

KAMPFKUNST UND TANZ: DIE NEUE TRENDSPORTART NIA

Wer Fitness oder Entspannung sucht, entscheidet sich vielleicht für Jazzdance oder TaeKwon Do, für Yoga oder Tai Chi oder Feldenkrais oder... oder er besucht einen Nia-Kurs und entscheidet sich damit für eine moderne Sportart, die Elemente aller vorab genannten Sportarten enthält. Nia durchläuft in Schweizer Fitness-Studios eine ähnliche Karriere in Richtung Trendsport wie zuvor etwa „Zumba“. Wer sich für Nia interessiert und als Krankenversicherter eine passende Zusatzversicherung abgeschlossen hat, kann darauf hoffen dass sich die Krankenkasse an den Kosten für Nia beteiligt.

Mischung aus Kampfkunst und Tanz

Der Verband der kleinen und mittleren Krankenversicherer RVK bezeichnet den Sporttanz Nia als Mischung aus Kampfkunst und Tanz. Auf der von ihm betriebenen Website Krankenversicherer.ch erfährt man aber noch mehr zur neuen Trendsportart in der Schweiz: Entwickelt wurde sie 1983 von den beiden US-Amerikanern „Debbie und Carlos Rosas“ und angeboten wird sie mittlerweile in über 45 Ländern. Debbie und Carlos Rosas präsentieren Nia auf ihrer Website Nianow.com, eine deutschsprachige Website zum Thema Nia ist Nia-Online.de. Auslöser für die Entwicklung von Nia sollen chronische Gelenkschmerzen gewesen sein, die sich bei Carlos Rosas aufgrund seines Tennisspiels bereits frühzeitig eingestellt haben.

Angelehnt an die Ränge in vielen Kampfsportarten, die man mit der Zeit erreicht und die durch verschiedenfarbige Gürtel repräsentiert werden, gibt es auch bei Nia Gürtel in den Farben Weiss, Grün, Blau, Braun und Schwarz (aufsteigende Reihenfolge). In den Nia-Kursen erwirbt man Fähigkeiten, die aus den Bereichen Philosophie, Wissenschaft, Anatomie, Musik und Bewegung stammen. „Auf dem Weg durch das Training lernt man 52 Prinzipien für mehr Körperbewusstsein. Alle Gürtellevel beinhalten über 50 Stunden des Lernens durch Bewegung, interaktive Diskussionen und Selbstreflexion“, heisst es auf Nianow.com für das dort vorgestellte Nia.

Teils übernehmen Krankenkassen Kosten

Laut Krankenversicherer.ch ist Nia ein hervorragendes Herz-Kreislauftraining, das zudem Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination steigert und das sich „für Jung und Alt, Anfänger wie Profi“ eignet. Die Website Ostschweizerinnen.ch hat bereits 2011 das „erste Nia-Zentrum der Schweiz in St. Gallen/St. Fiden“ vorgestellt. „Kurse sind bei den meisten Krankenkassen und Qualitop anerkannt“, heisst es im Artikel über das Nia-Training. Qualitop ist der Verband für Qualitätssicherung bei gesundheitswirksamen Bewegungsangeboten in der Schweiz und zugleich das erste auf Anbieter von gesundheitswirksamen Bewegungsangeboten zugeschnittene Schweizer Label.

Ein Beispiel für eine [Zusatzversicherung](#), die mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Teil der Kosten für Nia-Trainings tragen würde, ist die Krankenpflege-Zusatzversicherung COMPLETA. Im Rahmen dieser Versicherung übernimmt die [Helsana](#) 75% der Kosten für Fitnesskurse, Schwangerschaftsgymnastik sowie Rücken- und Körperschule. Die Kostenbeteiligung ist begrenzt auf „max. CHF 200.– pro Bereich und max. CHF 500.– pro Jahr für alle Bereiche zusammen“. Im Bereich Fitness gilt sie für Fitnesscenter-Abos, Aquafit und Aqua-Training, Walking sowie Fitnesskurse, sofern sie von Qualitop anerkannt sind. Alleine die Kostenbeteiligung bei Fitnesskursen ist jedoch sicherlich noch kein Grund dafür, eine Zusatzversicherung wie „COMPLETA“ abzuschliessen. Aber es gibt ja noch viele weitere Leistungsbereiche der Zusatzversicherung wie die Beteiligung an Kosten für Sehhilfen, Zahnkorrekturen und nicht-kassenpflichtige Medikamente. Klingen mehrere dieser Leistungen interessant, könnte die

mögliche Kostenbeteiligung bei Nia-Kursen den Ausschlag geben, sich für die Zusatzversicherung zu entscheiden oder aber in einem [Vergleich](#) zu schauen, wie sie neben ähnlichen Angeboten anderer Versicherer abschneidet.

Link zum Text: Krankenversicherer.ch

Schlagwörter: [Kampfkunst](#), [Kosten](#), [Krankenkassen](#), [Nia](#), [Tanz](#)

Ähnliche Artikel und Inhalte:

- [Diät während der Stillzeit schadet dem Baby](#)
- [Gesamtberatung](#)
- [Generika](#)
- [Kostenträger](#)
- [HMO](#)