



# ***KICK'N BODY*** ***Prävention für Vereine***



KICK'N BODY



# Präventionskurse für Vereine



## Athletik, Dynamik, Beweglichkeit für mehr Gesundheit

Seit mehr als 7 Jahren beschäftigt sich das Team des Präventionszentrums und von Schnee&Hanse mit einer Frage: Wie kann ich den einzelnen Sportler besser machen, damit er das Team besser macht? Wir wollen schon den Kleinsten zeigen, was es heißt im Team "Sport" zu machen. Deshalb wollen wir Euch zeigen, wie Gesundheit und Team auch in diesen Corona-Zeiten funktionieren. Wir kommen deshalb zweimal zu Euch auf die Vereins-Anlage. Am Ende werdet Ihr sagen:

### **DAS WAR GEIL!**

Das Präventionszentrum mit seinen Partnern hat im Jahr 2020 fast 4000 Kinder mit seinen Kursen begeistert. Diese Kurse haben wir jetzt auch für die Einhaltung aller Hygiene-Schutzmaßnahmen optimiert. Wir wollen mit unseren Kursen zeigen, dass Gesundheit Spaß macht - und das am besten im Team. Diese Kurse sind sowohl von Motivationstrainern deutscher Spitzensportler als auch von Sportwissenschaftlern entwickelt worden. Alle unsere Kurse sind zertifiziert.

Der hier aufgeführte Kurs bei Euch auf der Anlage beinhaltet neueste Trainingsmethodik. Er hat das Siegel der Zentralen Prüfstelle Prävention in Essen. Zudem zeigen wir Euch Trainern, wie Ihr durch diese schwierige Phase mit Euer Trainingsplanung kommt.

## Wer darf einen fit4free-Kurs machen?

Jedes Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse und jedes mitversicherte Familienmitglied ab 6 Jahren hat das Anrecht auf zwei Präventionskurse pro Jahr. Diese Kurse werden von Kasse zu Kasse unterschiedlich bezuschusst. Die Kosten dieses Kurses werden komplett von den 117 Krankenkassen über die Individual-Prävention übernommen. Ausnahme sind Privatversicherte, welche einen kleinen Eigenanteil von lediglich € 20,- zu tragen haben.

**KOSTENLOS FÜR ALLE  
GESETZLICH KRANKENVERSICHERTEN**



# Unsere Präventionskurse

Trainieren **wie die Profis:**

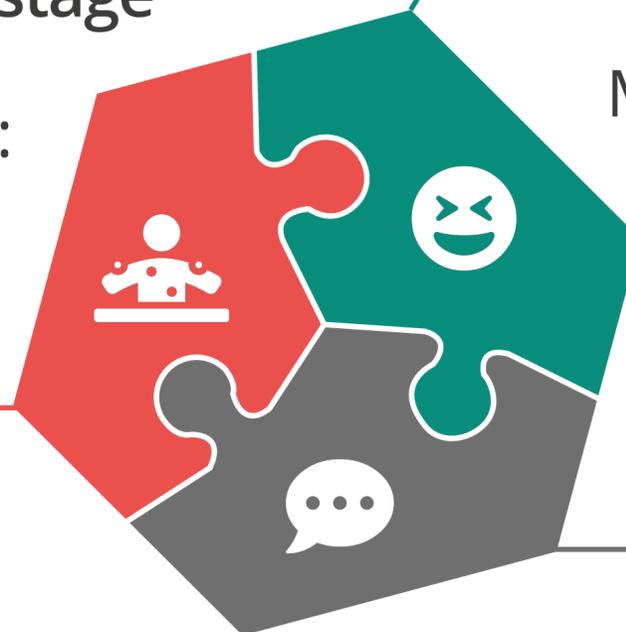
 Für Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren

 2x 2 Stunden

 2 Kurstage

Bausteine:

Life-Kinetik,  
Mobilisation,  
Stabilisation



Spielerisches Vermitteln  
von einfachen  
Stabilisations-, sowie  
Mobilisationsübungen

Erklären im Gesamt-  
zusammenhang: Warum  
werde ich dadurch ein  
besserer Fußballer?

**KOSTENLOS FÜR ALLE  
GESETZLICH KRANKENVERSICHERTEN**



# Unsere Präventionskurse

**Boot-Camp** für die Profis von Morgen

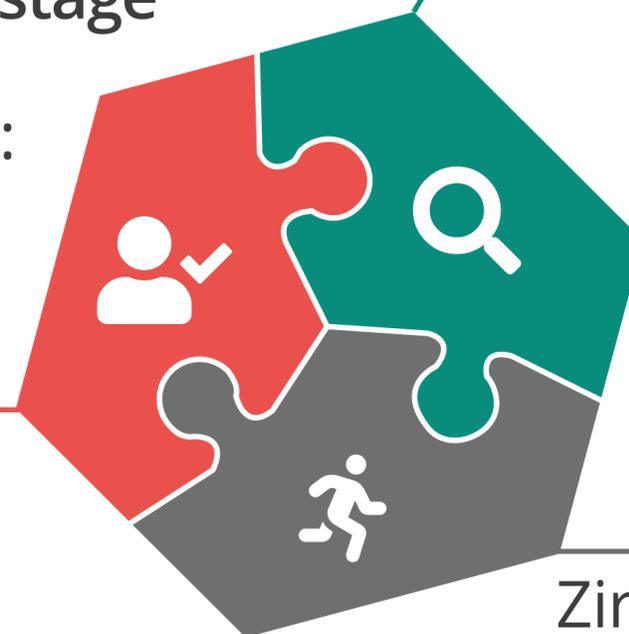
 Für Kinder und Jugendliche ab 13 Jahren

 2x 2 Stunden

 2 Kurstage

Bausteine:

