



Anfrage zur Bezuschussung einer inhaltlich § 20 SGB V entsprechenden Primärprävention und Verpflichtungserklärung des Anbieters

An die

Name Ihrer Versicherung

ggf. z.Hd. oder Abteilung

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Anfrage für Ihren Versicherungsnehmer(in)

Name, Vorname

Geburtsdatum

Versicherten-Nr. (s. Krankenversichertenkarte)

Adresse (Straße und Hausnummer)

Adresse (PLZ und Wohnort)

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir würden Sie höflichst bitten, für Ihren o.g. Versicherungsnehmer(in) das nachfolgende Kurskonzept auf eine Bezuschussung durch Sie zu prüfen und dem/der Versicherten(in) Ihr Ergebnis mitzuteilen.

„Der-Fitness-Kompass“ (Motto: fit, lecker, lebbar) ist eine wohnortferne Veranstaltung im Sinne der Primärprävention. In der Gesamtveranstaltung sind zwei Kurse (Feld „Ernährung“ und „Bewegung“) konform zu den Inhalten der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) enthalten. Die Zertifizierung des Kurses wird aktuell von uns bearbeitet und sollte zu Kursbeginn vorliegen (03/2024).

Unsere Kursleiter und deren Qualifikation („Ernährung“ und „Bewegung“) sind bereits von der ZPP zertifiziert. Die Referenten der Gesamtveranstaltung kommen alle aus den gesundheitsorientierten Bereichen des betrieblichen Gesundheitsmanagements, der Wissenschaft und der Lehre (s.a. Homepage unter). Es werden ausschließlich die gesundheitsorientierten Inhalte der Dachverbände (Spitzenverband GKV, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Prinzipien des Breitensports des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), etc.) im Sinne der Primärprävention vermittelt; kein Produktverkauf, keine Formula-Diäten, kein Verkauf von Sportgeräten für Zuhause, kein einseitiges Fitnesskonzept (z.B. Bodyforming, etc.), keine ärztliche Tätigkeit/Diagnostik/IGel-Leistungen, Unterbringung und Teil-/oder Vollpension sind kein Veranstaltungsinhalt.

Das Kursprinzip:

- Präventionsprinzipien: „Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung“, „Vermeidung und Reduktion von Übergewicht“ sowie „Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität und deren jeweiligen ZPP-konformen Inhalten



- Zwei getrennte Kurse im Rahmen einer Gesamtveranstaltung (je 1 Kurs aus dem Feld „Ernährung“ und „Bewegung“; inhaltlich klar getrennt); um Ihrem/Ihrer Versicherungsnehmer(in) bei evtl. bereits absolviertem Präventionskurs in diesem Jahr trotzdem eine anteilige Bezuschussung zu ermöglichen.
- Die Gesamtveranstaltung „Der-Fitness-Kompass“ flankiert die o.g. 2 Kurse mit Angeboten rund um die gesundheitsorientierten Sport- und Ernährungsaktivitäten mit Schnupperkursen (Aqua- Fitness, QiGong, Tastings im Sinne der flexiblen Kontrolle, Motivationsstrategien für nachhaltige Effekte, etc.) und unterstützt den Primärpräventiven Ansatz unter Einhaltung des aktuellen und akzeptierten Wissensstandes.
- Der Kurs ist wohnortfern, um den Teilnehmern(innen) in einem zeitlich definierten Rahmen ohne Ablenkung durch Beruf, Umfeld und Zeitdruck (Schichtdienst, Überstunden, Hausarbeit, etc.) die primärpräventiv zusammengehörigen Felder Ernährung und Bewegung in Theorie und Praxis mit Spaß zu vermitteln, sowie eine regelmäßige und zielführende Teilnahme zu ermöglichen (Stichwort reduzierte Aufnahmefähigkeit nach der Arbeit, etc.).
- Da wir von der Effektivität der Kleingruppe überzeugt sind, ist unsere Veranstaltung auf max. 12 Personen beschränkt, und liegt unter der max. Teilnehmeranzahl der ZPP-Vorgaben. In den praktischen Bewegungseinheiten z.T. nur 4 bis 6 Teilnehmer – verstehen, machen und nachfragen ist unser Ansatz, wobei die Gewichtung Theorie und Praxis ZPP-konform aufgeteilt ist.
- Ebenso spielt die „Lernumgebung“ und die hochwertige Ausstattung eine wichtige Rolle für die Akzeptanz und die Effektivität; unsere Veranstaltungsorte sind von den Sportstätten, dem Vortagsräumlichkeiten in Wohnzimmeratmosphäre, bis hin zur Küche für das gemeinsame Kochen („culinary medicine“)wertig.
- Da auch Primärprävention durch den Magen geht, enthält der Kursteil „Ernährung“ Tastings, Kochen, Blindverkostungen und gemeinsame Essen, die im Sinne der ernährungsmedizinischen flexiblen Kontrolle das nachhaltige „... lecker, lebbar“ verdeutlichen sollen (explizit keine übliche Verpflegung, sondern „culinary medicine“ inkl. Erläuterungen). Zum Beispiel: kann man Chips, Bier, Schokolade & Co durch gesündere Varianten ersetzen? Wo kann ich im Alltag leere Kalorien vermeiden und trotzdem genießen? Gesünder kann lecker schmecken!
- Für die Nachhaltigkeit und das „Dranbleiben“ vermitteln wir Motivationsansätze und Zeitmanagement; die Teilnehmer(Innen) erhalten Skripte, erstes Equipment, Trainingspläne, Rezepte & Co für zuhause

