

KONTAKT

KARSTEN JAHNS

GESCHÄFTSBEREICHSLEITER

karsten.jahns@MED80.de

Tel.: 0174/17 64 23 3

BURKHARD LÜBEN

VERTRIEBSLEITER

burkhard.lueben@MED80.de

Tel.: 0173/29 15 77 2

UDO SCHÜTT

MEDIZINPRODUKTEBERATER VERTRIEB SÜD | MEDICAL UND KLINIKEN

udo.schuett@MED80.de

Tel.: 0173/29 61 14 8

VALENTIN MARCU

MEDIZINPRODUKTEBERATER VERTRIEB NORD | WEST

valentin.marcu@MED80.de

Tel.: 0152/585 03 62 4

VERTRIEB MED80 OST

Firma Massstab

info@massstab.org

Tel.: 0306/706930

MED80

Leveringhäuser Str. 136 | 45731 Waltrop

info@MED80.de | www.MED80.de

MED80

medicos 
AufSchalke

Für ausführlichere Informationen wenden Sie sich gerne an:

info@MED80.de



KRAFTZIRKEL

KURSKONZEPT PRÄVENTION NACH §20 SGB V

MED80 bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit medicos.AufSchalke den nach §20 SGB V zertifizierten Kraftzirkel für Ihre Einrichtung an.

medicos 
AufSchalke

www.MED80.de

WICHTIG ZU WISSEN

Wir, das sind MED80 in Zusammenarbeit mit dem Rehasentrum medicos.AufSchalke, haben für den Kurs „Kraftzirkel“ alle Vorgaben der ZPP (Zentralen Prüfstelle Prävention) erfüllt. Unter anderem bezieht sich dies auf die folgenden Kursmerkmale:

- Beim §20 SGB V geht es um Präventionskurse in Gruppen (i.d.R. Gruppen von 10-12, max. bis zu 15 Teilnehmern).
- Dieser Präventionskurs wird von einem zertifizierten Kursleiter durchgeführt.
- Die Zielgruppe der Versicherten wird ohne Geschlechtsbezug angesprochen.

Eine Rückerstattung der Kursgebühren über die Krankenkassen ist mit wenig Aufwand möglich. Ein großer Vorteil für Ihre Kunden, aber auch ein echter Gewinn für Ihr Serviceangebot und eine Chance, sich mehr denn je als Qualitätsanbieter zu positionieren.

Der Weg ist ganz einfach:

Wir stellen Ihnen Konzept und Dokumente zur Verfügung und sorgen für die fachliche und didaktische Schulung Ihrer Kursleiter.

DER KURS

Der Kurs umfasst 10 Einheiten à 60 Minuten und findet einmal pro Woche statt. Wesentlicher Bestandteil des Konzeptes ist das Training an Geräten, das durch Koordinations- und Gymnastikübungen ergänzt wird. Der Kursinhalt eignet sich bestens als Einstieg in ein dauerhaftes Kraftausdauertraining. Im Kursverlauf wird unter Anleitung des Kursleiters gezielt die Kraft und Kraftausdauer aller großen Muskelgruppen trainiert.

Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Training der Rumpfmuskulatur. Eine kräftige Rumpfmuskulatur hat positive Effekte auf die Körperstabilität und Koordination und unterstützt bei allen Alltagsbewegungen.

DIE INHALTE

Der Kurs enthält Module zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Dehnfähigkeit der Muskulatur. Er trägt zudem zur Verbesserung des Körpergefühls bei. Die Kursteilnehmer erhalten praktisches Wissen über die Hintergründe und Effekte des Trainings. Es wird aufgezeigt, wie sich das Gelernte dauerhaft in den Alltag integrieren lässt.

KURSABLAUF

AM BEISPIEL DER ERSTEN EINZELSTUNDE

PHASE	AKTIVITÄT	DAUER
Einstieg	Einleitung & Information	5 Minuten
Erwärmung	Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems; die Interaktion der Teilnehmer wird gezielt gefördert & das Verletzungsrisiko minimiert	10 Minuten
Hauptteil	Übungen im Kraftzirkel, ergänzt durch funktionelle Übungen	30 Minuten
Ausklang	Mobilisation und Dehnung	20 Minuten

WAS PASSIERT NACH DEM ENDE DES Kurses?

Nach dem Kurs können die Teilnehmer bei ihren Krankenkassen eine Rückerstattung der Gebühr beantragen (i.d.R. 75% der Kursgebühr). Ihre Teilnehmer wird dokumentiert. Die Kursgebühr wird vorab von den Teilnehmern an den Anbieter bezahlt.

Wie das genau funktioniert, erklären wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch.
info@MED80.de