

## HAT IHNEN IHR ARZT DAZU GERATEN, SPORT ZU TREIBEN?

Dann haben wir hier vor Ort in Kerpen-Horrem das passende Angebot für Sie! Sie lernen ganz behutsam in einer kleinen Gruppe mit einem professionellen Trainer oder einer professionellen Trainerin die wichtigsten Grundlagen für Ihr neues, bewegtes Leben. Unsere Broschüre zum Kurs „Ihr persönlicher Trainingsbegleiter“ unterstützt Sie auch dauerhaft zu Hause.

## ALTER? VÖLLIG EGAL

Es ist nie zu spät, mit Bewegung anzufangen. Denken Sie dabei nicht an Joggen, Rennradfahren oder Kraulschwimmen. Ziele müssen erreichbar und realistisch sein. Auch kleine Veränderungen können Großes bewirken. Zum Beispiel ein Spaziergang von 30 Minuten ist eine tolle Leistung, auch wenn Sie dabei von anderen überholt werden. Wichtig sind nicht andere Personen, sondern Sie selbst. Starten Sie jetzt in ein bewegtes Leben.

Der Präventionskurs AKTIV & GESUND wurde von Walter Reckien, Dipl. Sportlehrer- und staatl. anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer, konzipiert und ist bei der ZPP anerkannt.

**DEN KURS KÖNNEN SIE IN PRÄSENZ ODER AUCH ONLINE BESUCHEN - SIE HABEN DIE WAHL**

## Sport- und Gesundheitsverein Fit by Witt e.V.



Stand: Juni 2021

Vereinsadresse:  
Rathausstr. 20-22  
50169 Kerpen  
(Horrem)

Sportstätte:  
Zum Werhahn 8  
50169 Kerpen  
(Horrem)

Fit by Witt



## Präventionskurs AKTIV & GESUND

Sport- und Gesundheitsverein  
Fit by Witt e.V.

Sport in den Alltag integrieren



## DIE LEBENSQUALITÄT VERBESSERN

Sport und Bewegung wirken sich positiv auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden aus. Es ist nachgewiesen, dass sich neue Verhaltensweisen besonders gut etablieren lassen, wenn man feste Termine hat und wenn eine Gruppe gemeinsam am Ziel arbeitet. Um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren und regelmäßige sportliche Tätigkeiten zu einer Gewohnheit zu etablieren, brauchen Sie in etwa 2 Monate. Danach brauchen Sie immer weniger Überwindung und das neue Verhalten gewinnt immer mehr an Selbstverständlichkeit.

## PRÄVENTIONSKURS AKTIV & GESUND

Unser Angebot ist zertifiziert von der ZPP, der Zentralen Prüfstelle für Prävention. Gesetzlich Versicherte haben Anspruch auf einen Präventionskurs zweimal pro Jahr. Sie können sich diesen Kurs bei einer Teilnahmequote von 80 % von der Krankenkasse erstatten lassen. Die Teilnahmebescheinigung erhalten Sie am Ende des Kurses.

## PRÄVENTIONSSPORT- WAS IST DAS?

Präventionsangebote sind langfristig angelegte Konzepte, die eine Verhaltensänderung hin zu mehr Bewegung, besserer Ernährung oder mehr Entspannung bewirken sollen. Präventionssport ist nicht mit Leistungsdruck verbunden, sondern soll die Verletzungsgefahr durch Muskelaufbau verringern und die Kondition steigern. Das Risiko von schweren Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes kann mit Hilfe von Sport reduziert werden.

## DER WEG IN EIN BEWEGTES LEBEN

... beginnt mit dem ersten Schritt. Dieser ist meistens der schwierigste Schritt, denn etwas zu verändern, heißt auch, dass das bisherige Verhalten in Frage gestellt wird. Zu unserem Kursprogramm AKTIV & GESUND gehören nicht nur die 8 Schulungseinheiten. Sie erhalten von uns einen persönlichen Trainingsbegleiter mit vielen wichtigen Informationen, einem Gesundheitscheck, Trainingstagebuch und einem anleitendem Übungsprogramm für zu Hause.