

# Die Aktivwoche

Gönnen Sie sich eine Woche  
Auszeit – für Ihre Gesundheit



Sie möchten sich eine Auszeit nehmen, um aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Sich bewegen, entspannen oder sich mit gesunder Ernährung beschäftigen? Dann ist unsere Aktivwoche genau das Richtige für Sie.

Ob als Familie oder Einzelperson – die vielfältigen Angebote gibt es für die unterschiedlichsten Bedürfnisse und für jedes Alter. Ihr besonderer Vorteil als Versicherte der BKK Technoform: Wir beteiligen uns an den Kosten für Ihre Aktivwoche.

## Das erwartet Sie

Sie verbringen sieben Tage in ausgewählten Kurorten Deutschlands mit traumhafter Landschaft. Genießen Sie die Entspannungseinheiten und treiben Sie gesundheitsfördernden Sport unter professioneller Anleitung. Gemeinsam mit Gleichgesinnten lernen Sie im Rahmen eines bewährten Bewegungs- und Gesundheitsprogramms verschiedene Möglichkeiten zur Prävention kennen. So können Sie Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden steigern, um gestärkt und motiviert wieder nach Hause zu kommen.

## Wählen Sie die Aktivwoche, die am besten zu Ihnen passt

Die Gesundheitsprogramme sind auf unterschiedliche Lebenssituationen zugeschnitten.

## Wählen Sie selbst:

- Basis- und Spezialprogramm
- Frauen Spezial
- Männer Spezial
- Familienprogramme (auch für Alleinerziehende)
- Top in Form für junge Leute bis 35 Jahre
- Aktiv Plus für Fortgeschrittene
- 60 Plus für Junggebliebene.

## Beispiel Familien-Aktivwoche

Die Aktivwoche FAMILIE.EXTRA ist auf die besonderen Bedürfnisse von Eltern mit Kindern ausgerichtet. In ausgesprochen familienfreundlichen Kurorten, beispielsweise Nord- und Ostsee, Mittelgebirge und am Alpenrand, kommen Sandstrandburgenbauer genauso auf ihre Kosten wie Märchenfans im dichten Wald.

Gesundheitsangebote gibt es für Eltern und Kinder. Für die Kleinen ist alles altersgerecht maßgeschneidert. Die Kids lernen zum Beispiel ganz spielerisch Kochen. Entspannungstechniken und Bewegungseinheiten werden kindgerecht angeboten, indem sie beispielsweise mit Geschichten

verknüpft werden. Einige Programme bieten „sagenhafte“ Wanderungen, zum Beispiel zu Wasserfällen. Andere Orte bieten Bergbahnen, Kletterwälder oder Streichelzoos. Bastel- und Malstunden in der Gruppe regen Fantasie, Geschick und Beziehungsfähigkeit der Kleinen an.

Die Eltern bekommen zum Beispiel Praxistipps zu vitaler Ernährung, können durch Bewegungskurse, zum Beispiel Nordic Walking, Aquajogging oder Pilates, ihre Kondition verbessern und Muskeln aufbauen und/oder sich bei Yoga, Tai Chi oder progressiver Muskelrelaxation entspannen.

So bekommt jedes Familienmitglied die beste Unterstützung für den Neustart in ein gesundes und harmonisches Zuhause.

## Für große und kleine Geldbeutel

Unterkünfte gibt es bei der Aktivwoche für jedes Budget. Wählen Sie zwischen Viersterne-Hotel, Ferienhaus/Ferienwohnung oder Pension das, was für Sie am besten passt.

# Zuschuss für Ihre Aktivwoche oder Ihre Gesundheitskurse –

Wählen Sie aus drei Möglichkeiten:

## Entweder Variante 1: 160 Euro Aktivwoche-Zuschuss für eine Woche Aktivreise

oder

Wir bezuschussen die Aktivwoche mit jeweils 160 Euro pro Kalenderjahr – für jedes Familienmitglied, das bei der BKK Technoform versichert ist. Voraussetzung ist, dass Sie regelmäßig an den angebotenen Präventionskursen teilnehmen.

