

## Sanftes Bewegungstraining mit Feldenkrais

### **SECURVITA erweitert das Präventionsangebot: Kostenerstattung und Bonuspunkte von der Kasse**

Hamburg – Die SECURVITA Krankenkasse erweitert die Unterstützung für Präventionsangebote und gesundheitsfördernde Kurse. Neben Yoga, Pilates, Tai-Chi und Qi-Gong fördert die SECURVITA jetzt auch sanftes Bewegungstraining nach der Feldenkrais-Methode. Als erste Krankenkasse hat die SECURVITA einen entsprechenden Vertrag mit dem Feldenkrais-Verband abgeschlossen und baut damit ihr Engagement für Gesundheitsförderung und Naturheilverfahren weiter aus.

Feldenkrais hat sich als gesundheitsfördernde, sanfte Bewegungsmethode bewährt. Ihre Wirksamkeit für den Abbau von Stress und zur Verminderung von Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen ist durch Untersuchungen belegt. Erfunden von dem russischen Physiker und Sportler Moshé Feldenkrais (1904 – 1984), ist die Methode ähnlich wie Pilates und Yoga insbesondere in den USA bekannt geworden. Sie wird von Sportlern, Tänzern und Musikern zur Verbesserung der Bewegungsabläufe geschätzt und findet auch hierzulande mehr und mehr Anerkennung.

Der Berufsverband der Feldenkrais-Lehrerinnen und -Lehrer in Deutschland zählt über 1.700 Mitglieder. Der Verband achtet auf die Qualität der Ausbildung. Anerkannter Feldenkrais-Lehrer kann nur werden, wer eine nach den internationalen Richtlinien zertifizierte vierjährige Ausbildung absolviert oder ein entsprechendes Training bei einem anerkannten Ausbilder abgeschlossen hat.

SECURVITA-Mitglieder erhalten bei erfolgreicher Teilnahme an anerkannten Feldenkrais-Kursen einen Kostenzuschuss bis zu 120,- Euro und zusätzliche Bonuspunkte im Bonusprogramm Healthmiles. Als gesetzliche Krankenkasse mit besonderem Engagement für sanfte Medizin versichert die SECURVITA rund 140.000 Mitglieder und Familienangehörige in allen Bundesländern, darunter besonders viele Familien mit Kindern.

#### **Weitere Informationen:**

SECURVITA Pressestelle (Norbert Schnorbach),  
Lübeckertordamm 1-3, 20099 Hamburg.  
Tel: 040-38608024, Fax: 040-38608090,  
Mail: [presse@securvita.de](mailto:presse@securvita.de)  
Internet: [www.securvita.de](http://www.securvita.de)