit einer gehörigen Portion Intensität macht es möglich, innerhalb einer Stunde ein höchst effektives Training für Kraft und Ausdauer zu absolvieren.

Zielgruppe:

Geeignet für alle, die fitter, kräftiger, beweglicher und gesünder werden wollen.

8 Einheiten · 60 min · 119,-

Kursleiter*innen:

Lotta Schäfer
Tim Schäfer
Reiner Nottelmann

Die Termine für diesen Kurs findest Du in der Sportwelt App und in den Kursheften.

Fördere eine aufgerichtete und muskulär gestärkte Wirbelsäule durch unseren §20 Kurs Rücken Vital, der gezielte Übungen zur Stärkung der rumpfstabilisierenden Muskulatur vermittelt. Durch Kräftigungsübungen für Bauch, Rücken, Gesäß und Beine, ergänzt durch funktionelle Übungen und Entspannungspraktiken, schaffst Du einen Ausgleich zu einseitigen Belastungen und verbesserst Deine Körperwahrnehmung für ein positives Körpergefühl.

Zielgruppe:

Erwachsene mit Rücken-/ Gelenksbeschwerden, Fehlhaltungen und Einschränkungen in der Beweglichkeit

8 Einheiten · 75 min · 149,-

Kursleiter*innen:

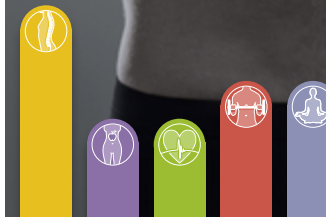
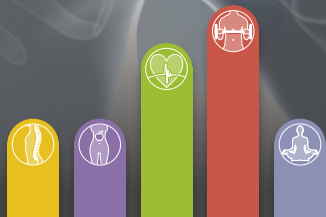
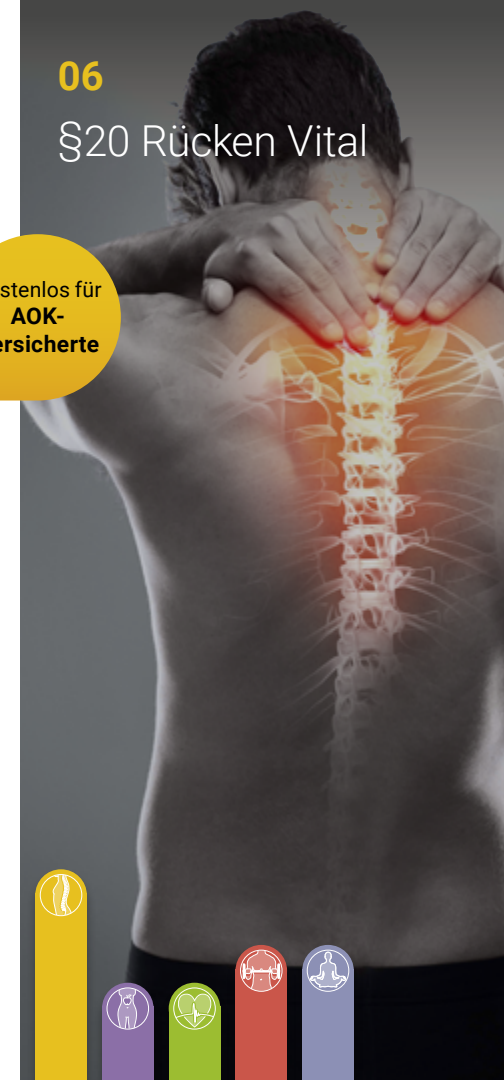
Lotta Schäfer
Reiner Nottelmann

Die Termine für diesen Kurs findest Du in der Sportwelt App und in den Kursheften.

06

§20 Rücken Vital

Kostenlos für
AOK-
Versicherte



07

§20 Yogazeit

Kostenlos für
AOK-
Versicherte

Hatha-Yoga beeinflusst beim Üben positiv Deinen Körper, Deine Gedanken und Dein gesamtes Wohlbefinden. Durch das Üben der Asanas (Körperübungen) kräftigst Du Deine Muskulatur, Du verbesserst Deine Beweglichkeit und förderst Dein Gleichgewicht. Zusammen mit den Atemübungen (Pranayama) kommen Deine Gedanken zur Ruhe.

Zielgruppe:

Erwachsene mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten.

8 Einheiten · 75 min · 149,-

Kursleiter*innen:

Sandra Gritzner

Die Termine für diesen Kurs findest Du in der Sportwelt App und in den Kursheften.

Deinem Körper wurde während der Schwangerschaft und der Geburt Einiges abverlangt – er hat eine wahre Meisterleistung vollbracht, die aber auch viel Energie gekostet hat! Um anschließend wieder fit zu werden, wird in diesem Kurs auf sanfte Weise die gesamte Rumpfmuskulatur sowie der Beckenboden trainiert und alltagstauglich gekräftigt. Durch den Einsatz von diversen Hilfsmitteln ist das Training vielseitig und abwechslungsreich.

Zielgruppe:

Dieser Kurs ist kein Rückbildungskurs. Vorherige Rückbildung bei einer Hebamme ist zu empfehlen.

8 Einheiten · 60 min · 119,-

Kursleiter*innen:

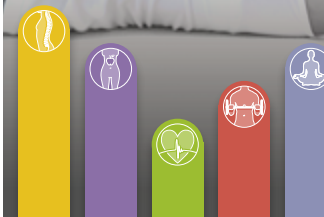
Lotta Schäfer

Die Termine für diesen Kurs findest Du in der Sportwelt App und in den Kursheften.

08

§20 Bodyfit nach Schwangerschaft

Kostenlos für
AOK-
Versicherte



09

§20 Happy Figur

**Digitales
Abnehmprogramm**
inklusive
personalisiertem
Kochbuch

Happy Figur - ein Team von Ernährungswissenschaftlern hat sich zum Ziel gesetzt, Dich nachhaltig, gesund und mit viel Genuss zum Zielgewicht zu bringen. Ein angepasster Ernährungsplan versorgt Deinen Körper – ohne Hunger, Verbote und Verzicht – optimal mit allem, was er braucht. Egal ob abnehmen, fitter werden oder einfach wohler fühlen – dieses Onlineprogramm ist für jeden, der gesünder leben möchte ein Muss!

Zum gesunden und effektiven Abnehmen gehört auch Muskeltraining. Daher sind auch 8 Trainingseinheiten in der Sportwelt Teil des Programms.

8 Einheiten · online · 179,-

Start jederzeit möglich!

UNSERE MISSION

Muskeltraining für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Die Basis für alle Themen dieser §20 Kurse ist die Myoreflex-Methode – also das Zusammenspiel zwischen gezielter Muskel-Belastung und -Entlastung sowie die richtige Nährstoff-Aufnahme.

Dies wurde in Therapie und Leistungssport ausgiebig erprobt.



LADE DIR JETZT DIE SPORTWELT APP HERUNTER!



Damit kannst Du Deine Kurse ganz einfach buchen, stornieren oder Deinem Kalender hinzufügen. Hier findest Du auch alle Infos zu Preisen, Modulen, Kursinhalten und Trainern.



TRAININGSZENTRUM
für Gesundheit & Leistungsfähigkeit
sportwelt-schaefer.de

Standort Bad Münstereifel

Im Goldenen Tal 8
53902 Bad Münstereifel
☎ 02253-76 43

Standort Kommern

Seeweg 9
53894 Mechernich
☎ 02443-31 58 130