

spectrum

Das Mitgliedermagazin der BKK HERKULES | 03-15



- Kundenbefragung
- E-Health-Gesetz
- BKK Well-Aktiv

WELL-AKTIV – DAS MODERNE KRAFTPAKET FÜR LEBENSLUST 4 ODER 5 TAGE FÜR IHRE GESUNDHEIT MIT FUNCTIONAL FITNESS, POWER WALKING, YOGA U. V. M.



Ihre Gesundheit ist Ihre Lebensqualität – Ihr Leben lang. Am besten dafür sorgen können Sie mit dem WELL-AKTIV-Programm Ihrer Krankenkasse. Es bietet maßgeschneiderte und kompakte 4- oder 5-Tage-Gesundheitskurse an 22 renommierten Standorten in Deutschland.

Entspannung · Bewegung · gesunde Ernährung

Durch diese drei Bausteine des WELL-AKTIV Programmes werden Körper, Seele und Geist in Einklang gebracht.

Verschiedene anerkannte Entspannungsverfahren, wie die Progressive Muskelentspannung, Yoga und Qigong sowie Aktivitäten im Freien mit Functional Fitness, Alpinem Terraintraining und Power Walking, legen die Grundsteine für eine nachhaltig gesunde Lebensführung.

Zugleich erleben Sie die einzigartigen Landschaften, in denen die Orte des WELL-AKTIV-Programms gelegen sind – vom Strand bis hin zu den Alpengipfeln.

Gesundheit und Vitalität schon ab 40 Euro

Mit den neuen Programmen in den Nordseeheilbädern Horumersiel und Dangast sowie auf der Nordseeinsel Borkum wurde die Programmauswahl insgesamt erhöht.

Auf Borkum und in Dangast verbringen Sie fünf Tage, in Bad Füssing, Lechbruck am See und Mettlach-Orscholz können Sie, je nach Programm, zwischen vier oder fünf Tagen wählen.

In allen anderen Orten sind Sie, wie gewohnt, vier Tage lang aktiv. **Für die Maßnahme mit zwei Kursen à acht Einheiten erhalten Sie einen Kassenzuschuss von bis zu 150 Euro.**

Unsere exklusiven Well-Aktiv-Angebote entsprechen selbstverständlich den Vorgaben des aktuellen „Leitfaden Prävention“ nach § 20 SGB V und sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention geprüft, zertifiziert und mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ versehen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann sollten Sie gleich unter mitgliedermagazin@bkk-herkules.de den neuen Well-Aktiv-Katalog 2015/2016 anfordern, der Sie umfassend informiert, oder Sie lassen sich ganz persönlich bei Ihrer BKK Herkules beraten.

Den Katalog finden Sie auch als Online-Version unter www.wellaktiv.info.

