

Wir fördern Ihren gesunden Lebensstil

Egal ob Bewegung, Stressmanagement, Entspannung, Erholung, Ernährung oder Suchtprävention – mit einem Präventionskurs tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Und das Beste: Von uns gibt es auch noch einen Zuschuss!

Präventionskurse fördern einen gesunden Lebensstil und vermitteln Ihnen hierfür entsprechendes Wissen und konkrete Anleitungen. Sie erhalten außerdem wertvolle Tipps für Ihren Alltag. Kurse gibt es viele – da ist bestimmt auch für Sie das Passende dabei.

Welche Kurse gibt es?

Bewegung: Regelmäßige Bewegung steigert das körperliche und geistige Wohlbefinden. Die Bandbreite an Präventionskursen ist groß: Vom Rücken- und Laufkurs über Nordic Walking und Aqua-Fitness bis hin zu Pilates wird jeder fündig.

Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst die physische und psychische Leistungsfähigkeit und steigert das Wohlbefinden. In verschiedenen Kursen lernen Sie, wie Sie eine gesunde Ernährungsweise in Ihren Alltag integrieren können. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps zum Abnehmen oder um Ihr Gewicht zu halten.

Entspannung/Erholung/Stressbewältigung: Stress kennt jeder. Dauerhafter Stress kann aber krank machen. Deshalb ist es wichtig, Anspannungen abzubauen und zu einem stressfreieren Alltag zu finden. Zahlreiche Kurse vermitteln eine praktische Anleitung zu anerkannten Entspannungsverfahren. Soll es etwas Aktiveres sein, dann ist Qigong, Hatha Yoga oder Tai Chi das Richtige. Wenn Sie etwas Ruhiges bevorzugen, dann probieren Sie die Progressive Muskelent-



spannung nach Jacobson oder Autogenes Training aus. Darüber hinaus gibt es Trainingsprogramme, die Ihnen dabei helfen können, chronischen Stressproblemen zu begegnen und sie effektiv zu bewältigen. Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, können Kurse zur Förderung eines gesunden Schlafes für Sie infrage kommen.

Suchtmittelkonsum: Suchtmittel wie Alkohol und Zigaretten belasten die Gesundheit enorm. Der erste Schritt, um eine Sucht hinter sich zu lassen, ist mit einem Präventionskurs bereits getan. Er hilft, Gedankenmuster und Gewohnheiten näher anzuschauen. Die praktischen Tipps unterstützen Sie im Alltag.

Wie finden Sie einen passenden Kurs in Ihrer Nähe?

Ganz einfach: Über [kkh.de/kurse](https://www.kkh.de/kurse) gelangen Sie zu unserer Präventionsdatenbank mit sämtlichen zertifizierten Kursangeboten und genaueren Erläuterungen der Anbietenden. Zu vielen Themen stehen Ihnen auch interaktive Selbstlernprogramme (Online-Kurse) zur Verfügung.

Entscheiden Sie einfach selbst: Möchten Sie sich lieber regelmäßig vor Ort mit einer Gruppe treffen? Oder einen Kurs digital und flexibel alleine zu Hause absolvieren? Beides ist möglich!

Präsenzangebote in Ihrer Nähe finden Sie auf der Webseite in der Präventionskurssuche unter Eingabe Ihres Wohnortes oder Ihrer Postleitzahl. Für die Anzeige von Online-Kursen wählen Sie unter „Weitere Suchkriterien“ einfach „nur Online-Kurse“ aus.

Wie hoch ist der Zuschuss?

Wir bezuschussen geprüfte Kurse mit dem Zertifikat **Deutscher Standard Prävention**. Dieses garantiert, dass Sie an einem qualitätsgesicherten Angebot teilnehmen, bei dem das Kurskonzept und die Qualifikation der Kursleitung einheitliche Kriterien erfüllen. Eine ärztliche Verordnung ist nicht erforderlich. Allerdings ist uns wichtig, dass Sie an mindestens 80 Prozent der Einheiten teilgenommen haben.

Wir übernehmen für Sie zweimal jährlich:

- 90 Prozent der Kurskosten bis zu 80 Euro je Kurs, für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren
- 100 Prozent der Kurskosten bis zu 80 Euro je Kurs bei Präsenzkursen
- 100 Prozent der Kurskosten bis zu 100 Euro je Kurs bei Online-Kursen



In wenigen Schritten zum Präventionskurs:

1. Wählen Sie einen Kurs aus der Präventionsdatenbank unter [kkh.de/kurse](https://www.kkh.de/kurse) aus.
2. Informieren Sie sich bei Anbietenden des Kurses über die Teilnahmebedingungen und melden Sie sich an.
3. Nach regelmäßiger Teilnahme (80 Prozent der Kurseinheiten) reichen Sie bitte die Teilnahmebescheinigung ein – per Post oder ganz einfach über [kkh.de/meine-kkh](https://www.kkh.de/meine-kkh). Die Bescheinigung erhalten Sie vom Anbietenden des Kurses. Sie umfasst auch einen Antrag auf Bezuschussung.
4. Wir prüfen Ihre Unterlagen und überweisen Ihnen unseren Zuschuss.

Los geht's! Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Kursteilnahme!

KKH Kaufmännische Krankenkasse

Karl-Wiechert-Allee 61
30625 Hannover
[kkh.de](https://www.kkh.de)

