

Nicht frankieren
betg francar
non affrancare

Geschäftsantwortung / invio commerciale-risposta
spediziuu commerciala da risposta

Procap Grischun
Hartbertstrasse 10
7000 Chur



Procap Grischun bewegt

Fitness- und Krafttraining

Fitness und dabei ganz besonders die Muskelkraft lassen sich im Fitnesscenter sicher und unter Anleitung trainieren. Eine gut ausgebildete und kräftige Muskulatur ist für das Wohlbefinden des Menschen von zentraler Bedeutung. Denn wer regelmässig Krafttraining betreibt stärkt nicht nur die Muskeln, sondern gleichzeitig auch das Herz-Kreislauf-System. Mehr Muskulatur führt auch zu einem höheren Grundumsatz im Stoffwechsel und erleichtert damit die Gewichtskontrolle. Von Rücken- und Figurproblemen über Osteoporose bis hin zur Pflegebedürftigkeit stehen viele Gesundheitsprobleme oft im Zusammenhang mit ungenügend trainierter Muskulatur.

Was will das Projekt «Procap Grischun bewegt»?

Procap Grischun will im Rahmen einer Partnerschaft mit Fitness- und Krafttrainingscentern im Kanton Graubünden ihren Mitgliedern den Zugang zu bestehenden gesundheitsfördernden Massnahmen erleichtern. Dazu werden attraktive Vergünstigungen und Kurse angeboten.

Kontakt & Information

Procap Grischun
Hartbertstrasse 10
7000 Chur

Tel. +41 81 253 07 07
Fax +41 81 253 07 06
info@procapgrischun.ch

Mit freundlicher Unterstützung:

graubünden SPORT

SWISSLOS

Jetzt Mitglied werden
und günstiger trainieren

Partnerschaft mit Fitness- und Krafttrainingscentern



Gestaltung: H17 Design AG, www.h17.net
Freibild: © iStockphoto.com - S.W.R.Hoeft

für Menschen
mit Handicap

procap grischun

per persone
con handicap

per personas
cun handicap



Die Bedeutung der Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap

Prävention und Gesundheitsförderung ist für Menschen mit Behinderung genau so wichtig wie für Menschen «ohne» Handicap. Vielleicht ist die Bedeutung sogar noch grösser. Deshalb hat Procap Sport ein nationales Projekt zur «Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung» in Zusammenarbeit mit Suisse Balance und dem eidg. Büro für Gleichstellung von Behinderten «EBGB» lanciert – mehr erfahren Sie unter: www.procap.ch/bewegt.

Procap Sport – Machen Sie mit!

Procap Sport fördert die körperliche Aktivität von Menschen mit Handicap. Neben diversen sportlichen Anlässen (Badeplausch, Bowling, Minigolf, usw.) bietet Procap Grischun ihren Mitgliedern die Möglichkeit, auch regelmässig Sport im Rahmen einer Sportgruppe zu treiben. Unsere aktuellen Angebote sind Unihockey, Therapie-schwimmen und Bogenschiessen.

Unsere Partner

Procap Grischun arbeitet ausschliesslich mit Fitness- und Krafttrainingscentern zusammen, welche mit dem Qualitop-Label zertifiziert sind. Qualitop ist der Verband zur Qualitätssicherung bei gesundheitswirksamen Bewegungsangeboten.



Vergeben wir das Qualitop-Label durch QualiCert. QualiCert ist eine neutrale Zertifizierungsinstitution, welche bei Fitnesscentern, Leiterinnen und Leitern gesundheitsfördernder Kurse die Einhaltung der Qualitop-Qualitätskriterien überprüft. Das Qualitop-Label ist bei verschiedenen Krankenversicherungen Voraussetzung für die Auszahlung von Präventionsbeiträgen. Mit einer entsprechenden Zusatzversicherung (nicht Spitalzusatzversicherung) werden je nach Krankenkasse bis zu Fr. 500.– der Abokosten zurückerstattet.



Förderung individuelles Fitness- und Krafttraining

Das Spezialangebot – Unsere Leistungspartner

Folgende Fitness- und Krafttrainingscenter gewähren im Rahmen einer Partnerschaft allen Aktiv- und Solidarmitgliedern von Procap Grischun gegen Vorweisung ihres Mitgliederausweises einen attraktiven Rabatt:

Ortschaft	Partner	Website	Rabatt	♿
Chur	Body Plaza	www.bodyplaza.ch	15 %	Ja
Chur	Strapazi	www.strapazi.ch	10 %	Ja*
Davos	Zürcher Höhenklinik Davos	www.zhd.ch	15 %	Ja
Malans	Galaxy	www.galaxy-malans	15 %	Ja

Anmerkungen für Personen im Rollstuhl: * Zugang nur mit Hilfe möglich; Dusche nur beschränkt rollstuhlgängig

... und noch günstiger.

Je nach Zusatzversicherung wird zusätzlich ein Teil der Abokosten von der Krankenversicherung zurückerstattet. Sofern es Aktivmitgliedern nicht möglich ist, die verbleibenden Kosten selbst zu tragen, können diese ein Gesuch an Procap Grischun für eine finanzielle Unterstützung stellen.

Procap Grischun prüft das Gesuch unter Berücksichtigung der finanziellen Situation der Mitglieder und legt die Kostenbeteiligung aufgrund zumutbarer Selbstbehalte fest.

Fehlt Ihnen noch passende Ausrüstung?

Alle Aktiv- und Solidarmitglieder von Procap Grischun profitieren während des ganzen Jahres 2010 von einem **Einkaufsrabatt von 10 %** im Athleticum Sportmarkets Chur.



Procap Grischun bewegt

Werden Sie Mitglied

Auch Menschen ohne Behinderung können unserem Verband als Solidarmitglieder beitreten. Sie unterstützen damit unsere zahlreichen Dienstleistungen für Menschen mit Behinderung im Kanton Graubünden.

- Ich werde Aktivmitglied: Fr. 40.–/Jahr (Menschen mit Behinderung)
- Ich werde Solidarmitglied: Fr. 40.–/Jahr (Menschen ohne Behinderung)

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

*Telefon _____

*Zivilstand _____

*Geburtsdatum _____

*AHV-Nr _____

*Behinderung _____

Unterschrift _____

Geworben durch _____

*Nur für Aktivmitglieder (Menschen mit Behinderung) auszufüllen. Alle Angaben werden in jedem Fall vertraulich behandelt. Ihre Adresse wird Dritten nicht zugänglich gemacht.