Der Buchungsbetrag für den Fitness-Kompass beträgt 1311,00 €; darin als eigenständige Gesundheitskurse enthalten und preislich explizit ausgewiesen:

Präventionskurs „Der-Fitness-Kompass – gesund und fit durch Ernährung“ 421 €
Präventionskurs „Der-Fitness-Kompass – gesund und fit durch Bewegung“ 240 €.

Beide Kurse umfassen je 8 Lerneinheiten (LE) nach den Vorgaben der ZPP bzgl. der LE (Kursteil Bewegung 60-90 Min. pro LE und Kursteil Ernährung 60 Min. pro LE; o.g. flankierende primärpräventive Aktivitäten ca. 14 LE); Aufstellung und Themen als Anlage anbei.

Mit diesem Schreiben versichern wir die Einhaltung der o.g. Angaben sowie den primärpräventiven Inhalt der beschriebenen Kurse-/Veranstaltungsteile. Die Datenlage ist recht klar, Primärprävention ist eine „win-win“-Situation, gesundheitlich für Ihre Versicherten¹ und finanziell für Sie als Krankenkasse^{2,3} (Quellen exemplarisch).



Wir bitten Sie somit im Namen des/der o.g. versicherten Person um eine Prüfung der (anteiligen) Kostenübernahme für den jeweiligen Kursteil im Sinne und unter Würdigung der Primärprävention nach den Vorgaben des GKV Spitzenverbandes und bedanken uns im Voraus für Ihre Mühen. Sollten Sie Fragen haben oder weiter Details benötigen, kontaktieren Sie uns einfach. Mit freundlichen Grüßen und besten Dank für Ihre Bemühungen, welche wir zu schätzen wissen.

Dr. Thomas Römer

Veranstalter

ZPP-zertifizierter Kursleiter (Ernährung, Bewegung), Fitnesstrainer B-Lizenz, DOSB C-Lizenz

FA für Anästhesiologie, ZB Intensivmedizin, ZB Notfallmedizin, Curriculum Ernährungsmedizin nach BÄK

- 1) Eigendorf J, Melk A, Haufe S, et al. (2019); Effects of personalized endurance training on cellular age and vascular function in middle-aged sedentary women. *European Journal of Preventive Cardiology*; 26(17):1903-1906
- 2) Effertz, T. (2023). Prävention und Kostenkontrolle im Gesundheitswesen - Routinedatenanalyse und effektives Gesundheitsmarketing als Vorteile im Krankenkassenwettbewerb?. *Prävention und Gesundheitsförderung*. 1-9.
- 3) <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/77827/Studie-sieht-enormes-Einsparpotenzial-durch-mehr-Praevention>

Gesundheitskurs nach Inhalten der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP ¹): „Der-Fitness-Kompass – gesund und fit durch Ernährung“		
LE	Dauer	Thema
LE 1	60	Ernährung - Wie gewinnt der Körper Energie, mein Kalorienbedarf und das tägliche "Meer" an Bewegung
		Ernährung - Bedeutung der Makronährstoffe im Alltag, Kohlenhydrate
LE 2	60	Ernährung - Bedeutung der Makronährstoffe im Alltag, von guten und schlechten Fetten
		Ernährung - Bedeutung der Makronährstoffe im Alltag, Eiweiß
LE 3	60	Ernährung - Abendessen "culinary medicine"; Italienisches 3-Gänge-Menü denn "lecker & gesund" ist lebbbar; "Nutrition talk" - Wein mal gesünder (Alkohol und Kalorien reduzieren ohne Verzicht auf Genuss; Augen auf beim Einkauf !
LE 4	60	Ernährung - Makronährstoffe verstehen; wie und womit decken; inkl. Tips für Alltag und Einkauf
LE 5	60	Ernährung - Warum Diäten langfristig nicht funktionieren und vom JoJo-Effekt;
LE 6	60	Ernährung - Kalorien-Tracking & flexible Kontrolle - Gutes Essen (er)kennen und (ein)schätzen lernen
		Ernährung - Mikronährstoffe, welche sind wichtig und worauf muss ich achten ?
LE 7	60	Ernährung - Vegan im Alltag und beim Sport, worauf muss ich achten und wie vermeide ich eine Fehlernährung.
		Ernährung - Kalorienhacks im Alltag, Augen auf beim Einkauf !
LE 8	60	Ernährung - Zucker, Weizen, Süßstoff – Warum reduzieren oder weglassen ?
		Ernährung - Clean eating, Ballaststoffe & Wasser

