



Präventionszentrum  
Ostwestfalen-Lippe

# Gesundheitskurs der Extraklasse für 6 bis 12-Jährige!

**ALLES MIT VIEL SPASS.**

**ALLES IM TEAM.**

**ALLES IM SUPERFLY UND BEI M&R PERFORMANCE!**



## Ninja-Warrior, Trampolin, Motorik-Parcours

Seit mehr als 20 Jahren beschäftigen sich unsere Experten mit einer Frage: Wie kann ich den einzelnen Sportler besser machen, damit er das Team besser macht? Und da wollen wir schon den Kleinsten zeigen, was es heißt, im Team „Sport“ zu machen. Deshalb wollen wir Euch zeigen, wie Gesundheit und Team auch außerhalb Eurer Sportart funktionieren. Wir kommen deshalb einmal zu Euch auf die Vereins-Anlage und einmal kommt Ihr zu uns ins SUPERFLY nach Bielefeld, die letzte Einheit findet bei M&R Performance statt. Am Ende werdet Ihr sagen:

### DAS WAR GEIL!

Bleiben wir bei der Gesundheit: Warum engagieren wir uns so wenig für unsere Gesundheit und was ist überhaupt „gesund“? Einfach nur das Fehlen einer Krankheit? Sicherlich nicht. Wir wollen mit unseren Kursen zeigen, dass Gesundheit Spaß macht – und das am besten im Team. Deshalb haben wir die **fit4free** - Kurse entwickelt. Sie sind sowohl von Motivationstrainern deutscher Spitzensportler als auch von Sportwissenschaftlern entwickelt worden und sie sind alle zertifiziert. Der hier aufgeführte Kurs im SUPERFLY und bei Euch auf der Vereins-Anlage hat das Siegel der Zentralen Prüfstelle Prävention in Essen und ist somit von nahezu allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Auch der Kursleiter ist natürlich zertifiziert.

## Wer darf einen fit4free-Kurs machen?

Jedes Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse und jedes mitversicherte Familienmitglied ab 6 Jahren hat das Anrecht auf zwei Präventionskurse pro Jahr. Diese Kurse werden von Kasse zu Kasse unterschiedlich bezuschusst. Bei unserem Kurs garantieren wir, dass bei den Teilnehmern lediglich 10 Euro Kosten für Getränke, Zutrittsarmband und Sprungsocken im SUPERFLY entstehen. Die restlichen Kosten werden komplett von den 117 Krankenkassen über die Individual-Prävention übernommen. Ausnahme sind Privatversicherte, welche einen kleinen Eigenanteil von lediglich 25 Euro zu tragen haben.

**Nur 10 EURO Kosten für alle  
gesetzlich Krankenversicherten.**

Sie haben Fragen?  
**0571-64565635**



**M&R Performance**

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**NORDWEST**