

Schritt für Schritt in eine aktive Zukunft
Wohlergehen Bewegung Gesundheit



LEITFADEN FÜR BLEIB — FIT — KURSE




Land Frauen
LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.

Landwirtschaftliche Krankenkasse
Baden - W ü r t t e m b e r g



Die Gesundheit unserer Mitglieder und Versicherten liegt uns am Herzen.
Prävention ist unser gemeinsames Anliegen.

Im Rahmen unseres Leitthemas

„Schritt für Schritt in eine aktive Zukunft – Wohlergehen, Bewegung, Gesundheit“

bietet der LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.
in Kooperation mit der Landwirtschaftlichen Krankenkasse Baden-
Württemberg **Bleib-fit-Kurse** zur Förderung der Gesundheit an.

Inhalte (Beispiele)

Bereich 1: **Neu: Sturzprävention**

*„Fünf Esslinger“ Muskel- und Balancetraining
von Dr. med. Martin Runge, zur Erhaltung lebenslanger Bewe-
gungsfähigkeit und Vermeidung von Stürzen*

Bereich 2: Förderung des Herz-Kreislauf-Systems

*Walking, Nordic-Walking
Herz-Kreislauf-Training
Aerobic, Step-Aerobic*

Bereich 3: Muskeltraining

*rund um den Rücken
Beckenbodentraining
Kräftigung Bauch – Beine - Po
Bodystyling
Gymnastik mit Kleingeräten*

Bereich 4: Entspannung

*Asiatische Entspannungsformen: Qigong, Tai chi, Yoga,
Autogenes Training
Entspannung nach Jacobsen
Atementspannung
Stressbewältigung und Stressreduktion*

Bereich 5: Ernährung

*Gesunde Ernährung leicht und schnell gemacht
Kinderernährung
Lebensmittel aus der Umgebung: regional und saisonal*

Kursdauer

8 – 12 Einheiten à 60 – 120 Minuten

Ernährungskurse können auch nur 6 Einheiten beinhalten.

Kosten

Abhängig von der Anzahl der Teilnehmerinnen und des ReferentInnenhonorars. Referentenkosten werden auf die Teilnehmerinnen umgelegt. Anfallende Raumkosten übernimmt die LKK BW. Eine Kostenkalkulation liegt bei.

Wer darf mitmachen?

Alle Interessierten

Kostenübernahme

Die Landwirtschaftliche Krankenkasse Baden-Württemberg übernimmt für ihre Versicherten die Teilnahmegebühren.

Nicht-LKK BW-Mitglieder sollten im Vorfeld eine Kostenübernahme durch ihre Krankenkasse klären.

Qualifikation der Kursleitung

Das Präventionsangebot soll eine hohe Qualität gewährleisten, deshalb gelten folgende Qualifikationen als Voraussetzung für die Kursleitung: Fachkräfte mit staatlich anerkannter Ausbildung im Bereich

Bewegung: Sportwissenschaftler, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Ärzte, lizenzierte Übungsleiter / Übungsleiterinnen. Für Kurse zur Sturzprävention ist außerdem die Fortbildung „Fünf Esslinger“ Voraussetzung.

Ernährung: Oecotrophologen, Diätassistenten, Ernährungswissenschaftler, Diplom-Ingenieure der Bereiche Ernährungs- und Hygienetechnik oder Versorgungsmanagement, Ärzte.

Entspannung: Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Erzieher, Gesundheitspädagogen, Heilpädagogen.

Stressbewältigung: Psychologen, Pädagogen, Sozialarbeiter, Gesundheitswissenschaftler, Ärzte.

Die Kursleitung sollte jeweils über die im Leitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen genannten Zusatzqualifikationen verfügen. Der LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V. kann hierüber im einzelnen Auskunft geben.

Organisationspauschale

Der LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V. und der durchführende Ortsverein/Kreisverband erhalten von der LKK BW eine Organisationspauschale von insgesamt 215.- €. Damit ist der im Folgenden aufgeführte organisatorische Aufwand abgegolten.

Organisatorische Aufgaben des Ortsvereins

- Beantragung des Kurses beim LandFrauenverband
- Bewerben des Angebots
- Erstellung von Flyern, Plakaten
- Organisation der Räumlichkeiten und ReferentInnen
- Einnahme der Kursgebühren und Auszahlung der Honorare
- Begleiten des Kurses
- Führen einer Teilnehmerinnen-, Anwesenheitsliste
- Einreichung der kompletten Unterlagen beim LandFrauenverband

Anmeldung eines Kurses

Schriftlich bei der Geschäftsstelle des LandFrauenverbandes
Silvia Bodenhöfer

☎ 0711-248927-50

✉ bodenhoefer@landfrauen-bw.de

Unterlagen zur Durchführung

Nach Anmeldung und Prüfung des Kursangebotes erhalten Sie die kompletten Kursunterlagen zugeschickt.

Die Organisationspauschale wird auf das von Ihnen angegebene Konto überwiesen, nachdem der Kurs beendet ist und der Geschäftsstelle alle notwendigen Unterlagen vorliegen.

Teilnahmebestätigung

Nach Abschluss des Kurses erhält jede Teilnehmerin eine Bestätigung, die bei den Krankenkassen eingereicht werden kann.

Vortragsangebot, zusätzlich zu den Bleib-Fit-Kursen

Eine Vortragsveranstaltung oder mehrere Vortragsabende

Inhalte: Themen aus den Bereichen 1 – 4

Kostenübernahme: Referenten- und Raumkosten übernimmt die LKK.

Anmeldung und

Organisation: dem Kursangebot entsprechend.