

– Gesundheitsreisen –

Energie für den Alltag tanken

Berufsleben und Alltag zehren häufig an unseren Kräften. Unlust und Müdigkeit sind die Folgen. Mit unseren Gesundheitsreisen gelingt es Ihnen, die Batterien ganz schnell wieder aufzuladen. Zur Auswahl stehen dafür viele reizvolle Urlaubsregionen überwiegend in Deutschland, aber auch in Österreich und der Schweiz.

Die Gesundheitsreisen der mhplus verbinden wirkungsvolle Gesundheitstrainings mit einem Aufenthalt in einer tollen Urlaubsregion. Bei diesen Präventionsangeboten stehen die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung im Mittelpunkt. Nutzen Sie beispielsweise die AKTIVWOCHE oder das Programm WELL-AKTIV, um eine Auszeit vom Alltag zu erleben und sich gleichzeitig ganz bewusst um den eigenen Körper zu kümmern. So werden Sie schnell wieder fit und erfahren, mit welchen Strategien Sie langfristig in Balance bleiben können.

Fit für die wichtigen Dinge im Leben

Die 7-tägige Aktivwoche bietet für Familien, Paare oder Alleinreisende unterschiedliche Präventionsschwerpunkte in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Die AKTIVWOCHE wirkt wie eine Auszeit vom täglichen Einerlei. Sie kehren mit neuer Energie in den Alltag und Ihr Berufsleben zurück.

Mehr Lebensqualität

Das Programm WELL-AKTIV bietet Ihnen 3- bis 5-tägige Reisen. Genau wie bei der AKTIVWOCHE können Sie sich bei WELL-AKTIV für ganz unterschiedliche Schwerpunkte entscheiden – Yoga, Gesundheitswandern, gesunde Ernährung u. v. m.

Wollen Sie auch aktiv werden?

Beide Angebote bieten Programme an mehr als 50 ausgewählten Standorten – von der Nord- und Ostsee bis hin zu den Alpen. Dabei stehen über 100 Gesundheitsangebote zur Auswahl. Sie sind herzlich eingeladen, sich zu entspannen, in Bewegung zu kommen und mehr über gesunde Ernährung zu erfahren. Unsere Gesundheitsreisen müssen Sie sich nicht vom Arzt verschreiben lassen. Wann und wohin Sie fahren möchten, entscheiden Sie selbst.

Zuschuss der mhplus

Die mhplus BKK fördert die AKTIVWOCHE und das WELL-AKTIV-Programm mit einem einmaligen Zuschuss je Kalenderjahr und mhplus-Versicherten von bis zu 140 Euro. Voraussetzung ist, dass Sie im laufenden Kalenderjahr noch keine Gesundheitsreise oder andere Präventionsmaßnahme bei Ihrer mhplus in Anspruch genommen haben. Mit unserem Zuschuss bezahlen Sie für einen 4-tägigen WELL-AKTIV-Aufenthalt beispielsweise ab 119 Euro Eigenanteil.

WELL-AKTIV

AKTIVWOCHE



mhplus-Leistung

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten finden Sie hier: www.mhplus.de/gesundheitsreisen



Worum es im Leben wirklich geht.

mhplusdu

Standardausgabe
02/22

Sparen mit der mhplus

Von vielen Extras profitieren
Seite 12

Selbsteilungskräfte

Kann ich mir helfen? | 06

Gesundheitsakademie

Hilfe bei Fragen zur digitalen
Gesundheitswelt | 16

Ausgezeichnet – beste Leistungen, beste Services

Eltern
suchen aus

Beste Krankenkassen
für Familien

mhplus
Betriebskrankenkasse

Kategorie:
Schwangerschaft & Geburt

Quelle: Expertenrat Groß-
im Test: 47 Krankenkassen und regional größte Kranken-
kassen - Ausgabe 02/2022 - Gültig bis: 01/2023

www.krankenkasseninfo.de

mhplus BKK

1,3
Sehr Gut

Stand 03/2022

im Test: 79
gesetzliche Krankenkassen

MONEY

Sehr Guter
SERVICE

Ausgabe 07/2022

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

MONEY

Hervorragende
**GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG**

Ausgabe 07/2022

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

MONEY

Hervorragende
**DIGITALE
LEISTUNGEN**

Ausgabe 07/2022

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

MONEY

**HÖCHSTE
ZUVER-
LÄSSIGKEIT**

Im Test:
17 Krankenkassen - regional
in Deutschland

Ausgabe 41/2022

Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich

Handelsblatt

GKV-Qualitätsrating
BESTE
Betriebs-
krankenkasse
2021

mhplus Krankenkasse

Unternehmensqualität: Sehr gut
im Test: 70 Kassen
Handelsblatt - 02/11/2021

DFSI RATINGS