

# STRONGER TOGETHER

## *Teamevent - gemeinsam gesund sein*

*ab 14 Jahren / Kostenübernahme durch die Krankenkassen*

Ihr seid eine Gruppe von Jugendlichen/ Erwachsenen ab 14 Jahren und habt Lust unter dem Motto "**Stronger together**" eure **gesundheitliche Fitness** und euren **Teamgeist** zu stärken? - Dann seid ihr bei uns genau richtig!

### **Unsere Ziele**

Wir, das Prefit Cologne haben das Ziel Gesundheitsförderung in den Fokus alltäglichen Handelns zu stellen. Neben den **gesundheitlichen Themen**, wie Functional Training und Life Kinetik, steht das **Team** bei uns im Fokus. Sich aufeinander verlassen zu können und durch Zusammenarbeit ans Ziel zu gelangen, sind Werte, die in diesem Kurs vermittelt werden. Wir sind uns sicher, im Team macht Bewegung noch viel mehr Spaß!

Das Teamevent ist ein zertifizierter Präventionskurs und sowohl für Schulklasse, Sportvereine, Unternehmen oder andere Gruppen geeignet.

### **Das erwartet euch:**

- Teambuilding
- Functional Training
- Training von Körper und Geist
- kurze Theorie Breaks

### **Was ist ein zertifizierter Präventionskurs?**

Ein zertifizierter Präventionskurs hat das Siegel der zentralen Prüfstelle Prävention. Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse habt ihr und jedes eurer mitversicherten Familienmitglieder ab 6 Jahren Anspruch auf zwei Präventionskurse eurer Wahl pro Jahr. Diese Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bei dem Kurs "Stronger together" werden die **Kurskosten von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und eine Zuzahlung entsteht nicht**. Privatversicherte zahlen eine Pauschale von 25 Euro.

Das Teamevent wird von unserem **hochqualifiziertem Personal**, welches zusätzlich durch die zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert ist, durchgeführt.