



# Herzlich Willkommen ZUR NEUEN ART DES GESUNDHEITSTRAININGS!

Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sich Team cocnito mit einer Frage: Wie kann ich den einzelnen Sportler besser machen, damit er das Team besser macht? Und am Ende kommt es immer zu einer Erkenntnis: Ich muss den Körper und das Gehirn jedes Einzelnen als Einheit schulen.

Doch wie vermittele ich und was vermittele ich? Auch da haben wir eine klare Grundregel: Wir möchten jeden Einzelnen begeistern! Jeder Kursteilnehmer soll am Ende sagen:

*Das war geil!*

Bleiben wir bei der Gesundheit: Warum engagieren wir uns so wenig für unsere Gesundheit und was ist überhaupt „gesund“: Einfach nur das Fehlen einer Krankheit - sicherlich nicht.

Wir wollen mit unseren Kursen zeigen, dass Gesundheit Spaß macht – und das am besten im Team.

Deshalb haben wir die **active 4free!**-Kurse entwickelt. Sie sind sowohl von Motivationstrainern deutscher Spitzensportler als auch von Sportwissenschaftlern entwickelt worden und sie sind alle zertifiziert. Der hier aufgeführte Kurs im Kletterwald hat das Siegel der Zentralen Prüfstelle Prävention in Essen und ist somit von nahezu allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Auch der Kursleiter ist natürlich zertifiziert.

Also lassen Sie sich auf die neue Art des Gesundheitstraining ein!

## Wer darf einen active4free!-Kurse machen?

Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse haben Sie und jedes Ihrer GK-versicherten Familienmitglieder ab 6 Jahren das Anrecht auf zwei Präventionskurse Ihrer Wahl pro Jahr. Diese Kurse werden von Kasse zu Kasse unterschiedlich bezuschusst. Der Mindestzuschuss ist 75 Euro. Einige erstatten die gesamten Kursgebühren, einige nur 80 Prozent. Voraussetzung für den Zuschuss ist, dass Sie an 80 Prozent des Kurses teilgenommen haben.

Bei den **active 4free!**-Kursen haben Sie keine Kosten (egal bei welcher gesetzlichen Krankenkasse sie sind), da die Gesellschaft für mehr Prävention und Gesundheit mbH und Co. KG die Kosten übernimmt, die Ihre Krankenkasse nicht trägt, also Ihren Eigenanteil. Normalerweise müssen Sie als Erwachsener den Anteil der Krankenkasse vorstecken, doch auch da haben wir eine Lösung. Wir rechnen direkt mit der Krankenkasse ab, wenn der Kursteilnehmer das wünscht.

Sie haben Fragen?  
**02301-2621**

**COCNITO**

cocnito Holding GmbH  
Lindenweg 6  
59439 Holzwickede

Geschäftsführer: Dirk Kugel  
Mail: info@cocnito.de  
www.cocnito.de  
Amtsgericht Hamm HRB 7029  
St.-Nr. 316/5715/1089  
USt-ID-Nr.: DE124652049