

✓ Von Krankenkassen anerkannt · Bis zu 100% erstattbar

Gesund essen, nachhaltig abnehmen

Das 8-Wochen Online-Ernährungsprogramm für langfristige Erfolge. Wissenschaftlich fundiert, von Experten entwickelt. Mit kleinen, alltagstauglichen Schritten kommst du weiter als mit großen Vorsätzen, die nach zwei Wochen vergessen sind.



Warum Kilos ade?

Das erwartet dich

Ein ganzheitliches Konzept für deinen Weg zu einem gesünderen Leben

- gesundes Abnehmen ohne JO-JO-Effekt
- abgestimmter Ernährungsplan für jede Woche
- acht Lehreinheiten zum Thema Ernährung
- Unterstützung durch unsere Ernährungsberaterin
- acht Wochenaufgaben zum Selbstcheck
- LIVE: Kochen & Sport
- Bezuschussung durch Deine Krankenkasse

Starte jetzt deinen Weg zu einem gesünderen Leben

Von allen Kassen anerkannter Kurs – bis zu 100% Kostenerstattung durch deine Krankenkasse

149 € einmalig

Was ist überhaupt ein Präventionskurs?

Ein Präventionskurs ist ein offiziell anerkanntes Gesundheitsprogramm – kein Wundermittel, sondern ein strukturierter Kurs, der dir beibringt, wie du langfristig gesünder leben kannst.

✓ Offiziell von der Krankenkasse anerkannt

✓ Basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen

✓ Wird nach §20 SGB V gefördert

✓ Keine Voranmeldung bei der Kasse nötig

Kurz gesagt: Der Gesetzgeber verpflichtet die Krankenkassen, Gesundheitskurse zu bezuschussen. „Kilos ade“ ist so ein Kurs – und du hast als gesetzlich Versicherte:r Anspruch auf diese Förderung.

So funktioniert die Erstattung



Schritt 01

Kurs buchen (149€)

Du meldest dich an und zahlst einmalig 149€. Du bekommst sofort Zugang zum kompletten 8-Wochen-Programm – plus 90 Tage gratis Zugang zu FoodScope und FIT-UP.



Schritt 02

8 Wochen Kurs abschließen

Du arbeitest die Wochen durch – Videos schauen, kurze Lerneinheiten, kleine Quiz. Das Tempo bestimmst du selbst, du hast dauerhaften Zugang. Wichtig: Alle 8 Wochen müssen abgeschlossen sein.

Tipp: Die meisten schaffen das neben dem Alltag in ca. 30-45 Minuten pro Woche.



Schritt 03

Unterlagen zusammenstellen

Nach dem Abschluss bekommst du automatisch per E-Mail deine Teilnahmebescheinigung. Das ist das wichtigste Dokument. Dazu brauchst du noch den Zahlungsnachweis (auch per E-Mail).

Das brauchst du – und nichts anderes

Keine bürokratische Odyssee. Nur zwei Dokumente, die du automatisch bekommst.



Teilnahmebescheinigung

Bekommst du automatisch

Nach Abschluss aller 8 Wochen schicken wir dir die Bescheinigung per E-Mail. Sie enthält alle Angaben, die deine Kasse braucht – inklusive Kurs-ID KU-ER-Y85AMR.



Zahlungsnachweis

Bekommst du per E-Mail

Die Rechnung für die 149€ Kursgebühr bekommst du direkt nach der Buchung per E-Mail. Einfach speichern – du wirst sie nach dem Kurs brauchen.



So reichst du ein – in 5 Minuten

1. Öffne die App oder das Online-Portal deiner Krankenkasse
2. Suche nach "Präventionskurse", "Gesundheitskurse" oder "\$20 Antrag"
3. Lade deine Teilnahmebescheinigung und den Zahlungsnachweis hoch
4. Du bekommst eine Bestätigung und wartest auf die Überweisung



Zugriff auf unseren zertifizierten 8-Wochen-Onlinekurs „Ernährung“.



12 Monate Zugriff auf unsere Online Mediathek mit hunderten von Kursen.



4 Livekurse im Monat zum mitmachen mit digitalem Coach.

Interesse geweckt? Dann kontaktiere uns!

Dr. Hamid Saberi
Geschäftsführer
030 31582 486
h.saberi@WiederFit.eu



Anika Klug-Winter
Projektleiterin
030 31582 464
a.klug@WiederFit.eu

