



AUSGABE WINTER 2016

Beiträge 2017

- auch im neuen Jahr
nur 0,7 Prozent
Zusatzbeitrag

Bestimmen Sie Ihr Leben selbst

Patientenverfügung,
Vorsorgevollmacht und
Betreuungsverfügung

BGM-innovativ

Neue Wege im
Betrieblichen Gesund-
heitsmanagement

Gewinnspiel:

Aktivwoche 2017

Das Gesundheitsmagazin der SKD^{BKK}

www.skd-bkk.de

SKD^{BKK}

für Ihre Gesundheit

Jetzt anfordern: Die neuen Kataloge sind da!

Aktivwoche 2017

Hier haben wir einen ganz besonderen Tipp für Ihre Urlaubsplanung 2017: Wie wäre es, wenn Sie im kommenden Jahr einmal unsere BKK Aktivwoche nutzen? Dabei können Sie sich unter 64 wunderschönen Ferienorten in ganz Deutschland Ihr Traumziel auswählen – ob an der Küste, in den Bergen oder irgendwo dazwischen.

Das besondere an der Aktivwoche ist aber, dass Sie unter professioneller Leitung ein intensives Gesundheitsprogramm absolvieren. Und auch hier haben Sie die Wahl: Es gibt beispielsweise Extraprogramme für Frauen, Männer, Familien und „best ager“. Oder Spezialprogramme für den Rücken, für die Ausdauer, gegen Stress. Und vieles mehr.

Für das Aktivprogramm zahlen Sie übrigens keinen Cent, denn die Rechnung geht direkt an uns. – Lediglich für Unterkunft und Verpflegung müssen Sie selbst aufkommen.

Kurztrip-Tipp: Für alle Kurzurlauber haben wir als Alternative zur Aktivwoche auch das Well-Aktiv-Wochenende im Programm. Hier können Sie wählen, ob Sie ein besonders kompaktes Aktivpaket mit zwei Gesundheitskursen absolvieren oder lieber nur einen Gesundheitskurs und dafür mehr Freizeit am Urlaubsort haben möchten.

Die neuen Aktivwochen-Kataloge und die Well-Aktiv-Kataloge liegen ab sofort in unseren Service-Zentren für Sie bereit. Kommen Sie doch einfach mal vorbei. – Oder schicken Sie uns eine E-Mail an service@skd-bkk.de. Wir senden Ihnen dann gerne Ihr persönliches Exemplar zu.

Aktivwoche zu gewinnen

Zusammen mit unseren Partnern, der Gesundheitsservice Management GSM GmbH und der PARACELUSUS Harz-Klinik Bad Suderode, verlosen wir eine Aktivwoche „AUSDAUER.SPEZIAL“ für 2 Personen im Harzer Heilkurort Bad Suderode.

Das beinhaltet der Gewinn:

- **6 Übernachtungen inklusive Vollpension** im Gästehaus der PARACELUSUS Harz-Klinik
- **Umfangreiches Aktivprogramm** mit Herz-Kreislauf-Check, speziellen ausdauerorientierten Trainingsformen – mit und ohne Geräten, im Wasser und „an Land“ – und vielem mehr
- **Freie Terminwahl** (im Rahmen der Verfügbarkeit)

So können Sie am Gewinnspiel teilnehmen:


Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihren persönlichen Daten (Name, Vorname, Straße, PLZ, Ort) unter dem Stichwort „Aktivwochen-Gewinnspiel“ an gesund@skd-bkk.de – oder nutzen Sie das Gewinnspielformular auf unserer Homepage.

Teilnahmeschluss ist der 31.01.2017.

Rechtliche Hinweise und Teilnahmebedingungen: Teilnahme ab 18 Jahren. Mitarbeiter der SKD BKK und deren Angehörige können nicht am Gewinnspiel teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Ihre Daten werden absolut vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Die Einhaltung des Datenschutzes ist gewährleistet. Der Gewinn wird von unseren Partnern gesponsert und nicht aus Beitragsgeldern finanziert.






Suderode
 CALCIUMSOLE-HEILBAD
Bad

Aktivwoche AUSDAUER.SPEZIAL in Bad Suderode

Die Aktivwoche in der PARACELSUS Harz-Klinik beginnt mit einem Check-Up der Herz-Kreislauf-Funktionen. Auf dem Programm stehen dann gezielte Trainingsprogramme zur Förderung der Ausdauerleistung und zur Stärkung von Herz und Kreislauf. Sie erhalten Einblick in ganz unterschiedliche Trainingsformen mit und ohne Gerät und erfahren außerdem viel Wissenswertes zum Herz-Kreislauf-System.

Die PARACELSUS Harz-Klinik ist eine Fachklinik für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und von daher natürlich ein exzellenter Partner für die Prävention in diesem Bereich. Sie verfügt über Schwimmbad, Sauna und Fitnessbereich – deren freie Nutzung im Rahmen der Aktivwoche täglich inklusive ist. Außerdem wird Ihnen ein attraktives Freizeitangebot geboten, zum Beispiel geführte Wanderungen auf den herrlichen Wander- und Spazierwegen, von denen die Klinik umgeben ist.



Der Kurort Bad Suderode liegt in landschaftlich reizvoller Umgebung am Nordosthang des Harzes, inmitten von bewaldeten Höhenzügen. Als Naturheilmittel besitzt der Ort eine in Deutschland einmalige Calcium-Sole-Quelle. Bad Suderode ist zu jeder

Jahreszeit ein idealer Ausgangspunkt für interessante Ausflüge in den Naturpark Harz mit historischen Städten, wie z.B. der UNESCO-Welt-erbe-Stadt Quedlinburg, und mit sagenumwobenen Orten, wie dem



„Hexentanzplatz“ oder der „Robtappe“ im wildromantischen Bodetal in Thale. – Ein HATIX (Harzer Urlaubs-Ticket) zur kostenlosen Nutzung aller öffentlichen Bus- und Straßenbahnlinien im Landkreis Harz ist übrigens im Paket der Aktivwoche inbegriffen.


PARACELSUS
 KLINIKEN
 Harz-Klinik
 Bad Suderode

Paracelsus-Harz-Klinik
 Bad Suderode
 Paracelsus-Straße 1
 06485 Quedlinburg