



GESUNDHEITSKURSE

# ANLEITUNG ZUM WOHLFÜHLEN

Yoga, Pilates, Tai Chi und Qigong haben manches gemeinsam:  
Sanfte Übungen verbessern die Haltung, stärken die Muskeln  
und fördern das Wohlbefinden.

**S**timmt es, dass man so alt ist wie man sich fühlt? Joseph Pilates, der Erfinder der Pilates-Übungen, gab folgende Antwort: »Wenn deine Wirbelsäule mit 30 Jahren unbeweglich und steif ist, bist du alt. Wenn sie mit 60 vollkommen flexibel ist, bist du jung.« Unter diesem Gesichtspunkt hat der in Deutschland geborene und 1967 in den USA gestorbene Joseph Pilates viele Tänzer, Schauspieler und Sportler trainiert und seine berühmt gewordenen Pilates-Übungen entwickelt, mit denen heute Millionen Menschen in aller Welt ihre Fitness und Beweglichkeit fördern.

Unter den Kursen zur Gesundheitsförderung rangiert Pilates neben Yoga und Qigong weit oben in der Beliebtheit. Pilates gilt als sanftes und zugleich effektives Training mit geschmeidigen Bewegungen. Es kräftigt, dehnt und entspannt die Muskeln. Die bewusste Konzentration auf die einzelnen Übungen kann helfen, die Haltung zu verbessern, Bewegungsfehler zu korrigieren und das Körperbewusstsein zu stärken. »Pilates ist für jeden geeignet, besonders für Frauen und Männer, die den ganzen Tag über viel sitzen, sich im Beruf oder auch im Hobby-Sport einseitig belasten«, sagt die Pilates-Therapeutin Verena Geweniger, die ein Lehrbuch darüber verfasst hat.

Wegen Bewegungsmangel, Stress und einseitigen Belastungen klagen immer mehr Menschen aller Altersstufen über Rückenschmerzen und andere Gesundheitsprobleme. Wirksame Hilfe bieten Übungen und Gesundheitskurse, die für Körper und Geist einen guten Ausgleich bieten. Pilates zählt sicher dazu, ebenso wie Yoga, Tai Chi und andere Bewegungskurse, die von qualifizierten Kursleitern angeboten werden. Die SECURVITA Krankenkasse engagiert sich stark dafür und unterstützt gesundheitsfördernde Präventionskurse mit Zuschüssen und Bonuspunkten.

Jeder Euro für die Gesundheitsvorsorge ist gut angelegt, wenn damit die Entstehung teurer Krankheiten vermieden werden kann. »Gesundheitskurse, die Bewegung und Fitness fördern, sind zweifellos nachhaltiger als die medizinische Behandlung von Gesundheitsproblemen, die durch Bewegungsmangel entstehen«, betont

SECURVITA-Vorstand Götz Hachtmann. Dasselbe gilt auch für den Umgang mit Stress und für Ernährungsgewohnheiten. Auch autogenes Training, Entspannungs- und Ernährungskurse werden deshalb von einigen Krankenkassen unterstützt. Auch SECURVITA-Mitglieder und Familienmitversicherte können zwei Mal pro Jahr die Kursgebühr bis zu 80 Prozent (max. 75 Euro) erstattet bekommen. Voraussetzung ist, dass die Teilnahme regelmäßig erfolgt (mindestens zu 80 Prozent) und die Kurse und Kursleiter zertifizierte Qualitätsanforderungen erfüllen.

### RUHIGE ATMUNG

Welche Kurse und Übungsvarianten man bevorzugt, ist eine Sache der persönlichen Erfahrung und Neigung. Yoga zum Beispiel ist besonders vielseitig. Drei Millionen Deutsche, so wird geschätzt, praktizieren regelmäßig eine der unterschiedlichen Yoga-Richtungen als tägliches Ritual. Mediziner empfehlen Yoga zur Entspannung,

für die körperliche Beweglichkeit, gegen Schmerzen oder auch einfach nur als Ausgleich zum stressigen Alltag.

Tai Chi und Qigong sind im Wesentlichen Körper-, Konzentrations- und Atemübungen mit fließenden, langsamen Bewegungen. Viele Übungen erfordern weniger Kraft als vielmehr Körpergefühl und Konzentration. Sie dienen dazu, Blockaden zu lösen, die etwa durch zu flache Atmung oder Haltungs- und Bewegungsfehler entstanden sind.

Autogenes Training ist wie ein kurzes, intensives Abschalten, das Körper und Geist erfrischt. Es kann gut in Gruppen erlernt werden und ist auch schon für Kinder geeignet. Durch das reine Sich-Vorsagen und -Vorstellen von Empfindungen wie Schwere oder Wärme beruhigt sich die Atmung, der Pulsschlag wird langsamer, die Muskeln fühlen sich warm und schwer an. So können körperliche Entspannung und eine tiefe innere Ruhe erreicht werden.



### ERSTATTUNG VON KURSgebÜHREN

Mit Zuschüssen zu gesundheitsfördernden Kursen wie Pilates, Yoga, autogenes Training, Rückenstärkung, Qigong und Tai Chi unterstützt die SECURVITA Krankenkasse die aktive Gesundheitsvorsorge. SECURVITA-Versicherte können die Kursgebühren zwei Mal jährlich bis zu 80 Prozent (max. 75 Euro) erstattet bekommen. Voraussetzung ist, dass die Kurse und Kursleiter zertifizierte Qualitätsanforderungen nach dem Leitfaden Prävention erfüllen. Außer dem Kostenzuschuss gibt es zusätzliche Bonuspunkte im Prämienprogramm Healthmiles.