

 FIT & AKTIV

Kurse für Ihre Gesundheit

Informationen zur Kostenerstattung





Nichts ist so wertvoll wie Ihre Gesundheit

Ihre Gesundheit ist uns wichtig, denn körperliches und seelisches Wohlbefinden ist die Basis für mehr Lebensqualität. Damit es Ihnen gut geht, unterstützen wir Ihr Engagement und beteiligen uns an den Kosten für die Teilnahme an Präventionskursen. Als hkk Kunde können Sie – und selbstverständlich auch Ihre mitversicherten Angehörigen – das Angebot der hkk mit all seinen Vorteilen nutzen und jährlich zwei Kurse aus den Bereichen „Bewegung“, „Ernährung“, „Entspannung“ oder „Suchtmittelkonsum“ in Anspruch nehmen.

Nähere Informationen zu unseren Gesundheitskursen erhalten Sie in Ihrer hkk Geschäftsstelle oder im Internet unter [hkk.de/gesundheitskurse](https://www.hkk.de/gesundheitskurse).

Kostenerstattung

Sollten Sie unter den hkk Kursen kein passendes Angebot finden, können Sie aus zahlreichen weiteren zertifizierten Präventionskursen auswählen.

Wir erstatten 80 Prozent der Kosten bis maximal 100 Euro pro qualitätsgeprüften Präventionskurs, vorausgesetzt Sie haben regelmäßig (mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten) teilgenommen. Innerhalb eines Kalenderjahres können Sie zwei Kurse in Anspruch nehmen.



Gesicherte Qualität

Wir fördern ausschließlich Kurse, die von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ zertifiziert wurden und damit den erforderlichen Qualitätskriterien entsprechen. Zertifizierte Präventionskurse finden Sie unter [hkk.de/gesundheitskurse-kostenerstattung](https://www.hkk.de/gesundheitskurse-kostenerstattung).

Qualität ist Voraussetzung

Unsere Anforderungen an den Gesundheitskurs und den Anbieter:

Alles gesichert

Der Anbieter erfüllt die für alle Krankenkassen einheitlich definierten Qualifikationskriterien.

Der Inhalt stimmt

Der Kurs erfüllt inhaltlich die präventiven Aspekte.

Nur runde Sachen

Die Kursbestandteile bilden eine thematisch geschlossene Einheit.

Im zeitlichen Rahmen

Jeder Kurs hat in der Regel 8 bis 12 Übungseinheiten.

Mehr Klasse als Masse

Die Teilnehmerzahl des Kurses ist auf maximal 15 Personen begrenzt.



Ihre Schritte zu mehr Gesundheit

Die Kostenerstattung ist denkbar einfach zu beantragen. Und so geht es:

- Sie interessieren sich für einen Präventionskurs? Dann fragen Sie uns bitte vor der Teilnahme, ob es sich um einen anerkannten Gesundheitskurs handelt. Wir schicken Ihnen dann einen Antrag auf Bezuschussung mit einer Teilnahmebescheinigung zu.
- Nun können Sie sich für den ausgewählten Gesundheitskurs anmelden. In der Regel müssen Sie zunächst die volle Kursgebühr bezahlen.
- Nach Abschluss des Kurses reichen Sie bitte den Antrag auf Erstattung der Kosten zusammen mit der Bescheinigung über die regelmäßige Teilnahme und einer Quittung über die Kursgebühren bei uns ein. Die Erstattung erfolgt per Überweisung auf Ihr Konto.

Haben Sie Fragen?

Gern beraten wir Sie individuell.

Rufen Sie uns an unter **0421 - 36550**

oder **0800 - 2555 444**, besuchen Sie

uns im Internet oder schauen Sie in einer unserer Geschäftsstellen vorbei.





Sie wählen einfach, was Sie wollen

Für anerkannte Präventionskurse aus den folgenden Themenfeldern und Bereichen bietet die hkk eine Kostenerstattung:

Bewegung – so wird Ihr Leben noch bewegter

- Ausdauertraining
- Kräftigung des Muskel-Skelett-Systems
- Herzkreislauf-Training

Ernährung – durch Dick und Dünn mit mehr Geschmack

- Gesunde Ernährung
- Gewichtsreduktion

Entspannung – in tiefer Ruhe liegt die Kraft

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Tai Chi
- Qi Gong

Suchtmittelkonsum – suchtfrei das Leben genießen

- Raucherentwöhnung

Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung – hkk Geschäftsstellen und Servicepunkte



In unseren Geschäftsstellen sind wir persönlich für Sie da. Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de**.



Infos zum Kassenwechsel und zu attraktiven Zusatzversicherungen bekommen Sie auch in den LVM Servicepunkten und auf **lvm.de**.

Schnell und kompetent am Telefon – die hkk Kundenberatung



Montags bis freitags erreichen Sie unsere Kundenberatung von 8 bis 20 Uhr. Unter den Telefonnummern **0421-36550** und **0800-2555 444** bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Ein Fax können Sie uns an **0421-3655 3700** schicken. Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter der kostenlosen Telefonnummer **0800-1455 255** entgegen.

Überall, rund um die Uhr – hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und viele Extras. Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig. In unserem **Online-Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel. Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

hkk.de

Stand: Juni 2018
Aktuelle Infos finden
Sie auf **hkk.de**