

# FIT UND ENTSPANNT

Yoga und Pilates, Qigong und Tai-Chi sind gut für die Gesundheit. Deshalb unterstützt die SECURVITA solche Kurse mit Kostenzuschüssen.

**R**ückenschmerzen und Probleme mit Muskeln, Sehnen und Gelenken machen vielen Menschen zu schaffen, die tagsüber ständig sitzen müssen oder den Körper einseitig belasten. Dagegen helfen Übungen, die die Bewegungen geschmeidig halten und die Muskeln trainieren. Sportvereine und Fitnessstudios verzeichnen regelmäßige hohe Teilnehmerzahlen bei entsprechenden Kursangeboten wie etwa Pilates. Es gilt als sanftes und zugleich effektives Training, mit der Konzentration auf fließende Bewegungen und Stärkung des Körperbewusstseins.

»Pilates ist für jeden geeignet, für Frauen ebenso wie für Männer«, meint die Pilates-Trainerin Verena Geweniger. Nicht reines Krafttraining oder routinemäßige Wiederholungen, sondern bewusste Körpererfahrung und Präzision bestimmen die Methode. Die Wahrnehmung wird bei den Übungen auf einzelne Bewegungsmuster gelenkt und die Konzentration gestärkt, um die Bewegungs- und Haltungsgewohn-

heiten zu verbessern. »Es ist eine besondere Art von Gymnastik, bei der die Atmung und die Bewegung in Zusammenhang gebracht werden, ähnlich wie beim Yoga«, beschreibt es eine Kursteilnehmerin. Yoga und Pilates lassen sich bei den Übungen auch gut miteinander kombinieren.

Auch beim Yoga gehen die gesundheitlichen Wirkungen weit über Fitness und Muskelkraft hinaus. Entspannung, zur Ruhe kommen, Stress abbauen – das sind positive Erfahrungen, die man bei Yoga-Übungen machen kann. »Von den Teilnehmern meiner Kurse höre ich immer wieder, dass sie gern jeden Tag etwas für sich tun

möchten, um den Belastungen des Alltags entgegenzuwirken, der Nervosität, den Rückenschmerzen und dem Stress«, hat die Yogalehrerin und Buchautorin Anna Trökes beobachtet.

Auch andere Übungen und Gesundheitskurse bieten gute Anregungen und einen Ausgleich für Körper und Geist. Feldenkrais, Qigong und Tai-Chi, Muskelrelaxation und autogenes Training zählen dazu. Sie sprechen mit ihren ruhigen Konzentrations- und Atemübungen weniger die Muskelkraft an als vielmehr Entspannung, Konzentration und ein gutes Körpergefühl. ■

## KOSTENERSTATTUNG

Die SECURVITA fördert Gesundheitskurse wie Yoga, Pilates, Qigong oder Tai-Chi mit Kostenzuschüssen. Voraussetzung ist, dass die Kurse die rechtlichen Qualitätsanforderungen erfüllen. Für zertifizierte Präventionskurse der Online-Datenbank ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention, siehe [www.securvita.de](http://www.securvita.de)) erstattet die SECURVITA Krankenkasse die Kursgebühren bis zu 100 Euro zwei Mal pro Jahr. Zusätzliche Bonuspunkte gibt es im Bonusprogramm HealthMiles.

