

## Ich möchte einen Gesundheitskurs besuchen!

Was muss ich tun?



## Kurssuche im Internet

Stichworteingabe im Browser:

Präventionskurssuche GKV

- Dokumente und Links
- Von der Zentralen Prüfstelle zertifizierte Kursangebote in Ihrer Region

oder direkte Eingabe



## Kurssuche in meiner Nähe

Persönliche Kurssuche vor Ort:

- Sportvereine, Volkshochschulen, Familienzentren
- Sportstudios (auf Anerkennung achten)
- Deutsches Rotes Kreuz ...

Viele Kurse finden Sie auf der Homepage Ihrer Krankenkasse.

Kreisausschuss des  
Landkreises Darmstadt-Dieburg  
Büro für Migration und Inklusion  
Jägertorstr. 207  
64289 Darmstadt

migration+inklusion@ladadi.de

Stand: 04/2024



Gesundheitskurse der Krankenkassen

# Gesund bleiben! Was kann ich tun?



Landkreis  
Darmstadt-Dieburg  
Zukunft. Regional. Leben.

www.ladadi.de

## Gesund bleiben

Gesund bleiben wird oft auch **Prävention** genannt. Gesund bleiben ist wichtig, um Krankheiten zu vermeiden oder zu verhindern und die eigene Gesundheit zu stärken.

Die Krankenkassen finanzieren verschiedene Angebote und Aktivitäten, um gesund zu bleiben.

In diesem Flyer werden die **Gesundheitskurse der Krankenkassen** vorgestellt. Andere Angebote der Krankenkassen sind Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Kurse und digitale Apps. Wenn Sie dazu Informationen brauchen, melden Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



## Die vier Themen der Prävention

### 1. Ernährung



- Ernähre ich mich gesund?
- Welche Lebensmittel sind gesund?
- Wie schaffe ich es mein Gewicht zu regulieren?

#### Was kann ich tun?



In einem Ernährungskurs lernen, wie man Essgewohnheiten verbessern kann und sich ausgewogen, gesund und lecker ernährt.

### 2. Bewegung/Sport



- Wie viel Bewegung brauche ich?
- Wie bleibe ich fit und beweglich?
- Welche Art von Bewegung/Sport mache ich gerne?

#### Was kann ich tun?



Bewegungsangebote oder Sportarten ausprobieren, um aktiv zu sein, beweglicher zu werden oder um die Ausdauer zu trainieren.

### 3. Stressbewältigung/Entspannung



- Was heißt Entspannung?
- Wie kann ich mich entspannen?
- Welche Techniken helfen, um Stress zu vermeiden?

#### Was kann ich tun?



Ausprobieren, welche Methode gut ist, um seelisch und körperlich entspannen zu können.

### 4. Sucht



- Wie ist mein Umgang mit Alkohol und Rauchen?
- Rauche oder trinke ich zu viel?
- Was kann ich tun, um aufzuhören?

#### Was kann ich tun?



Angebote zur Suchtprävention helfen dabei, die Sucht zu erkennen, mit ihr umzugehen und sie zu bekämpfen.