

## **mach2. Besser Essen. Mehr bewegen**

Moderation: Anke Nöcker, Landessportbund Berlin  
Gesundheitsinitiative vom Landessportbund und Gmünder Erstkasse GEK

### **Richtig kombinieren!**

Sport und Bewegung sind gesund, aber in Kombination mit der richtigen Ernährung entfalten sie erst ihre volle Wirkung. Deshalb: mach2. Besser Essen. Mehr bewegen.

### **Der mach2 Gesundheitskurs**

Kursangebot über 12 Wochen: 10 Sporteinheiten, die mit verschiedenen Tipps zur Ernährung „gewürzt“ sind + 2 Termine, an denen es ausschließlich ums gesunde Essen und Trinken geht.

### **Erstattung Ihrer Teilnehmergebühren**

Der mach2 Kurs wird nach dem gesetzlichen Auftrag entsprechend dem § 20 Abs. 1 und 2 Sozialgesetzbuch 5 durchgeführt. Kursgebühren werden von den Krankenkassen komplett oder teilweise erstattet.

### **„Menschen an die Hand nehmen“**

Die Initiative mach2 wirkt nachhaltig. „Wir wollen keine Wände plakatieren, sondern die Menschen wirklich an die Hand nehmen“, sagt Dr. Rolf-Ulrich Schlenker, Vorstandsvorsitzender der Gmünder Erstkasse GEK.

### **8 Landessportbünde + deren Vereine sind Partner der GEK**

In den Sportvereinen vereint sich nicht nur das Know-how für nachhaltige Gesundheitsberatung, hier sind auch die Menschen organisiert, die sowohl Multiplikatoren als auch Vorbilder sind.

### **Vereine als Dienstleister**

Mitarbeiter werden qualifiziert, die Angebotspalette der Vereine wird erweitert. Die Kompetenzen des Vereins wachsen, vor allem was die Ernährungsberatung angeht.

### **Schlusswort**

Auf der Packung mach2 steht drauf, was auch drin steht: seriöse Beratung, praktische Anleitung und ein Angebot, was lange nachwirkt.