



So funktioniert die Kostenübernahme für Präventionskurse durch die Krankenkasse

1. Vorab bei der Krankenkasse nachfragen

Viele Krankenkassen geben etwas zu Präventionskursen dazu. Wie viel genau, ist allerdings von Kasse zu Kasse verschieden. Am besten fragst du deshalb vor der Buchung kurz nach, welche Erstattung für dich möglich ist und ob deine Krankenkasse bestimmte Angaben braucht. Dann ist alles geklärt und du kannst dich später ganz in Ruhe auf deine Yogastunden freuen.

Dabei kannst du direkt fragen:

- Wie viel übernimmt meine Krankenkasse für diesen Präventionskurs?
- Wie viele Präventionskurse werden pro Jahr bezuschusst?
- Muss ich vor Kursbeginn etwas einreichen?
- Welche Unterlagen werden nach dem Kurs benötigt?
- Gibt es eine Mindestteilnahme, damit ich den Zuschuss bekomme?

Meistens läuft es ganz unkompliziert: Du nimmst am Kurs teil, bekommst am Ende eine Bescheinigung von uns und reichst diese bei deiner Krankenkasse ein. Da die Regelungen aber nicht überall gleich sind, lohnt sich die kurze Rückfrage vorher.

2. 10er-Karte kaufen und Kurs buchen

Unsere Präventionskurse bestehen aus 10 Terminen. Für die Teilnahme kaufst du über unser Buchungssystem eine passende 10er-Karte.

Wichtig zu wissen: Viele Krankenkassen erwarten, dass du an mindestens 80 % der Kurstermine teilnimmst. Bei einem Kurs mit 10 Terminen bedeutet das in der Regel: Du solltest mindestens 8 Termine besuchen.

3. Regelmäßig am Kurs teilnehmen

Während des Kurses übst du Schritt für Schritt. Mal geht es um Bewegung, mal um Atmung, mal um mehr Ruhe im Körper und im Kopf. Die einzelnen Stunden gehören zusammen und bauen aufeinander auf, wie kleine Bausteine, aus denen nach und nach eine stabile Yogapraxis entsteht.

Deine Teilnahme wird bei jedem Termin festgehalten. Das ist wichtig, damit wir dir am Ende bestätigen können, dass du ausreichend teilgenommen hast.

4. Teilnahmebescheinigung erhalten

Wenn du den Kurs abgeschlossen hast und die nötige Anzahl an Terminen besucht hast, stellen wir dir eine Teilnahmebescheinigung aus.

Diese Bescheinigung brauchst du für deine Krankenkasse. Sie zeigt, dass du am Präventionskurs teilgenommen hast, und enthält die Angaben, die für die Erstattung wichtig sind.

5. Bescheinigung bei der Krankenkasse einreichen

Die Teilnahmebescheinigung reichst du anschließend selbst bei deiner Krankenkasse ein. Je nach Kasse geht das auf unterschiedlichen Wegen – zum Beispiel über die App, das Online-Portal, per E-Mail oder per Post.

Nach der Prüfung überweist dir deine Krankenkasse den Zuschuss in der Regel direkt auf dein Konto.

Kurz zusammengefasst

So läuft es ab:

1. Du fragst bei deiner Krankenkasse nach, wie viel sie übernimmt.
2. Du kaufst die 10er-Karte und buchst den Kurs über unser Buchungssystem.
3. Du nimmst regelmäßig an den Terminen teil.
4. Du bekommst nach Kursabschluss deine Teilnahmebescheinigung von uns.
5. Du reichst die Bescheinigung bei deiner Krankenkasse ein und bekommst den Zuschuss erstattet.

Gut zu wissen

Die Erstattung läuft nicht direkt über uns, sondern über deine Krankenkasse. Du bezahlst die 10er-Karte also zunächst selbst. Nach Abschluss des Kurses reichst du die Bescheinigung ein und bekommst den jeweiligen Zuschuss von deiner Kasse zurück.

So bleibt der Ablauf übersichtlich: kurz nachfragen, Kurs buchen, regelmäßig teilnehmen und am Ende die Bescheinigung einreichen.