

AKTIVWOCHE

Das Original. Seit 25 Jahren.

BKK MTU

Ihre Gesundheit treibt uns an!

Die Aktivwoche ist seit nunmehr 25 Jahren der „Maßanzug“ der Gesundheitsvorsorge.

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!

Die Aktivwoche – das 7-tägige Gesundheitsangebot für die Versicherten der BKK MTU.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann nutzen Sie die vielfältigen

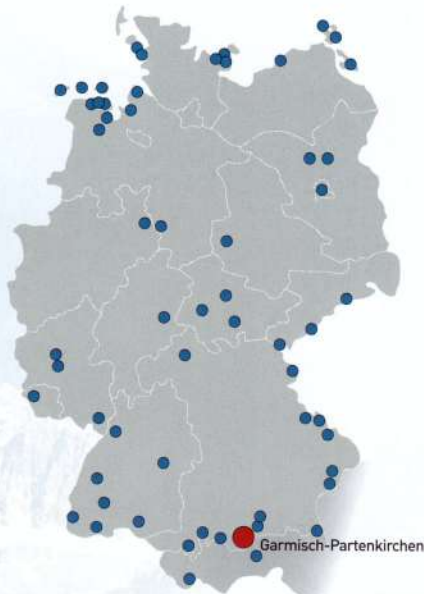
AKTIVWOCHEN-Angebote

auf unserer Internetseite:
www.aktivwoche.info

Oder bestellen Sie gleich einen Katalog unter Service „Katalogbestellung“.

Den neuen Aktivwochen-Katalog 2020 können Sie ab Oktober 2019 bestellen.





Gesundheit ist sehr individuell

Leistungsfähige und engagierte Menschen brauchen den „Maßanzug“, um fit zu sein und nicht die Konfektion von der Stange. Das haben die Betriebskrankenkassen mit ihren qualifizierten Partnern in ganz Deutschland bereits vor 25 Jahren erkannt und die AKTIVWOCHE kreiert und seitdem ständig weiterentwickelt.

Die AKTIVWOCHE ist ein anerkanntes Präventionsprogramm in über 60 ausgewählten Orten von der Nordsee bis zu den Alpen. Mit mehr als 120 Angeboten haben Sie viele Möglichkeiten etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Diese Präventionsmaßnahme brauchen Sie sich nicht vom Arzt verschreiben zu lassen. Wann und wohin Sie fahren möchten, entscheiden Sie selbst.

Fit für die wichtigen Dinge im Leben

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★★★^{superior} 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.

Gemeinsam gesund und erfolgreich

Informieren Sie sich über unsere weiteren Angebote für Ihre Gesundheit

www.aktivwoche.info

GEWINNSPIEL



Machen Sie mit, und gewinnen Sie eine von insgesamt 5 Aktivwochen für je 2 Personen im Biohotel★★★^{superior} 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,- €.

Beantworten Sie einfach folgende Frage: **Wie heißt der höchste Berg bei Garmisch-Partenkirchen?**

Zugspitze Feldberg

Senden Sie die Antwort mit Ihrem Namen, Ihrer vollständigen Adresse und mit dem Stichwort „Gewinnspiel Aktivwoche“ bis zum 31.12.2019 per E-Mail an gewinnspiel@gsm-gesund.de oder per Post an Gesundheitsservice, Schanzstr. 10, 54470 Bernkastel-Kues.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Gesundheitsservice Management GSM GmbH. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Versicherten der am Gewinnspiel beteiligten Krankenkassen. Nicht teilnehmen können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und des Biohotels Garmischer Hof. Nicht teilnehmen können und nicht gewinnberechtigt sind zudem Nutzer von Gewinnspiel-Eintragservices sowie jegliche Arten von automatisierter Massenteilnahme. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Die Preise werden von unseren Gesundheitspartnern, der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und dem Biohotel Garmischer Hof gesponsert und nicht aus Mitgliedsbeiträgen der teilnehmenden Krankenkassen finanziert. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Datenschutz: Die Gesundheitsservice Management GSM GmbH (Unternehmenssitz: Dönhoffstr. 27 in 51373 Leverkusen, E-Mail: vertrieb@gsm-gesund.de) als verantwortlicher Datenverarbeiter benötigt die geforderten Angaben für die Durchführung des Gewinnspiels. Ihre Angaben werden nicht an Dritte weitergeleitet. Ihre angegebenen Daten werden ausschließlich zur Gewinnermittlung verwendet und anschließend gelöscht.

Weitere Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten erhalten Sie unter www.gsm-gesund.de/datenschutz.

Herbst 2019



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU 
Ihre Gesundheit treibt uns an!