



## Präventionsprogramm DAK-Ausdauer-Akademie.

Fitness – Gesundheit - Wohlbefinden.

**DAK-Versicherungsexperten**  
informieren und beraten Sie über  
Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.  
**DAKdirekt** 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

**DAK-Medizinexperten** antworten auf  
alle Fragen zu medizinischen Themen.  
Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.  
**DAKGesundheitdirekt** 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

**DAK-Medizinexperten** helfen Ihnen  
weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.  
**DAKAuslanddirekt** 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen.

[www.dak.de](http://www.dak.de)



# Gezielte Bewegung.

Noch vor 100 Jahren gingen die Menschen jeden Tag ca. 17 km zur Arbeit, zur Schule und im Alltag zu Fuß. Heute gehen wir durchschnittlich 750 Meter. In Großstädten häufig noch weniger. Kein Wunder, dass unsere Gesundheit darunter leidet.

Wissenschaftler schätzen, dass mehr als 50 Prozent der chronischen Erkrankungen auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Dies gilt sowohl für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels (z.B. Diabetes) wie auch für das Muskel-Skelett-Systems (z.B. Rücken).

Gezielte Bewegung ist hier der Schlüssel zum Erfolg. Die DAK setzt mit Ihrem Präventionsprogramm auf ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit den natürlichen Bewegungen des Menschen: Gehen und Laufen.

## Was ist das Besondere?

Es gibt viele Angebote, um schneller, fitter und ausdauernder zu werden. Zeiten und Weiten (wie Marathon) sollen in kurzer Zeit erreicht werden. Die DAK stellt dagegen die langfristige Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels in den Mittelpunkt. Das Hauptziel ist es, gesund und leistungsfähig zu bleiben oder zu werden. Das Kursprogramm basiert auf jahrelangen Forschungen zu Sport und Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

## Was soll erreicht werden?

Schwerpunkt des Programms ist die Anleitung zu regelmäßigen Training, je nach Alter und Leistungsfähigkeit als Walking, Jogging oder Running. Auch Formen des Nordic Walkings werden vorgestellt. Zum Kurs gehört auch ein einfacher Leistungstest, der Ihr Alter und Ihre bisherigen Aktivitäten berücksichtigt. Durch das Kursprogramm helfen wir Ihnen eine Handlungskompetenz zu entwickeln, um Ihr individuelles Training selbst in die Hand nehmen zu können. Dazu gehören auch die Einschätzung der eigenen Fitness und körperlichen Belastung.

Ungewohnte körperliche Aktivitäten verursachen oft Probleme an Muskel, Sehnen und Gelenken. Daher sind im Kursprogramm von Beginn an Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur enthalten. Umfangreiche Informationen rund um das Thema Gesundheit und Ausdauersport, Ernährung und Bekleidung ergänzen das Programm.

Die Kurse werden nur von erfahrenen Sportfachkräften geleitet, die speziell in die Methodik des Programms eingewiesen wurden.

## Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen kann jeder, der in ein gesundheitsorientiertes und fitteres Leben starten möchte. Das Alter spielt keine Rolle. Falls Sie unter akuten oder chronischen Erkrankungen, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems und Stoffwechsels, leiden, ist der Kurs nicht für Sie geeignet. Fragen Sie in Zweifelsfällen Ihren Arzt.



## Wo und wann finden Kurse statt?

Diese Fragen beantwortet Ihnen Ihre DAK-Geschäftsstelle vor Ort gern. Rufen Sie an oder gehen Sie einfach vorbei.

## Dauer und Kosten

Der Basiskurs dauert 15 Stunden. In der Regel finden zwei Termine pro Woche statt. Der Aufbaukurs läuft über 8 Stunden, in der Regel einmal pro Woche.

Die DAK unterstützt Ihre Aktivitäten mit einem Zuschuss zu den Kurskosten von 80%, maximal 75 Euro. Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme.