

# Ihre Fragen. Unsere Antworten.

---



## Gesundheitsförderung der DAK-Gesundheit auf einen Blick

Sie möchten eine gesunde Lebensweise in Ihren Alltag integrieren? Wir unterstützen und motivieren Sie dabei. Für alle, die wenig Zeit haben und viel Flexibilität brauchen, sind unsere Online-Coachings ideal. Informationen zu den Online-Coachings und zu den Anmeldebedingungen finden Sie unter [www.dak.de/dakonlinecoaching](http://www.dak.de/dakonlinecoaching). Übrigens für alle DAK-eigenen Online-Coachings übernehmen wir für Sie die Kosten.

### Wo finde ich Kurse, die von der DAK-Gesundheit bezuschusst werden?

Alle Kurse aus den unten aufgeführten Themenfeldern, finden Sie unter [www.dak.de/kurssuche](http://www.dak.de/kurssuche). Diese sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und können bezuschusst werden. Außerdem hat die DAK-Gesundheit eigene Programme, für die ein höherer Zuschuss gezahlt wird, z.B. SAFARIKIDS. Auch diese Kurse sind in der Datenbank gelistet.

Jedes Themenfeld ist in zwei Präventionsprinzipien gegliedert. Diese sind in Klammern gesetzt.

- Ernährung (1. Gesunde Ernährung, 2. Gewichtsreduktion)
- Bewegung (1. Herz-Kreislauf-Training, 2. Stabilisierung Muskel-Skelett-System)
- Stressmanagement (1. Stressbewältigung, 2. Entspannung)
- Suchtmittelkonsum (1. Förderung des Nichtrauchens 2. Reduzierung des Alkoholkonsums)

### Gibt es Voraussetzungen für eine Kostenbeteiligung?

Ja, diese sind durch die Leitlinien der Krankenkassen vorgeschrieben. Wir können Ihnen einen Zuschuss zur Teilnahme an zertifizierten Kursen gewährleisten. Dafür müssen Sie an 80% der Kurstermine teilgenommen haben. Ihnen stehen bis zu zwei Kurszuschüsse aus zwei verschiedenen Präventionsprinzipien pro Jahr zu. Wählen Sie z.B. Rückenschule und Nordic Walking oder Yoga und gesunde Ernährung. Am besten fragen Sie rechtzeitig vor der Anmeldung, ob sich die DAK-Gesundheit an den Kosten beteiligen kann.

### Wie hoch ist Ihr Zuschuss?

Als Erwachsener erhalten Sie pro Maßnahme 80 Prozent der Teilnahmegebühren. Haben Sie Ihre Belastungsgrenze (maximale Zuzahlung pro Mitglied) erreicht, erhöht sich unser Zuschuss auf 90 Prozent. Kinder und Jugendliche erhalten 100 Prozent. In allen Fällen erhalten Sie einen Zuschuss bis zu 75 Euro pro Kurs bzw. Maßnahme.

### Wie werden die Kursgebühren erstattet?

Reichen Sie einfach nach Abschluss des Kurses die unterschriebene Teilnahmebestätigung mit der Quittung bei Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit ein. Besonders schnell erhalten Sie Ihren Zuschuss, wenn der Kurs vorab bewilligt wurde.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Spaß mit Ihrem Präventionskurs.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Kundenberaterinnen und Kundenberater in Ihrem Servicezentrum oder besuchen Sie uns unter [www.dak.de](http://www.dak.de).