

Salus

Ihr Gutfühlmagazin 3 | 2016

ZU GEWINNEN
4 Übernachtungen
mit Halbpension
im Lausitzer
Seenland

IMMER SCHÖN IM TAKT BLEIBEN

Welche Rolle Zeit für Ihre Gesundheit spielt.

AUSZEITEN NEHMEN

Salus BKK Gesundheitsreisen

ZUSAMMEN STARK SEIN

Salus BKK unterstützt Selbsthilfe

PFLEGEREFORM 2017

Verbesserungen zum Jahreswechsel



Sie haben Interesse an einem dieser Angebote? Kostenfreie Infos erhalten Sie unter 0800 22 13 222 oder unter:

www.salus-bkk.de/gesundheitsreisen

FOTOS: contrastastudio / FOTOLIA.COM, Klinik-Buchschloß, Birnzer Gartenschulz, GSM GmbH, ARCHIV

GESUNDHEITSREISEN

Eine Auszeit vom Alltag

Ein Termin nach dem anderen und permanente Erreichbarkeit – der Alltag vieler Deutschen ist stressig. Die Folgen, keine Zeit für die eigene Gesundheit. Doch gerade diese ist sehr wichtig, da sie ein großes Stück Lebensqualität ausmacht. Unser Tipp: Planen Sie daher regelmäßige Auszeiten ein, zum Beispiel mit einer Gesundheitsreise der Salus BKK.

WELL-AKTIV

Mit Well-Aktiv erleben Sie eine 4- bis 5-tägige, aktive und gleichzeitig erholsame Gesundheitsreise an den schönsten Kurorten Deutschlands. Well-Aktiv verbindet Kurse aus wahlweise einem oder zwei Präventionsbereichen zu einer kompakten Gesundheitsreise. Es werden Kurse aus

den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung angeboten.

AKTIVWOCHE

Egal ob an der Küste, in den Bergen oder dazwischen: Die BKK Aktivwoche bietet Ihnen sieben Tage Bewegung, Sport und

Spaß in ausgewählten Kurorten an. Landschaftlich reizvolle Umgebungen laden ein, sich sportlich zu betätigen, zu entspannen oder sich gesund zu ernähren. Zudem erhalten Sie Tipps und Anregungen für Ihren Alltag zu Hause und im Beruf. Je nach Alter und Lebenssituation können Sie bei der Aktivwoche Ihre individuellen Schwerpunkte setzen.

ZUSCHUSS

Insgesamt steht Ihnen im Kalenderjahr ein Präventionsbudget von bis zu 160 Euro für zugelassene Präventionsmaßnahmen zur Verfügung. Die Salus BKK bezuschusst das mehrtägige Well-Aktiv Programm mit bis zu 150 Euro bei zwei Präventionsfeldern bzw. 80 Euro bei einem Präventionsfeld. Für die Aktivwoche erhalten Sie 160 Euro bzw. 110 Euro für Kinder ab 6 Jahren im Familienprogramm.

Übrigens: Die Teilnahme an unseren Gesundheitsreisen belohnen wir zudem mit Gutfühlsternen in unserem Bonusmodell.

Salus BKK

AKTIVWOCHE

Das 7-tägige Gesundheitsangebot

Salus BKK

Mit dem besten Gesundheitsangebot

WELL-AKTIV 2016/17

Das 4 & 5-tägige Gesundheitsangebot

150 Euro

New Well!

100% Aktivität

100% Natur

100% Genuss

100% Entspannung

100% Wohlbefinden

100% Gesundheit

100% Freude

100% Lebensqualität

100% Zufriedenheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

100% Glück

100% Liebe

100% Harmonie

100% Balance

100% Energie

100% Vitalität

100% Gesundheit

Salus BKK Gesundheitsreisen

Egal, für welche Gesundheitsreise Sie sich letztendlich entscheiden. Wir sind uns sicher, dass Sie dabei viel Spaß und nachhaltigen Erfolg haben werden. Alle Informationen auch jederzeit unter: www.salus-bkk.de/gesundheitsreisen

AKTIVWOCHE IN BAD MALENTE

Entdecken Sie Malente, den heilklimatischen Kurort und das Kneipp-Heilbad in der Seen- und Waldlandschaft mitten im Herzen des größten Naturparks Schleswig-Holsteins, der Region Holsteinische Schweiz. Direkt am Dieksee liegt die Klinik Buchenholm.

In der landschaftlich reizvollen Umgebung kann die Seele Abstand nehmen vom Alltagsstress. In und außerhalb der Klinik bietet sich eine Vielzahl von Angeboten zur Freizeitgestaltung. In der ge-

mütlichen Cafeteria oder auf der Sonnterrasse mit Blick auf den Dieksee können Sie nach Lust und Laune entspannen, sich unterhalten, Kontakte pflegen, gemeinsame Unternehmungen planen oder einfach mal abschalten.

Aktive Erholung finden Sie im Bewegungsbad, im Fitnessraum sowie bei Tischtennis, Billard und auf der Kegelbahn. Auch die Stadt Bad Malente bietet regelmäßig ein buntes Kultur- und Unterhaltungsprogramm an.



Mehr Infos im **Aktivwochen**-Katalog auf Seite 202.

WELL-AKTIV IN GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Garmisch-Partenkirchen liegt am Fuße der Zugspitze, Deutschlands höchstem Berg. Die Stadt ist sowohl einer der bedeutendsten heilklimatischen Kurorte der bayerischen Alpen als auch die Wintersport-Metropole Deutschlands. Der Olympia-Ort bietet ein einmaliges alpines Naturerlebnis, Wellness vom Feinsten sowie traditionelle und moderne Kultur. Garmisch-Partenkirchen ist aber auch berühmt für seine sportlichen Angebote aller Art, zu jeder Jahreszeit und wurde mit dem Qualitätssiegel „Gesundheitsregion Bayern“ ausgezeichnet.

UNTERBRINGUNG

Sie können zwischen 3- und 4-Sterne Hotels und einer gemütlichen Ferienwohnung wählen. Eine beliebte Übernachtungsmöglichkeit ist das Biohotel Garmischer Hof.

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. Die liebevoll

eingearbeiteten Zimmer laden zum Verweilen ein. Das Motto: Altes mit Neuem verbinden sowie Tradition und Individualität.



Mehr Infos im **Well-Aktiv**-Katalog auf Seite 15.