VORAUSSETZUNGEN
FÜR DEINEN KURS-ZUSCHUSS

- **Du bist gesetzlich krankenversichert bzw. musst zum Start des Präventionskurses gesetzlich krankenversichert sein.**
- **Der Präventionskurs muss nach §20 SGB V von der ZPP zertifiziert sein.**
- **Du musst an mindestens 80 % der Kurseinheiten teilnehmen, beispielsweise an 8 von 10 Kurstagen.**
- **Die Abrechnung kann nur mit deiner eigenen Krankenkasse erfolgen.**

SO EINFACH GEHT´S
IN 4 SCHRITTEN ZUM ZUSCHUSS

1 ANMELDEN
Melde dich zu einem zertifizierten Präventionskurs an:
bergische-krankenkasse.de/kurssuche

2 TEILNEHMEN
Vorgabe ist, an mindestens 80% der Kurseinheiten teilzunehmen.

3 EINREICHEN
Teilnahmebescheinigung und Rechnung bei deiner Krankenkasse einreichen.

4 ZUSCHUSS ERHALTEN
Im Anschluss erhältst du deinen Zuschuss. Der Anteil variiert je Krankenkasse.

DU HAST FRAGEN?
WIR HELFEN GERNE WEITER

Unser Beratungsteam freut sich auf dich.

Du erreichst uns Montag bis Donnerstag von 9 bis 17 Uhr und Freitag von 9 bis 16 Uhr.

BERATUNGSTEAM 0212 2262-220
beratung@bergische-krankenkasse.de

Persönlich vor Ort
in Solingen-Wald, Solingen-Ohligs, Köln, Leverkusen, Wuppertal und Duisburg.

bergische-krankenkasse.de/kundenzentren

BERGISCHE KRANKENKASSE
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Heresbachstraße 29
42719 Solingen

bergische-krankenkasse.de

BERGISCHE KRANKENKASSE

F09 Kurse 11-2025

BERGISCHE KRANKENKASSE

DEIN VORTEIL – PRÄVENTIONSKURSE

LASS DIR DEINE FITNESS DOCH VON DEINER KASSE ZAHLEN

PRÄVENTIONSKURSE
WERDEN VON KASSEN BEZUSCHUSST

Bei einem Präventions- bzw. förderwürdigen Gesundheitskurs handelt es sich um eine wichtige Methode der Gesundheitsvorsorge. Ziel eines Präventionskurses ist es, schrittweise das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil zu entwickeln bzw. zu unterstützen.

Gesetzliche Krankenkassen erkennen Präventionskurse als zertifizierte Gesundheitskurse an, wenn diese sich nach §20 SGB V auf ein bestimmtes Handlungsfeld konzentrieren. Darunter zählen die Themen:

- **BEWEGUNG**
- **ERNÄHRUNG**
- **STRESSREDUKTION**
- **SUCHTMITTELKONSUM**

Tipp

- **Gesetzlich Versicherte können sich bis zu zwei Präventionskurse im Kalenderjahr bezuschussen lassen**
- **Der Anteil des Zuschusses ist nicht gesetzlich vorgeschrieben und fällt von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich aus.**

Ein Vergleich lohnt sich.

BEWEGUNG
VON LAUFKURS BIS RÜCKENSCHULE

Präventionskurse, die den Kriterien der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) entsprechen, werden zertifiziert und von Krankenkassen bezuschusst. Zu Präventionskursen aus dem Handlungsfeld **BEWEGUNG** können z. B. Lauf-, Rücken Fit-, Nordic Walking- und Aquafitness-Kurse gehören. Nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder, wenn sie nach §20 SGB V von der ZPP zertifiziert sind.

ERNÄHRUNG
VON ABNEHMKURS BIS KOCHSCHULE

Gesetzliche Krankenkassen möchten mit ihren Präventionsangeboten den gesunden Lebensstil ihrer Versicherten fördern. Dazu gehören auch Kursangebote zur gesunden **ERNÄHRUNG**. Zu Präventionskursen aus diesem Handlungsfeld können z. B. Kurse zur Reduzierung von Übergewicht, zur Vorbeugung von Diabetes Mellitus, aber auch Präventionsangebote zum gesunden Kochen gehören. Wichtig ist, das das Präventionsangebot nach §20 SGB V von der ZPP zertifiziert ist.

STRESSREDUKTION
VON QI GONG BIS YOGA

Zur Gesundheitsvorsorge und zur Förderung eines gesunden Lebensstils gehören neben Bewegung und Ernährung auch Entspannungsangebote.
Zu Präventionskursen aus dem Handlungsfeld **ENTSPANNUNG** zählen z. B. Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Pilates, Progressive Muskelentspannung oder auch Kinder-Yogakurse in den Ferien, wenn sie nach §20 SGB V von der ZPP zertifiziert sind.

SUCHTMITTELKONSUM
BEFREIE DICH VON DEINEM LASTER

Zu Präventionskursen aus dem Handlungsfeld **SUCHTMITTELKONSUM** gehören zum Beispiel Nichtraucherkurse oder Spielsuchtberatungsangebote, die nach §20 SGB V von der ZPP zertifiziert sind.