Individuelle  
Auswertung  
für jeden  
Teilnehmer



Funktionale Diagnostik  
(Kraftdiagnostik  
einzelner  
Muskelgruppen)

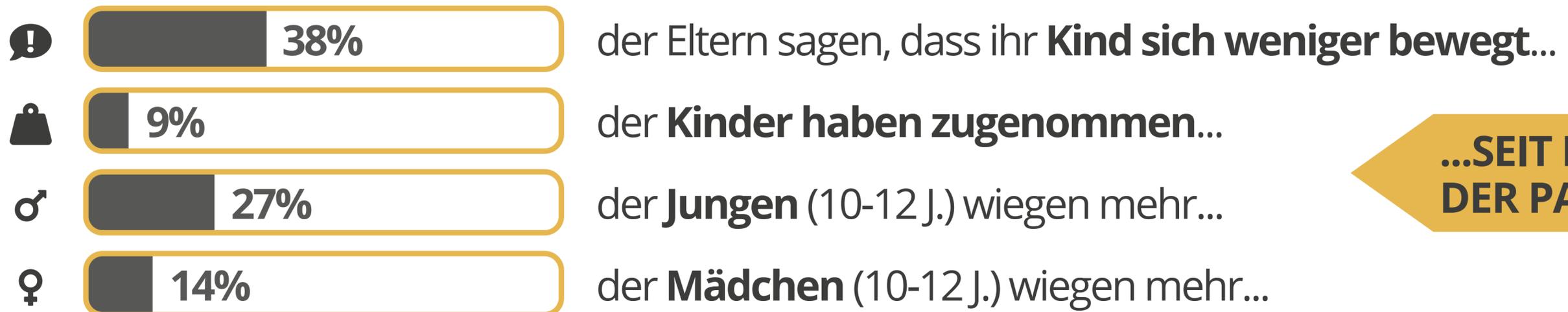
Zirkeltraining  
fußballspezifisches,  
nachhaltiges Athletiktraining  
Fokus richtige Bewegungsausführung

**20 EURO EIGENANTEIL FÜR  
DIAGNOSTIK – KURS IST KOSTENLOS**



# Unsere Motivation hinter der Prävention

## Gewichtszunahme reduzieren – dick durch Corona?



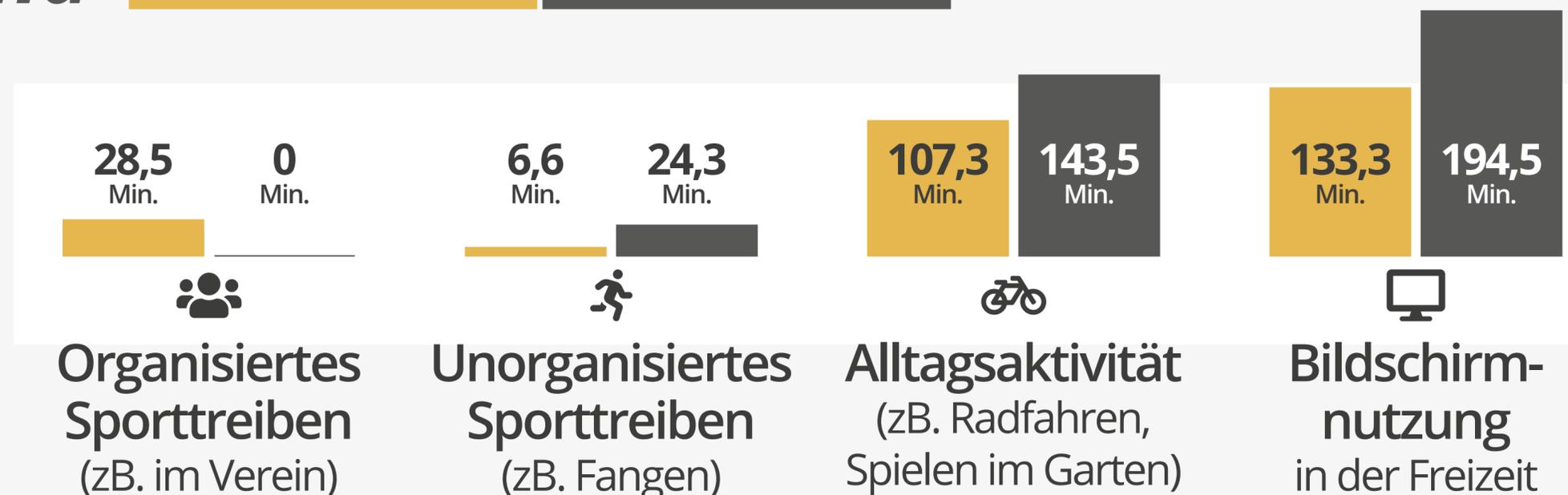
**...SEIT BEGINN DER PANDEMIE**

Quelle: Forsa-Studie „Veränderung von Lebensstil und Ernährung vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie“ TU München

## Bewegte Jugend

vor Lockdown während des Lockdowns im April 2020

Wie lange waren 4- bis 17-Jährige in Deutschland am Tag durchschnittlich mit den genannten Aktivitäten beschäftigt? (in Minuten)



Quelle: Karlsruher Institut für Technologie, Institut für Sport und Sportwissenschaft

# Kontaktdaten



## Kay Hödtke



Sportlicher Leiter Kick'n Body,  
Leiter Fußballakademie



Ehemaliger Torwart VfL Osnabrück,  
Torwart-Trainer Wuppertaler SV, VDV



01 72 - 5 13 00 09



kh@kickandbody.de

***Vielen Dank für Ihr Interesse.***



***Wir freuen uns  
auf eine tolle  
Zusammenarbeit!***



**KICK'N BODY**