

Infoblatt: 86

Sportmedizinisches Gesundheitstraining in Kooperation mit der Universität Mainz

Die SECURVITA Krankenkasse bietet ihren Versicherten ein innovatives und ganzheitliches Sportmedizinisches Gesundheitstraining für Bewegung und Ernährung in Zusammenarbeit mit der Universität Mainz – Abteilung Sportmedizin an.

In den mittleren Lebensjahren kann es bei zu wenig Bewegung und falscher Ernährung zu ernstesten gesundheitlichen Beschwerden wie Herz-Kreislaufproblemen, Übergewicht, Haltungsschäden und vielem mehr kommen. Hier kann das Sportmedizinische Gesundheitstraining gegensteuern. Diese innovative Maßnahme bietet einen professionell geführten und individuell zugeschnittenen Einstieg in den Gesundheitssport, um dauerhafte Schäden zu vermeiden und die allgemeine Fitness zu steigern.

Leistungen des Sportmedizinischen Gesundheitstrainings

Sie werden direkt von Experten der Abteilung für Sportmedizin an der Universität Mainz betreut und untersucht.

Zu Beginn durchlaufen Sie, unter ärztlicher Aufsicht, einen umfassenden Parcours von Trainingsgeräten und werden dabei untersucht. So werden Ihre wesentlichen Parameter wie Herzleistung, Atmung und Stoffwechsel ermittelt. Am selben Tag erhalten Sie eine Auswertung Ihrer zuvor erstellten Ernährungsprotokolle (bei Ihrer Anmeldung erfahren Sie dazu genauere Details). Anschließend werden, in einem ausführlichen Gespräch, Ihre persönlichen Trainingsziele entwickelt. Danach erhalten Sie Informationen über Fitnesscenter an Ihrem Wohnort, die Ihnen einen hilfreichen Rahmen für das Training bieten können.

Die Trainings- und Ernährungsempfehlungen setzen Sie dann, während eines dreimonatigen Trainingszeitraums, eigenverantwortlich um. In dieser Zeit können Sie sich durch die Abteilung Sportmedizin der Universität Mainz telefonisch oder per E-Mail beraten lassen.

Die darauf folgende zweite ebenso umfangreiche Diagnostik und Beratung zeigt Ihnen, ob Sie Ihre angestrebten Ziele erreicht haben, indem Ihr aktueller Trainingszustand, die damit verbundene Leistungsfähigkeit und Ihr Ernährungszustand ermittelt werden. Sie erfahren welche Maßnahmen Sie besonders weitergebracht haben. Abschließend erhalten Sie Empfehlungen für Ihr weiteres Training sowie Hinweise auf weiterführende Angebote an Ihrem Wohnort.

Kostenerstattung und ergänzende Leistungen

Die Universität Mainz berechnet für die erbrachten Leistungen Kosten in Höhe von 2 x 170 Euro. Die SECURVITA Krankenkasse erstattet Ihnen Ausgaben in Höhe von 180 Euro. Dazu reichen Sie uns einfach Ihre Rechnung samt Abschlussbescheinigung der Abteilung Sportmedizin ein.

Zusätzlich erhalten Sie 100 Bonuspunkte als Teilnehmer in unserem Bonusprogramm Healthmiles. Falls Sie noch nicht an Healthmiles teilnehmen, melden Sie sich einfach kostenlos an unter 0800 / 600 22 22.

So einfach geht der erste Schritt

Zur Terminabsprache wenden Sie sich an:

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz
FB 02 – Sozialwissenschaften, Medien und Sport, Bereich Sport
Abteilung Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation
Albert-Schweitzer-Str. 22 , 55128 Mainz
Tel: 06131-39-23586, Fax: 06131-39-23598
E-Mail: sportmedizin@uni-mainz.de
Internet: www.spomed.sport.uni-mainz.de

Kontakt:

SECURVITA Krankenkasse
Postfach 10 58 29
20039 Hamburg

24-Stunden-Service-Hotline:
01802 / 24 26 27 (6 Ct./Anruf aus dem Festnetz der Dt. Telekom, Mobilfunk max. 42 Ct./Min.)
Fax: 040 / 33 47-90 00
E-Mail: mail.bkk@securvita.de
www.securvita.de

securvita

KRANKENKASSE