

BKK Herkules Mehrwert: Fit und gesund durch gezielte Gesundheitskurse

BKK Herkules macht sich stark für Primärprävention

Zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes erbringt die BKK Herkules Leistungen zur primären Prävention. Das Sozialgesetzbuch sieht im Paragraph 20 SGB V vor, dass alle Kassen einen bestimmten Betrag für die Gesundheitsvorsorge, auch Primärprävention genannt, aufwenden sollen.

Die Versicherten der BKK Herkules erhalten hierbei einen Zuschuss zu den Gesundheitskursen in Höhe von

95% der Kosten, maximal 100 Euro je Kurs.

Im Fall einer Beteiligung bezuschusst die BKK Herkules aus den folgenden vier Handlungsfeldern pro Kalenderjahr 2 Kurse je Versicherten:

Bewegung

- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Walking / Jogging als Gesundheitstraining
- Nordic Walking
- Aerobic und Aquaaerobic
- Herz-Kreislauf-Gesundheitstraining

Entspannung

- Entspannungskurs
- Autogenes Training
- Tai Chi Chuan
- Qigong
- Yoga

Ernährung

- Gewichtsreduktion
- Gesunde vollwertige Ernährung
- Ballaststoffreiche oder kalorienarme Küche
- Ernährungsberatung

Suchtprävention

- Raucherentwöhnungskurse
- Kurse zur Alkoholreduktion
- Kurse zur Vermeidung von Drogenmissbrauch

Bitte beachten Sie jedoch, dass eine Teilnahme an Gesundheitsreisen wie z.B. der BKK Aktivwoche aufgrund ihrer kompakten Struktur und der Dichte der Leistungen wie zwei Präventionskurse gerechnet wird.

Voraussetzung für die Bezuschussung durch die BKK Herkules ist, dass die Anbieter dieser Kurse entsprechende Qualifikationen (Ausbildung, Lizenzen etc.) besitzen und diese nachweisen können, sowie Ihre regelmäßige Teilnahme an dem entsprechenden Kurs. Ferner muss es sich dabei um einen abgeschlossenen Kurs handeln. Um hier Enttäuschungen zu vermeiden, empfehlen wir, sich vor der Anmeldung zu einem Präventionskurs die Qualifikation des Kursleiters bestätigen zu lassen.

Auf unserer Homepage bieten wir Ihnen einen weiteren Mehrwert: Die Präventionsdatenbank „easy“. Hier finden Sie aktuelle Kurse und Angebote in Ihrer Region.