### So einfach geht es

- Wählen Sie ein Aktivwoche-Angebot aus: [www.aktivwoche.info](http://www.aktivwoche.info)
- Geben Sie die Anmeldung ausgefüllt in Ihrer Geschäftsstelle ab.
- Ihre BKK Technoform meldet Sie für Ihre Aktivwoche an.
- Sie bekommen dann vom Anbieter Bescheid, ob Ihre Buchung verbindlich geklappt hat.
- Den Zuschuss von 160 Euro überweist Ihre BKK Technoform für Sie direkt an den Anbieter, sodass für Sie lediglich die auf der Webseite oder im Katalog angegebenen Preise anfallen.

Gerne schicken wir Ihnen den Aktivwoche-Katalog zu. Sprechen Sie uns einfach an!



## Variante 2: 160 Euro fitforwell-Zuschuss für eine Aktivreise als verlängertes Wochenende

oder

Für diejenigen, die nur wenig Zeit haben und lieber ein verlängertes Wochenende investieren möchten, bieten wir als Alternative zur Aktivwoche das Programm fitforwell. Wir bezuschussen das Programm fitforwell mit jeweils 160 Euro pro Kalenderjahr – für jedes Familienmitglied, das bei der BKK Technoform versichert ist. Voraussetzung ist auch hier, dass Sie regelmäßig an den angebotenen Präventionskursen teilnehmen.

### So einfach geht es

- Wählen Sie online ein fitforwell-Angebot aus: [www.akon.de](http://www.akon.de)
- Buchen Sie online oder nutzen Sie unseren Buchungsservice in Ihrer Geschäftsstelle.
- Sie bekommen dann vom Anbieter Bescheid, ob Ihre Buchung verbindlich geklappt hat.
- Einen Zuschuss von 160 Euro überweist Ihre BKK Technoform für Sie direkt an den Anbieter, sodass für Sie lediglich die auf der Webseite des Anbieters angegebenen Preise anfallen.

## Tipp

Die Aktivwoche unterliegt einem hohen Qualitätsstandard und bietet Entspannungskurse, Ernährungstipps und Bewegungsangebote für alle Altersgruppen. Ob für Familien, Einzelpersonen oder Senioren: Die unterschiedlichen Schwerpunkte sind genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichtet. Sie wecken Spaß an der Bewegung und fördern ein gesundes, positives Leben.



## Variante 3: Insgesamt bis 150 Euro Erstattung für bis zu zwei Gesundheitskurse vor Ort

Wenn Sie nicht verreisen und dennoch an Gesundheitskursen teilnehmen möchten, bieten wir Ihnen eine Alternative vor Ort.

Wir erstatten Ihnen die Kosten für bis zu zwei qualitätsgeprüfte Kurse Ihrer Wahl:

- jeweils 90 Prozent des Rechnungsbetrags,
- insgesamt bis zu 150 Euro im Kalenderjahr.

### Voraussetzung

- Sie nehmen regelmäßig am Kurs teil (mindestens 80 Prozent der Termine).
- Der Kurs ist qualitätsgeprüft und von Krankenkassen anerkannt.

### So einfach geht es

- Welche Kurse in Ihrer Nähe qualitätsgeprüft sind, erfahren Sie hier: [www.bkk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse](http://www.bkk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse) oder in Ihrer Geschäftsstelle.
- Damit wir Ihnen die Erstattung überweisen können, schicken Sie nach Abschluss des Kurses Ihre Teilnahmebescheinigung im Original bitte an unsere zentrale Postadresse:

**BKK Technoform  
Beleglesezentrum  
30645 Hannover**

# GESUNDHEIT

## Fit und gesund durch den Winter

Wie Sie Ihr Immunsystem stärken

## Aktivwoche

Auszeit mit Gesundheitskursen