

Medienmitteilung

Gemeinsam aktiv für einen starken Rücken! Barmenia und Kieser Training kooperieren

Köln, Januar 2020. Rund 60 bis 80 Prozent der Erwachsenen leiden laut Aussage des Robert Koch-Instituts an Rückenschmerzen. Jeden Dritten plagt sogar mehrmals wöchentlich eine schmerzhaftes Rückenpartie.¹ Grund genug zu handeln, finden sowohl die private Krankenversicherung Barmenia als auch Kieser Training. Eine Kooperation der beiden Gesundheitsexperten zielt darauf, eigenverantwortliches Handeln zu fördern, um Rückenbeschwerden in den Griff zu kriegen.

Rückenschmerzen schränken ein und belasten, dabei sind sie vermeidbar! In 80 Prozent aller Fälle stehen die Beschwerden mit einer zu schwachen Rückenmuskulatur in Verbindung.² Diese Muskeln stabilisieren die Wirbelsäule und schützen deren Strukturen. Gezieltes, konsequentes Krafttraining kann Schmerzen in der Regel schnell lindern oder beseitigen und das Allgemeinbefinden durch eine zunehmende Beschwerdefreiheit verbessern. Und genau hier setzt die Kooperation an: Versicherte, die bei der Barmenia über eine Krankheitskostenvollversicherung verfügen, erhalten bei Neuabschluss eines Abonnements in einem Kieser Training-Studio einen monatlichen Rabatt von 10 Euro. Wer dann regelmäßig seine Muskeln aufbaut, kann bei mindestens 40 Trainings jährlich seitens der Barmenia einmalig mit einer Kostenbeteiligung in Höhe von 25 Prozent rechnen. Bei mindestens 80 Trainingseinheiten im Jahr erhöht sich die Beteiligung sogar auf 50 Prozent.

„Wir freuen uns, dass die Barmenia als eine der ersten privaten Krankenversicherungen erkannt hat, wie wichtig ein effizientes, gesundheitsorientiertes Krafttraining für einen gesunden Rücken ist“, sagt Michael Antonopoulos, CEO und Mit-eigentümer von Kieser Training, der neben dem generellen volkswirtschaftlichen Vorteil durch weniger Fehlzeiten vor allem den persönlichen Nutzen für die Betroffenen sieht.

Trainieren beim Experten

Kieser Training bietet Menschen mit (chronischen) Rücken- oder Nackenbeschwerden ein 1:1 begleitetes Training an der computergestützten Lumbar-Extension- bzw. Cervical-Extension-Maschine an. Diese Maschinen erlauben es,

¹ Raspe, Rückenschmerzen (2012).

² Techniker Krankenkasse, Bewegungsstudie (2016), ebd., Gesundheitsreport (2014).

die Rückenstrecker im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule wirksam zu testen und aufzubauen. Eine Schwäche dieser Muskeln steht in den meisten Fällen in Verbindung mit Rücken- oder Nackenbeschwerden. Die gezielte Stärkung zielt darauf, Beschwerden zu lindern, zu beseitigen oder Operationen zu vermeiden.

Über Kieser Training

Kieser Training ist seit über 50 Jahren auf gesundheitsorientiertes, effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Maschinen spezialisiert. Ziel des wissenschaftlich fundierten Konzeptes ist es, über den Muskel- und Kraftaufbau Probleme des alters- und inaktivitätsbedingten Muskelschwunds zu lösen und damit den Körper – insbesondere den Rücken – gesund und leistungsfähig zu erhalten. Das Schweizer Franchiseunternehmen wurde 1967 von Werner Kieser gegründet, der das Unternehmen 2017 verkaufte. Seitdem wird es vom langjährigen CEO Michael Antonopoulos als Miteigentümer geführt. Kieser Training gilt weltweit als internationaler Standard im gesundheitsorientierten Krafttraining. Derzeit gibt es über 160 Studios in Australien, Deutschland, Luxemburg, Österreich und der Schweiz.

Über die Barmenia Krankenversicherung AG

Der in Wuppertal ansässige Krankenversicherer betreute im Jahr 2018 über 1,2 Millionen versicherte Personen. Mit einem Beitragsvolumen von über 1,7 Milliarden Euro ist er die Nummer Sieben der privaten Krankenversicherer auf dem deutschen Markt. Neben der Krankenversicherung gehören auch die Barmenia Lebensversicherung a. G., die Barmenia Allgemeine Versicherungs-AG und die Barmenia Versicherungen a. G. zur Gruppe. Deutschlandweit wurden im Jahr 2018 rund 3.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt. Ob kompakte Vollversicherungen oder Ergänzungsversicherungen, betriebliche Krankenversicherungen, Sicherheit auf Auslandsreisen, die Barmenia bietet moderne und attraktive Produkte für vielseitig Interessierte. Viele digitale Services runden das Angebot ab. Die Barmenia ist seit über 3 Jahren offizieller Sponsoringpartner von Bayer 04 Leverkusen.

Medienmitteilung



Sie haben Fragen? Dann wenden Sie sich gerne an:

Kieser Training GmbH

Tania Schneider, PR Managerin D-A-CH

Schanzenstraße 39/D15

51063 Köln

Tel +49 (0)221 206 51 245

tania.schneider@kieser-training.com

ABC Healthcare GmbH & Co. KG – Vivactis Group

Inga Wunderlich

Hüttenstraße 30

40215 Düsseldorf

Tel +49 (0)211 30 15 35 12

i.wunderlich@abc-healthcare.de