

Berlin, 2. Juli 2026

Gemeinsame Pressemitteilung der Verbände der Krankenkassen

Großes Potenzial bei Bewegungskursen der Krankenkassen – sie verbessern nachhaltig den Gesundheitszustand und erhöhen die sportliche Aktivität

Die umfassende wissenschaftliche Studie „Evaluation der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 SGB V im Handlungsfeld Bewegung“ zeigt, dass zertifizierte Bewegungskurse der gesetzlichen Krankenkassen bei einem signifikanten Anteil von über 20 Prozent der Teilnehmenden zu einer nachhaltigen Verbesserung von Beschwerden des Bewegungsapparates führen. Betrachtet wurden das Vorliegen von Kreuzschmerzen, Nacken- oder Schulterschmerzen, Muskelverspannungen und Muskelschmerzen. Die Bewegungskurse bewirkten zudem bei 14 Prozent der Teilnehmenden eine nachhaltige Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands und bei 15 Prozent eine Erhöhung der sportlichen Aktivität. Dies geht aus einer Befragung im Auftrag des GKV-Spitzenverbandes mit 1.385 Teilnehmenden von Präventionskursen zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten sowie von Kursen zur Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme hervor. Die Teilnehmenden wurden zu Kursbeginn, Kursende und sechs Monate nach Kursende befragt.

„Bewegungskurse lindern nicht nur Rückenbeschwerden, sondern wirken sich auch positiv auf die psychische Verfassung (8,4 Prozent) und die Vitalität (18,3 Prozent) der Versicherten aus. Der Anteil der Teilnehmenden, die sich in der Befragung als glücklich bezeichnen, lag sechs Monate nach Ende des Kurses knapp 13 Prozentpunkte höher als zu Kursbeginn. Auch bei der Angabe, sich ‚voller Energie‘ zu fühlen, gibt es eine Verbesserung um 22 Prozentpunkte. Um sicherzustellen, dass vor allem noch mehr sozial benachteiligte Menschen von der positiven Wirkung der Präventionskurse profitieren können, sollten die gesetzlichen Möglichkeiten der Krankenkassen ausgeweitet werden, ihren Versicherten individuelle, passgenaue Präventionsangebote zu unterbreiten. Dabei wird die neue Website praevention-direkt-finden.de eine wichtige Unterstützung sein.

Das neue Angebot bietet auch für Leistungserbringende einen Mehrwert, insbesondere für Ärztinnen und Ärzte bei der Ausstellung der Präventionsempfehlung. Laut der Befragung sind bisher nur fünf Prozent der Kursteilnehmenden durch eine Präventionsempfehlung ihrer Ärztin bzw. ihres Arztes auf einen Kurs aufmerksam geworden“, so Anne-Kathrin Klemm, Vorständin des BKK Dachverbandes.

Die Teilnehmenden weisen altersbereinigt einen ähnlichen Gesundheitszustand wie der Bundesdurchschnitt auf. Zu Kursbeginn klagten sie jedoch häufiger über Belastungen durch Beschwerden (Anteil der Teilnehmenden mit für Bewegung relevanten

Beschwerden: 80 Prozent, Bundesdurchschnitt: 55 Prozent). Das bedeutet, dass durch die Präventionskurse genau die Zielgruppen erreicht werden, die in Bezug auf ihren Gesundheitszustand besonders profitieren. Bezogen auf die Erreichung der Zielgruppe mit Kriterien der sozialen Benachteiligung lässt sich festhalten, dass die Kurse hinsichtlich des Anteils von Teilnehmenden mit Behinderungen, Alleinerziehenden sowie Personen mit zu pflegenden Angehörigen ungefähr der Verteilung in der Gesamtbevölkerung entsprechen.

Im Jahr 2025 investierten die Krankenkassen über 243 Millionen Euro in individuelle, verhaltensbezogene Präventionskurse für ihre Versicherten. Die Qualitätsprüfung erfolgt seit 2014 durch die Zentrale Prüfstelle Prävention im Auftrag der gesetzlichen Krankenkassen. Jährlich nehmen mehr als 1,8 Millionen Menschen an den zertifizierten Präventionskursen teil. 40 Prozent der Kurse in Präsenz werden von Menschen über 60 Jahren besucht. Präventionskurse sind neben den Präventionsaktivitäten der Krankenkassen in Betrieben, Kitas, Schulen und Kommunen eine wirksame und nachhaltige Säule in der Prävention und Gesundheitsförderung.

Was ist die Zentrale Prüfstelle Prävention?

Die [Zentrale Prüfstelle Prävention](#) ist eine Kooperationsgemeinschaft der Ersatzkassen (TK, BARMER, DAK-Gesundheit, KKH, hkk, HEK), der Betriebskrankenkassen (BKK), der AOK, der Innungskrankenkassen (IKK), der KNAPPSCHAFT und der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG). Zweck der Prüfstelle ist die verbindliche Zertifizierung von Präventionsangeboten und die Prüfung der Qualifikation der Kursleiterinnen und -leiter, damit die Kosten für Versicherte anteilig oder ganz durch die gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden können. Die Qualitätsanforderungen sind im „[Leitfaden Prävention](#)“ festgeschrieben.

Pressekontakte:

Michaela Gottfried, Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Tel.: 030 26931-1200, E-Mail: michaela.gottfried@vdek.com

Michael Bernatek, AOK-Bundesverband
Tel.: 030 34646-2655, E-Mail: presse@bv.aok.de

Thorsten Greb, BKK Dachverband e. V.
Tel.: 030 2700406-302, E-Mail: thorsten.greb@bkk-dv.de

Juliane Mentz, IKK classic
Tel.: 0351 4292-281450, E-Mail: juliane.mentz@ikk-classic.de

Sandra Antoni, KNAPPSCHAFT
Tel.: 0234 304-85200, E-Mail: sandra.antoni@kbs.de

Martina Opfermann-Kersten, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)
Tel.: 0561 785-16183, E-Mail: kommunikation@svlfg.de