



direkt gesund

## Präventionskurse - Tun Sie mehr für Ihre Gesundheit!

Präventionskurse - auch als Gesundheitskurse bekannt - helfen, Krankheiten vorzubeugen und einen gesünderen Lebensstil zu finden. Ernährungsberatung, Bewegung, Stressbewältigung, Rauchentwöhnung oder Suchtberatung und Entspannung werden angeboten. Die BIG beteiligt sich an den Kosten für Prävention.

### 240 Euro Zuschuss zu Präventionskursen

Die BIG unterstützt Sie bei zwei zertifizierter Präventionskursen im Jahr mit bis zu 120 Euro pro Kurs (max. 240 pro Jahr). Das gilt auch für sogenannte Kompaktkurse, die Sie auf Gesundheitsreisen machen können. Wichtig ist hier, dass auch diese Kurse in der Präventionskurs-Datenbank gelistet sind.

Kurse für Kinder unter 6 Jahren dürfen nicht bezuschusst werden.

### Voraussetzungen für die Kostenübernahme

Das müssen Sie wissen, wenn Sie den Zuschuss für Ihren Präventionskurs beantragen:

Die Kurse müssen von einer qualifizierten Fachkraft bzw. in Zusammenarbeit mit anderen Krankenkassen angeboten werden. Alle Kurse, die Sie über unsere Kurssuche finden, erfüllen diese Kriterien und müssen nicht weiter geprüft werden. Kurse, die durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft wurden, sind für 3 Jahre gültig und werden dann erneut geprüft. Dadurch kann es passieren, dass ein Kurs aufgrund veränderter gesetzlicher Rahmenbedingungen seine Zertifizierung verliert.

Die Kurse müssen zeitlich begrenzt sein - in der Regel acht bis zwölf Kurseinheiten.

Der Kursanbieter erstellt eine für alle Krankenkassen verbindliche Teilnahmebescheinigung mit allen Angaben.

Die Voraussetzungen gelten auch für Präventionskurse und Kompaktkurse, die z.B. bei Gesundheitsreisen angeboten werden.

Für den Zuschuss ist eine regelmäßige Teilnahme notwendig. Mindestens 70 % des Kurses müssen Sie wahrgenommen haben. Bei 10 Kursstunden dürfen Sie z.B. maximal 3 Mal fehlen.

### So funktioniert's

#### Schritt 1: Kurssuche

Suchen Sie den passenden Kurs über unsere Präventionssuche. Alle Angebote, die dort gelistet sind, erfüllen die Voraussetzungen für die Bezuschussung.

[Qualitätsgeprüfte Kursdatenbank - Jetzt Kurs suchen](#)

[Die Präventionskurs-Suche gibt es jetzt auch in der BIG-App:](#)

[App laden für iPhone oder iPod Touch](#)

[App laden für Android Smartphones](#)

#### Schritt 2: Kursteilnahme

Wenn die Qualitätsanforderungen erfüllt sind, nehmen Sie an dem Kurs teil, zahlen die Kursgebühr zunächst selbst und füllen gemeinsam mit dem Trainer die einheitliche Teilnahmebescheinigung aus.

### Teilnahmebescheinigung für Präventionskurse

 [Prävention Teilnahmebescheinigung \(PDF, 145 kB, nicht barrierefrei\)](#)

#### Schritt 3: Einreichen der Teilnahmebescheinigung

Nach Abschluss des Kurses reichen Sie uns die ausgefüllte Teilnahmebescheinigung für die Prüfung des Zuschusses ein. Das geht am schnellsten über den Online-Antrag in meine BIG. Bitte prüfen Sie auch direkt, ob wir Ihre aktuelle Bankverbindung haben.

Auch Zahlungen, die wir Ihnen überwiesen haben, können Sie direkt im geschützten Online-Bereich meineBIG im Menü „Meine Nachrichten“ sehen. Einfach einloggen und schnell informiert sein.

[Hier geht es zum Online-Antrag.](#)

### Anträge einfach online stellen

Stellen Sie Ihre Anträge direkt in Ihrem geschützten Online-Bereich meineBIG. Loggen Sie sich einfach ein. Auch Dateianhänge können Sie dort hochladen.

Auch Zahlungen, die wir Ihnen überwiesen haben, können Sie direkt im geschützten Online-Bereich meineBIG im Menü „Meine Nachrichten“ sehen. Einfach einloggen und schnell informiert sein.

[Hier geht es direkt zum Online-Antrag.](#)

[Für diese Bereiche gibt es einen Zuschuss](#)

Wir unterstützen Sie dabei, gesünder zu leben und bezuschussen zwei zertifizierte Präventionskurse im Jahr mit jeweils bis zu 120 Euro in den folgenden Bereichen:

### Bewegung

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

### Ernährung

- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

### Stressreduktion


- Förderung von Stressbewältigungskompetenzen
- Förderung von Entspannung

### Suchtprävention

- Förderung des Nichtrauchens
- Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums

### Teilnahmebescheinigung

Zur Beantragung des Zuschusses füllen Sie gemeinsam mit dem Kursanbieter die für alle Krankenkassen verbindliche Teilnahmebescheinigung aus:

 [Prävention Teilnahmebescheinigung \(PDF, 145 kB, nicht barrierefrei\)](#)

### Informationen für Kursanbieter

Sie bieten einen Präventionskurs an und möchten den Kurs zertifizieren lassen, damit er von den Krankenkassen bezuschusst wird? Hier finden Sie alle Infos dazu.

### Zertifizierung Ihres Kursangebotes

Es gibt eine Datenbank für qualitätsgeprüfte Präventionskurse. Die Zentrale Prüfstelle Prävention prüft anhand des Präventionsleitfadens die Zulassung. Die wichtigsten Informationen zur neuen Zertifizierung im Überblick:

[www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

Die Prüfung und Zertifizierung ist für Sie als Anbieter kostenfrei.

Die Prüfergebnisse werden von allen beteiligten Krankenkassen grundsätzlich anerkannt und können im positiven Fall bezuschusst werden.

Sie als Kursanbieter registrieren sich auf [www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de) und laden die erforderlichen Unterlagen dort hoch.

Sie erhalten innerhalb von 10 Arbeitstagen eine E-Mail, ob Ihr Kurs bezuschusst werden kann oder nicht.

Wenn Ihr Kurs bezuschusst werden kann, bekommen Sie ein Zertifikat mit dem Siegel "Deutscher Standard Prävention", das Sie auch im pdf-Format herunterladen können und zum Beispiel als Aushang verwenden können.

Ihr Kurs wird nun direkt über unsere Kurssuche gefunden. Die Versicherten können sich direkt bei Ihnen als Anbieter nach freien Plätzen erkundigen.

### Fragen?

Zentrale Infohotline 0201 - 5 65 82 90 rund um die Zertifizierung von Montag bis Freitag zwischen 9 und 17 Uhr.

Postanschrift: Zentrale Prüfstelle Prävention Rellinghauser Str. 93 45128 Essen

[Ausführliche Infos zur Zentralen Prüfstelle Prävention](#)

---

BIG direkt gesund 2019 - 0800 54565456 Kostenloser 24h-Direktservice