

Infoblatt 52:

Gesundheitsorientiertes Krafttraining mit Kieser Training

Präventionsleistungen der SECURVITA Krankenkasse

Mangelnde körperliche Bewegung und sitzende Tätigkeiten führen häufig zu geringerer Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungsapparates. Die schmerzhaften Folgen reichen von Haltungsschwächen über chronische Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme bis hin zu Osteoporose. Rückenleiden gehören zu den häufigsten und teuersten Volkskrankheiten.

Prävention kann dazu beitragen Rückenprobleme zu vermeiden. Deshalb hat die SECURVITA Krankenkasse mit der Kieser Training AG – „Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen“ – einen Kooperationsvertrag geschlossen und speziell für unsere Versicherten das Angebot „Gesundheitsorientiertes Krafttraining“ entwickelt.

Dieser innovative Vertragsabschluss wird von der SECURVITA Krankenkasse und der Kieser Training AG ausgewertet und dokumentiert. Er ermöglicht unseren Versicherten die Teilnahme an einem Einstiegskurs in das „Gesundheitsorientierte Krafttraining“ mit mindestens 10 Trainingseinheiten plus einer ärztlichen Trainingsberatung, Rückenanalyse und Kraftmessung.

Leistungen „Gesundheitsorientiertes Krafttraining“

Während des vierwöchigen Kurses „Gesundheitsorientiertes Krafttraining“ erfahren Sie mehr über die Hintergründe von Problemen des Stütz- und Bewegungsapparates. Auf der Grundlage Ihres jeweils individuellen Berufs-Alltags werden Sie über ein bedarfsgerechtes Bewegungsverhalten informiert. So können Ihre individuellen Ressourcen aufgebaut und langfristig erhalten werden.

Zunächst erfolgt eine ausführliche Rückenanalyse und Kräftemessung, bei der Ihr individueller Trainingsbedarf für die einzelnen Muskelgruppen genau bestimmt wird.

Unter Berücksichtigung Ihrer körperlichen Verfassung und Bedürfnisse werden dann Übungen durchgeführt, die vor allem die Rückenmuskulatur kräftigen. Gleichzeitig werden Aufbau und Erhalt eines kräftigen Stütz- und Bewegungsapparates gefördert.

ACHTUNG: Dieser Kurs kann nur außerhalb der Laufzeit eines Kieser-Abonnements durchgeführt werden.

Als Versicherte oder Versicherter der SECURVITA Krankenkasse melden Sie sich bei einem Kieser-Studio Ihrer Wahl zu einem „Gesundheitsorientierten Krafttraining“ der SECURVITA Krankenkasse an.

Für eine Übersicht der Kieser-Studios in Deutschland rufen Sie uns an oder schauen Sie direkt im Internet unter www.kieser-training.de/de/standorte/. Hier können Sie direkt nach Standorten in Ihrem Postleitzahlenbereich suchen.

Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie eine Bestätigung, die Sie mit der von Ihnen bezahlten Originalrechnung bei uns einreichen können.

Wir erstatten Ihnen von 149 Euro Teilnahmegebühren insgesamt 120 Euro* zurück.

Hinweis:

Der Gesetzgeber schreibt vor, dass gesetzliche Krankenkassen pro Kalenderjahr insgesamt zwei Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung / Entspannung bezuschussen dürfen. Die Kosten eines Kurses aus dem Bereich des verantwortlichen Umgangs mit Suchtmitteln dürfen wir nur einmalig erstatten.

Der Präventionskurs „Gesundheitsorientiertes Krafttraining“ mit Kieser Training fällt in den Bereich Bewegung. Bitte beachten Sie daher folgendes: Falls Sie im gleichen Kalenderjahr bereits Zuschüsse für zwei andere Präventionskurse erhalten haben, ist eine Kostenbeteiligung leider nicht möglich.

Desweiteren darf im Folgejahr nicht noch einmal derselbe Kurs belegt werden.

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

* Für Personen, die Arbeitslosengeld I, Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung beziehen bzw. bereits von der gesetzlichen Zuzahlung befreit wurden, ist gegebenenfalls ein höherer Zuschuss möglich. Auf besonderen Wunsch kann in diesem Fall auch eine direkte Zahlung an den Leistungsanbieter erfolgen.

securvita

KRANKENKASSE