

Infoblatt: 55

## Aktive Gesundheitsförderung und Prävention

Die SECURVITA fördert zertifizierte Präventionskurse von qualifizierten Kursanbietern mit Zuschüssen und Bonuspunkten aus den folgenden Handlungsfeldern:

### Bewegungsgewohnheiten

- Nordic Walking
- Rückengymnastik / Wirbelsäulengymnastik
- Pilates

### Stressmanagement/Entspannung

- progressive Muskelentspannung
- Yoga, Tai-Chi, Qigong
- Eutonie, Feldenkrais

### Ernährung

- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

### Suchtmittelkonsum

- Förderung des Nichtrauchens

In der Online-Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) sind alle zertifizierten Präventionskurse aufgeführt, die durch die SECURVITA erstattet werden können. Gehen Sie dazu auf die SECURVITA-Website [www.securvita.de](http://www.securvita.de). Im Bereich der Krankenkasse unter dem Menüpunkt „Leistungen“ - „Prävention und Vorsorge“ können Sie direkt auf die Online-Datenbank der ZPP zugreifen. Mit der Stichwortsuche ist der passende Kurs leicht gefunden. Für die Suche nach dem passenden Präventionskurs können Sie sich auch direkt an uns wenden. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

### Höhe der Erstattung

Für Präventionskurse werden zweimal jährlich 100 Prozent der Kursgebühren bis maximal 150 Euro erstattet.

Diese Regelungen gelten für alle Versicherten ab dem 6. Lebensjahr. Wenn die SECURVITA direkte Verträge mit den Veranstaltern abgeschlossen hat, fällt die Kostenerstattung sogar noch höher aus. Voraussetzung ist jeweils, dass es sich um einen abgeschlossenen Kurs handelt, an dem Sie regelmäßig (mindestens 80 Prozent) teilgenommen haben.

---

## Und so geht's

Am Ende des Kurses schicken Sie uns bitte die Original-Teilnahmebescheinigung zu.

Diese sollte folgende Angaben enthalten:

- Ihre persönlichen Daten (Name, Vorname, eGK Nummer, Bankverbindung)
- Zeitraum des Kurses
- gültige Kurs ID des Kursanbieters
- Bestätigung über Ihre regelmäßige Teilnahme
- Unterschrift und Stempel des Kursleiters

## HealthMiles – Sammeln Sie Bonuspunkte für Ihre Gesundheit

Sie trainieren regelmäßig im Sportverein oder besuchen einen Kurs im Fitness-Studio? Sie joggen? Sie nehmen an Yoga- oder Tai-Chi-Kursen teil? Sie halten Ihr Idealgewicht? Sie tun etwas für Ihre Gesundheitsvorsorge?

All diese – und viele weitere – Aktivitäten können Ihnen attraktive Pluspunkte im Bonusprogramm HealthMiles der SECURVITA bringen. Das bedeutet: Sie punkten doppelt – für Ihre Gesundheit und für Ihr HealthMiles-Konto. Denn beim Bonusprogramm der SECURVITA erhalten Sie für Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit HealthMiles gutgeschrieben. Diese Punkte können Sie in attraktive Prämien eintauschen. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter [www.healthmiles.de](http://www.healthmiles.de). Dort können Sie sich auch direkt anmelden. Oder Sie rufen uns an unter 0800 6002222 und wir schicken Ihnen die Teilnahmeunterlagen zu.

### Kontakt:

#### **SECURVITA** Krankenkasse

Postfach 10 58 29  
20039 Hamburg

24-Stunden-Service-Hotline:  
0800 1414300 (bundesweit gebührenfrei)  
Aus dem Ausland: +49 40 3347-7  
Fax: 040 3347-9000  
E-Mail: [mail@securvita-bkk.de](mailto:mail@securvita-bkk.de)  
[www.securvita.de](http://www.securvita.de)