

Unser Magazin

2.15

# Daimler BKK



**Gesund  
und sicher  
im Urlaub**

**Viele Extras!  
Seite 4**

**Aktivwochen**  
Gesunde Auszeit  
6

**Herzessache**  
So senken Sie Ihren Blutdruck  
8

**Ja oder Nein zur Organspende**  
Bewusst entscheiden  
15



## Aktive Auszeit für Ihre Gesundheit

**E**in ganz besonderes Extra sind unsere BKK-Aktivwochen für junge Leute. Angesprochen fühlen dürfen sich Versicherte zwischen 20 und 35 Jahren, die im bayerischen Bad Tölz oder in Binz auf Rügen Gesundheit einmal ganz anders erleben wollen.

**In Bad Tölz** sorgt dafür ein erfahrenes Team aus Diplom-sportlehrern, Fitnesstrainern und Sportwissenschaftlern.

Trailrunning, Nordic Walking, Spinning und Mountainbike-Trekking sind nur einige der schweißtreibenden Programmpunkte. Zum Ausgleich gibt es Entspannung, Training für Körpergefühl und Koordination und Gleichgewichtsübungen wie Slackline.

**Auf Rügen** kommen Wassersportler voll auf ihre Kosten: Schnupperkurse für Surfen, Segeln oder Wasserski sowie Kajaktouren werden angeboten. „Landratten“ sind natürlich auch willkommen, auf sie warten ein Rücken-Workshop, Laufen, Nordic Walking, das Seminar „Stressfrei leben“, Entspannungsübungen, ein Ernährungsseminar und vieles mehr.

Wie bei allen Aktivwochen gilt auch für die Young Performer-Extra-Angebote: Unser Zuschuss für erwachsene Versicherte beträgt 160 Euro. Unterkunft, Verpflegung, An- und Abreise sowie Zusatzleistungen zahlen Sie selbst.

### Jetzt neu: Well-Aktiv-Programm

Das neue Well-Aktiv-Programm ist da! Melden Sie sich für Ihr Wunsch-Angebot direkt bei uns im Internet an. Oder blättern Sie in aller Ruhe im Katalog, den wir in unseren Kundencentern für Sie bereithalten. Ähnlich wie die BKK-Aktivwoche bietet Well-Aktiv vorbeugende Gesundheitsmaßnahmen – dabei geht es um Bewegung, Entspannung und Ernährung. Die Teilnehmer erwartet ein vier- oder fünftägiges kompaktes Kursprogramm in landschaftlich reizvoller Umgebung. Je nach Maßnahme beteiligen wir uns mit 100 oder 150 Euro an den Kosten. <<<



Mehr zum Thema:  
**[www.daimler-bkk.com](http://www.daimler-bkk.com)**,  
**Webcode 364 und 543**  
Hier finden Sie auch freie Termine.