



# Die AKTIV- WOCHE

## Das 7-tägige Gesundheitsangebot exklusiv für Versicherte

Höchstleistungen werden im Berufsleben und im Alltag von fast allen verlangt. Doch sie sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Endlich wieder richtig fit werden und dabei in landschaftlich reizvoller Umgebung die Seele baumeln lassen? Eine wunderbare Idee!

## Fit für die wichtigen Dinge im Leben

DIE AKTIVWOCHE. bietet für Familien und Einzelteilnehmer von Jung bis Alt unterschiedliche Präventionsschwerpunkte in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. So begegnen Sie Gleichgesinnten, mit denen Sie sich austauschen können. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen, um anschließend mit neuer Energie in Alltag und Berufsleben zurückzukehren.

## Wählen Sie aus 4 Bereichen:

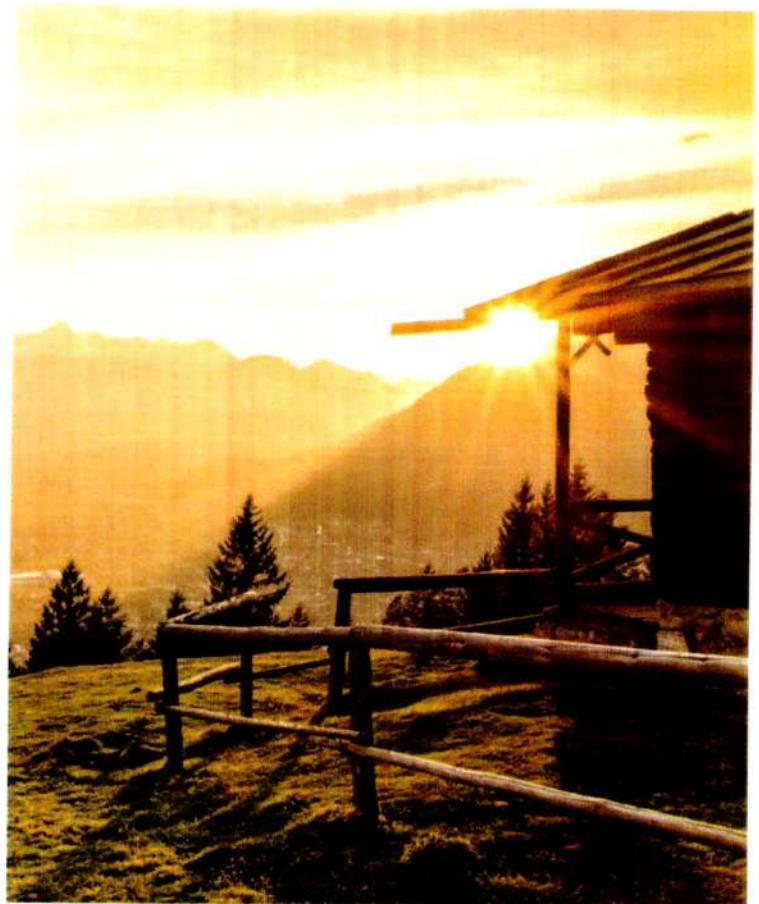
- **DIE AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL** beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter
- **AKTIVWOCHE.PLUS** für alle, die neue Herausforderungen suchen
- **AKTIVWOCHE.EXTRA** für Familien, Frauen und Best Ager
- **AKTIVWOCHE.SPEZIAL** stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens, der Ausdauer – zum Beispiel durch Gesundheitswandern – sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt.

## Wollen Sie auch aktiv werden?

Die AKTIVWOCHE bekommt jeder Versicherte einmal jährlich als Präventionsmaßnahme von seiner Betriebskrankenkasse bezuschusst. Sie zahlen den Eigenanteil, der die Kosten für die Unterkunft und die ausgewiesene Verpflegung beinhaltet – die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden mit bis zu 160,-Euro bezuschusst. So können Sie unbeschwert die Angebote nutzen, die wichtige Bestandteile unserer Gesundheitsförderung sind.

### Biohotel\*\*\* Garmischer Hof

Seit vier Generationen kreiert die Familie Seiwald im Garmischer Hof eine persönliche Atmosphäre im Herzen von Garmisch-Partenkirchen. Individualität und Herzlichkeit prägen hier ein Gefühl von Wohlbefinden. Raue Bergmassive, grüne Almwiesen und kristallklare Bäche – Garmisch-Partenkirchen berührt Sie mit seiner Ursprünglichkeit und Offenheit, mit Lebendigkeit und bayerischem Charme.



## Gewinnspiel

Machen Sie mit, und gewinnen Sie eine von insgesamt **5 Aktivwochen für je 2 Personen im Biohotel\*\*\* Garmischer Hof in Garmisch-Partenkirchen** (6 Übernachtungen mit Frühstück inklusive Gesundheitsprogramm, Zusatzleistungen und GaPaCard plus ein exklusives Gourmet-Abendessen im Biohotel) im Wert von insgesamt je 1.250,- Euro.

Beantworten Sie einfach die Frage und senden Sie die Antwort mit Stichwort „Gewinnspiel Aktivwoche“ bis zum 31.12.2019 per E-Mail an [gewinnspiel@gsm-gesund.de](mailto:gewinnspiel@gsm-gesund.de) oder per Post an Gesundheitsservice, Schanzstr. 10, 54470 Bernkastel-Kues.

**AKTIVWOCHE**  
Das Original Seit 25 Jahren

### Wie heißt der höchste Berg bei Garmisch-Partenkirchen?



Zugspitze



Feldberg

Die Preise werden von unseren Gesundheitspartnern, der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und dem Biohotel Garmischer Hof gesponsert und nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist leider nicht möglich.

**BKK Linde**  
DIE GUTE WAHL

**Gesundheit**

Ausgabe 3/2019

Doppellob für die BKK Linde  
**Begehrteste  
Krankenkasse  
2019**

Neuer Service:  
HüfteKnieTherapie

Der Familienplanung auf  
die Sprünge geholfen –  
BKK Linde Familie Plus

An 365 Tagen für Sie da:  
Die digitale Hebammen-  
beratung

Gewinnen Sie eine

EA.Z.-INSTITUT

**Deutschlands  
begehrteste  
Krankenkassen**

Basis: Messung  
der Markenattraktivität  
10 | 2019

[www.faz.net/begehrteste-Krankenkassen](http://www.faz.net/begehrteste-Krankenkassen)

DEUTSCHLAND  
TEST

**PREIS  
SIEGER**

PRÄDIKAT „GOLD“  
UMFRAGE (FOCUS 46/19)  
PREIS-LEISTUNG-S-VERHÄLTNISS  
[www.deutschlandtest.de](http://www.deutschlandtest.de)

FOCUS  
**MONEY**