Gesundheitskurs nach Inhalten der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP ¹): „Der-Fitness-Kompass – gesund und fit durch Bewegung“		
LE	Dauer	Thema
LE 1	60	Bewegung - Vortrag; I.) Aufwärmen & Cool Down; warum und wie ?; II.) Verbesserung der Beweglichkeit
LE 2	90	Bewegung - Vortrag; I.) Kräftigung der Wirbelsäule; II.) Kräftigung des Oberkörpers; III.) Kräftigung des Unterkörpers
LE 3	90	Bewegung - Ganzkörpertraining in der Praxis (Kleingruppe, max. 4 Pers)
LE 4	90	Bewegung – Vortrag; Trainingsprinzipien, Superkompensation, Belastungssteigerung, Regeneration, Methoden, Periodisierung
LE 5	3 x 90	Bewegung - Erlerntes praktisch vertiefen (Kursleitung anwesend)
LE 6	90	Bewegung - Trainingsplanung; Aufbau und Reihenfolge einer Sporteinheit, Übungsauswahl, zeitliche Zusammenfassung eines Trainings, Zielsetzung



Der-Fitness-Kompass - Spiekershäuser Str. 47 - 34125 Kassel - info@der-fitness-kompass.de

LE 7	60	Bewegung - Trainingsdokumentation; Warum ist Dokumentation wichtig ?, wie führe ich einen Trainingsplan
LE 8	90	Bewegung - Dehnprogramm & Widerstandsbänder; Übungen für Zuhause & auf Reisen

Gesundheitskurs nach Inhalten der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP): „Der-Fitness-Kompass – gesundheitsorientiertes Rahmenprogramm“		
LE	Dauer	Thema
LE 1	60	Ernährung - Gesundes und leckeres gemeinsames Frühstück inkl. "Nutrition talk" Teil I; es gibt Alternativen zu Nuss-Nougat-Creme ! u.a. vom gesunden Umgang mit Zucker, Salz und Cholesterin
LE 2	60	Bewegung - Einfluß von Sport auf physische und mentale Fitness und Gesundheit Bewegung - wie fit sollte man sein ? Wieviel Sport sollte ich machen ?
LE 3	60	Bewegung -Theorie und Planung des gesundheitsorientierten Ausdauertrainings
LE 4		Ernährung – Abendessen; 3-Gänge-Menü denn "lecker & gesund" ist lebbbar; "Nutrition talk": Bier in gesünder ... (Alkohol und Kalorien reduzieren ohne Verzicht auf Genuss)
LE 5	60	Ernährung - Frühstück; "Nutrition talk" Teil II; overnight oats gesund oder nur chic ? U.a. Synergien von Zeitmanagement (Lebbarkeit !) und gesunder Ernährung im Alltag
LE 6	120	Bewegung - Fitness-Level ermitteln
LE 7	60	Ernährung - Kaffeerösterei Sylt; ist Kaffee nun gut oder schlecht ? Inkl. Tasting
LE 8	30	Bewegung - Aqua Fitness, Qi Gong - die unterschätzten Aktivitäten
LE 9	120	Bewegung - der friesische Nationalsport "Boßeln" mal nachhaltig in der Fitness-Variante
LE 10	120	Ernährung - gemeinsames Kochen und Essen („culinary medicine“)
LE 11	45	Bewegung - Aqua Fitness
LE 12	60	Ernährung/Nachhaltigkeit – Vortrag: Das Wattenmeer; Schutzstation Wattenmeer
LE 13	60	Bewegung - Die Uwe-Challenge
LE 14	30	Ernährung/Bewegung - Motivation; Wie bleibe ich langfristig dabei
LE 15	60	Bewegung - Qi Gong mit Meerblick

1) Vorbehaltlich Änderungen/Umstellungen einzelner Punkte im Rahmen der ZPP-Zertifizierung !