

Infos zu Präventionskursen im PZM

Unser zertifiziertes Präventionskursangebot:

1. Pilates – Die sanfte Kraft – Matte
2. Pilates Basis-Reformer – Ganzkörpertraining
3. Pilates Basis-Tower – Ganzkörperkrafttraining
4. Pilates Basis-Studio – Ganzkörperkrafttraining (Mix aus 1.-3.)

Präventionskursblöcke

Die Kursblöcke finden **quartalsweise** statt und gehen über 10 Einheiten.

Wissenswertes rund um die Präventionskurse

- Das vorgegebene Startdatum ist bindend. Der Kurseinstieg muss spätestens zum 3. Kurstermin erfolgen um die geforderte 80% Anwesenheitsregel der Kassen zu erfüllen.
- Ein Quereinstieg ist auch nach der 3. Stunde möglich, die Bezuschussung durch die Krankenkasse **jedoch NICHT** mehr.
- Ein §20-Kurs geht jeweils über 10 Wochen in Folge und dauert pro Einheit ca. 55-60 Minuten.
- Von 10 Kursterminen muss man mindesten 8 x **am selben Kurs** teilgenommen haben um das Kriterium von 80 % Anwesenheit zu erfüllen.
- Präventionskurse richten sich vor allem an Einsteiger. Aber die Krankenkassen bezuschussen auch Kurswiederholungen.
- Die Bescheinigungen zur Vorlage bei den Kassen werden jeweils am Quartalsende ausgestellt.
- Teils unterstützen auch private Kassen oder die Beihilfe Präventionskurse. Wenden Sie sich bei Fragen dazu direkt an Ihre Krankenkassen

Es ist leider teils mit längeren Wartezeiten für einen Einstieg in Präventionskurs zu rechnen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an oder lassen Sie sich auf unserer Warteliste für ein Quartal vormerken.