

Infoblatt: 55

Aktive Gesundheitsförderung und Prävention

Die SECURVITA Krankenkasse belohnt Eigenengagement

Mediziner sind sich einig: Bewegungsmangel begünstigt einen großen Teil unserer Volks- und Zivilisationskrankheiten. Deshalb sind Bewegung, Sport und eine gesunde Ernährung gut für die Gesundheit.

Die SECURVITA erkennt Kurse von qualifizierten Anbietern an und beteiligt sich an den Kosten. Teilnehmen kann jeder, der das 6. Lebensjahr vollendet hat. Wenn die Qualitätsanforderungen erfüllt sind und Sie uns eine Teilnahmebescheinigung über den abgeschlossenen Kurs einreichen, erstatten wir Ihnen einen Teil der Kursgebühren.

Wir erstatten Ihnen für Präventionskurse grundsätzlich zweimal jährlich 80 Prozent der Kursgebühren, maximal bis zu 75 Euro.¹ Für Versicherte bis zum vollendeten 18. Lebensjahr erhöht sich der Zuschuss auf maximal 95 Euro. 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 und Sie regelmäßig (mindestens zu 80 Prozent) daran teilgenommen haben.

Rufen Sie uns gerne an, wenn Sie nicht genau wissen, ob und in welcher Höhe sich die SECURVITA an Ihrem Kurs beteiligt.

Alternativ können Sie sich im Internet darüber informieren, ob Ihr gewählter Kurs zugelassen ist oder welche zugelassenen Angebote es in Ihrer Umgebung gibt
http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/index.php?bkk_id=608.

Am Ende des Kurses schicken Sie uns bitte die Original-Teilnahmebescheinigung zu. Achten Sie darauf, dass der Zeitraum des Kurses angegeben ist, Ihre regelmäßige Teilnahme bestätigt wurde und die Bescheinigung vom Kursleiter abgestempelt und unterschrieben wurde.

Anthroposophische Präventionskurse

Die SECURVITA hat mit den Berufsverbänden für anthroposophische Kunsttherapie (BVAKT) und für Heileurythmie (BVHE) einen Vertrag über eine bundesweite Kooperation geschlossen. Wir beteiligen uns an den Kosten für Präventionskurse aus den Bereichen „Stressreduktion und Entspannung“ sowie „Veränderung der Bewegungsgewohnheiten“ mit einem Zuschuss von 80 Prozent der Kursgebühr, maximal jedoch 112 Euro pro Kurs.

¹ 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.

Bewegungskurse / Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion

Wir bezuschussen Kurse zur Förderung des Muskel-Skelett-Systems, zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion und zur Vermeidung von Haltungsschäden:

- Walking
- Aqua Walking
- Nordic Walking
- Lauschule
- Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik
- Herz-Kreislauf-Schule
- Pilates
- Yoga

Setzen Sie sich bitte vor einem solchen Kurs mit uns in Verbindung, um die Qualitätskriterien zu klären. Dann steht unserer Kostenbeteiligung nichts mehr im Wege.

Entspannungskurse (wie Yoga, Tai-Chi, Qigong)

Die SECURVITA beteiligt sich an den Kosten für Maßnahmen zur Stressreduktion, dazu gehören:

- autogenes Training
- progressive Muskelentspannung
- Stressbewältigungskurse
- Tai-Chi, Qigong, Yoga
- Eutonie, Feldenkrais

Auch hier müssen unsere Qualitätskriterien erfüllt sein. Setzen Sie sich bitte vor einem solchen Kurs mit uns in Verbindung, um den Kostenzuschuss zu klären.

Ernährungsberatung und Ernährungskurse

Wir bezuschussen Kurse zur Vermeidung von Übergewicht, von Mangel- und Fehlernährung sowie zur vollwertigen und ausgewogenen Ernährung. Diese Kurse werden z. B. von Volkshochschulen angeboten. Auch hier müssen unsere Qualitätskriterien erfüllt sein. Setzen Sie sich bitte vor einem solchen Kurs mit uns in Verbindung, um den Kostenzuschuss zu klären.

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. Dort können Sie sich auch direkt anmelden. Oder Sie rufen uns an unter 0800 / 60 02 22 2 und wir schicken Ihnen die Teilnahmeunterlagen zu.

Ohne Rauch geht's auch – Nichtraucherkurse

Wir unterstützen Sie, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie erhalten von uns einmalig einen Zuschuss zu den Kursen, die unseren Qualitätskriterien entsprechen. Bitte setzen Sie sich daher vor einem solchen Kurs mit uns in Verbindung, um den Kostenzuschuss zu klären.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet unter 01805 / 31 31 31 (14 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, Mobilfunk max. 42 Ct./Min.) eine telefonische Nichtraucherberatung an.

Sportmedizinisches Gesundheitstraining

Wir bieten Ihnen ein innovatives und ganzheitliches Sportmedizinisches Gesundheitstraining für Bewegung und Ernährung in Zusammenarbeit mit der Universität Mainz, Abteilung Sportmedizin.

Diese Maßnahme ermöglicht Ihnen einen professionell geführten und individuell zugeschnittenen (Wieder) - Einstieg in den Gesundheitssport.

Mehr Informationen dazu finden Sie in unserem Infoblatt Nr. 86 „Sportmedizinisches Gesundheitstraining“, das Sie bei uns anfordern oder direkt aus dem Internet unter www.securvita.de herunterladen können.

Kontakt:

SECURVITA Krankenkasse
Postfach 10 58 29
20039 Hamburg

24-Stunden-Service-Hotline:
0800 / 14 14 300 (bundesweit gebührenfrei)
Aus dem Ausland: +49 / 40 / 33 47-7
Fax: 040 / 33 47-90 00
E-Mail: mail@securvita-bkk.de
www.securvita.de