

Gemeinsam stark durch Prävention

Kooperation des Ärztenetzes MedNet Borken e.V. mit der Erlebniswelt Sport Borken



Ihre zertifizierten Präventionskurse nach § 20 SGB V:
Medizinisch empfohlene Kurse zur Gesundheitsvorsorge, die von Ihrer Krankenkasse nach § 20 SGB V anerkannt sind und je nach Krankenkasse bis zu 100 % der Kurskosten bezuschusst werden können.

Für wen sind die Präventionskurse geeignet?

Unsere gemeinsamen Präventionskurse richten sich an Patientinnen und Patienten, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und Rückenbeschwerden vorbeugen oder bestehende Beschwerden verbessern möchten. Das Angebot ist bewusst niederschwellig gestaltet und eignet sich insbesondere für:

- Menschen mit Rücken- oder Haltungsschmerzen
- Patientinnen und Patienten nach orthopädischen oder neurologischen Erkrankungen
- Berufstätige mit überwiegend sitzender oder einseitiger Tätigkeit
- Personen, die ihren Rücken langfristig stärken und Beschwerden vorbeugen möchten

Das erwartet Sie in den Präventionskursen

In kleinen Gruppen erlernen Sie unter fachlicher Anleitung effektive Übungen, um Ihre Muskulatur zu stärken, Ihre Beweglichkeit zu verbessern und Beschwerden vorzubeugen. Theorie und Praxis werden sinnvoll kombiniert:

- Gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen – insbesondere für den Rücken
- Schulung einer rückenfreundlichen Haltung im Alltag und Beruf
- Tipps zum rückschonenden Heben, Tragen und Sitzen
- Entspannungs- und Dehnübungen zur Stressreduktion und Schmerzlinderung
- Motivation zu mehr Bewegung im Alltag und langfristiger Verhaltensänderung

Ihre Vorteile durch die enge Kooperation

Durch die Zusammenarbeit zwischen MedNet Borken und der Erlebniswelt Sport Borken profitieren Sie von einem abgestimmten Präventionskonzept:

- Ärztliche Empfehlung und medizinische Einschätzung Ihrer persönlichen Situation
- Qualifizierte Kursleitung nach den Vorgaben der Krankenkassen (§ 20 SGB V)
- Abgestimmtes Trainingsprogramm durch erfahrene Therapeuten und Trainer
- Regelmäßiger Austausch zwischen Ärzten und Reha-/Sport-Einrichtung bei Bedarf
- Niederschwelliger Einstieg in Bewegung – auch für Ungeübte geeignet

Kosten & Kostenerstattung durch die Krankenkasse

Die Präventionskurse sind nach § 20 SGB V zertifiziert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. In der Regel werden – je nach Krankenkasse und Tarif – ein Großteil der Kursgebühren oder bis zu 100 % der Kosten bezuschusst.

In vielen Fällen zahlen Sie den Kurs zunächst selbst und erhalten nach regelmäßiger Teilnahme und Bescheinigung des Kursabschlusses eine Erstattung durch Ihre Krankenkasse. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse über die genaue Höhe des Zuschusses.

Organisatorisches & Anmeldung

Die Präventionskurse finden in der Regel 1–2 Mal pro Woche statt. Eine Einheit dauert ca. 60 Minuten. Die Kurse sind zeitlich befristet (z. B. 8–12 Einheiten) und werden in Kleingruppen durchgeführt.

Sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt im MedNet Borken an. Gemeinsam entscheiden Sie, welcher Präventionskurs für Sie geeignet ist. Anschließend unterstützt Sie die Erlebniswelt Sport Borken bei allen weiteren Schritten und der Anmeldung.

Kontakt

MedNet Borken e.V.

Ärztenetz für Borken und Umgebung e.V.
Heidener Str. 66-68
46325 Borken
Telefon: 02861 - 90 83 480
E-Mail: info@mednetborken.de

Erlebniswelt Gesundheitskampus

Das Sport- und Gesundheitszentrum in Borken
Siemensstr. 27
46325 Borken
Telefon: 02861-7366
E-Mail: info@erlebniswelt-sport.de

Hinweis:

Bitte bringen Sie zum Ersttermin ggf. vorhandene Arztberichte und eine aktuelle Medikamentenliste mit.