



Das Feriendorf Rugana auf Rügen hat 256 Ferienwohnungen.

Im Alltag und im Beruf werden ständig Höchstleistungen verlangt. Das durchzuhalten, ist nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Doch Gesundheit ist individuell: Leistungsfähige und engagierte Menschen brauchen den „Maßanzug“, um fit zu sein, und nicht die Konfektion von der Stange. Daher haben die Betriebskrankenkassen mit ihren qualifizierten Partnern in den attraktivsten Landschaften Deutschlands bereits vor 25 Jahren „Die Aktivwoche“ kreiert und immer weiterentwickelt. Unter dem Motto „Fit für die wichtigen Dinge im Leben“ werden die Aktionsfelder Bewegung, Entspannung und Ernährung mit anerkannten Präventionsmethoden verknüpft. In 60 Orten mit insgesamt 119 Angeboten hat man die Möglichkeit, etwas für seine Gesundheit zu tun. Die Angebote gliedern sich in vier Bereiche auf:

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

An ausgewählten Orten von der See bis zu den Alpen stehen Sie und Ihre Gesundheit sieben Tage lang im Fokus. Ihre VIACTIV Krankenkasse übernimmt dabei die Kosten für das Gesundheitsprogramm. Eindrucksvoll: 96,6 Prozent der Befragten würden gerne wieder an einer Aktivwoche ihrer Betriebskrankenkasse teilnehmen. Genug Ansporn für uns, die Qualität weiter zu optimieren. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann sollten Sie sich persönlich bei Ihrer VIACTIV Krankenkasse beraten lassen.

AUF GEHT'S

Aktivwoche auf Rügen

Die **AKTIVWOCHE 2019** bietet eine maßgeschneiderte Gesundheitsvorsorge für Teilnehmer mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen.

„Die VIACTIV übernimmt natürlich die Kosten für das Gesundheitsprogramm.“

In diesem Jahr steht Rügen im Fokus – hier können Sie eine Aktivwoche für zwei Personen gewinnen.

Weißer Kreidefelsen, feine Sandstrände, ausgedehnte Buchenwälder und weite Felder machen Rügen zu einer der attraktivsten Inseln Deutschlands. Ganz im Norden Rügens, dort wo die Insel am ursprünglichsten ist, liegt das Feriendorf Rugana. Die Ferienwohnungen sind behaglich eingerichtet und befinden sich verteilt auf vier weitläufige Weiler in jeweils sechs Häusern. Der Deutsche Tourismusverband klassifizierte sie mit drei Sternen.

SO GEHT'S

Die Fakten

Teilnehmen können nicht nur Versicherte der VIACTIV, sondern auch deren Angehörige, Partner und Freunde als Begleitung. Alle 119 Gesundheitsangebote sind geprüft, zertifiziert und mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ versehen. Dadurch können sie von der VIACTIV mit 160 Euro für das Gesundheitsprogramm bezuschusst werden. Die VIACTIV fördert Gesundheitsreisen für Versicherte, die zum Beispiel aufgrund ihrer beruflichen oder familiären Situation keine Möglichkeit haben, regelmäßig an mehrwöchigen wohnortnahen Kursen teilzunehmen.

WWW.VIACTIV.DE (WEBCODE: A11104)

VERLOSUNG

Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel und gewinnen Sie eine Aktivwoche für 2 Personen mit 6 Übernachtungen mit Frühstück in einer 2-Zimmer-Komfortwohnung, inklusive Gesundheitsprogramm und Zusatzleistungen im Feriendorf Rugana. Die VIACTIV bedankt sich beim Feriendorf Rugana Rügen und dem Gesundheitsservice für die Unterstützung und wünscht allen Teilnehmern viel Glück. Schicken Sie uns eine Nachricht mit dem Stichwort „Aktivwoche 2019“ mit Ihrem Namen, Ihrer Versicherungsnummer sowie Ihrer vollständigen Adresse per E-Mail bis zum 15. Juli an redaktion@viactiv.de oder per Post an VIACTIV, Redaktion, Moislinger Allee 1-3, 23558 Lübeck. Es gelten die Teilnahmebedingungen im Impressum.

VI A CTIV

Meine Krankenkasse. Meine Zeitung.



PFLEGESERIE: Teil 7 – Rentenversicherungspflicht für Pflegende? Wir beraten Sie! **SEITE 28**

TITELTHEMA

Ich schenk dir mein Herz

Rund 10.000 Menschen warten in Deutschland auf ein lebensrettendes Spenderorgan. **AB SEITE 5**



VIEL ZU TUN

Wohin steuert die Gesundheitspolitik? Der VI A CTIV Verwaltungsrat erklärt es. **AB SEITE 12**



RUHE!

Die Herausforderungen des Lebens meistern – für Hartmut Engler ist Buddhismus das Geheimnis der Ruhe. **SEITE 2**



LEBEN

Ein Unfall vor 20 Jahren kostete ihn fast ein Bein. Heute ist Mirco Hammerl ein erfolgreicher Triathlet. **AB SEITE 24**



PSYCHOLOGIE

Was ist besser: Mitleid oder Empathie? Und was unterscheidet diese beiden Formen des Mitfühlens? **AB SEITE 16**

KAFFEE

Wo wächst er, wie wird er geerntet, wie schmeckt er, wie wirkt er? Wir erklären alles zum Kaffee. **AB SEITE 34**