

Energie für den Alltag tanken

Höchstleistungen werden im Berufsleben und im Alltag von allen verlangt. Doch sie sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Endlich wieder richtig fit werden und dabei in landschaftlich reizvoller Umgebung die Seele baumeln lassen? Eine wunderbare Idee!

Nutzen Sie das 7-tägige Gesundheitsangebot der AKTIVWOCHE oder das 3-5-tägige Kompaktprogramm WELL-AKTIV, um eine Auszeit vom Alltag zu erleben und sich gleichzeitig bewusster um den eigenen Körper zu kümmern.

Die AKTIVWOCHE und WELL-AKTIV sind anerkannte Präventionsprogramme in über 50 ausgewählten Orten – von Nord- und Ostsee bis hin zu den Alpen. Mit mehr als 100 Angeboten haben Sie die Möglichkeit etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Unter hohen, geprüften Qualitätsstandards steht Ihre Gesundheit im Fokus. Sie sind herzlich eingeladen, sich zu entspannen, aktiv zu sein und sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren. Die Präventionsmaßnahmen brauchen Sie sich nicht vom Arzt verschreiben zu lassen. Wann und wohin Sie fahren möchten, entscheiden Sie selbst.

www.aktivwoche.info
www.wellaktiv.info

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann sollten Sie sich gleich die Kataloge bestellen.

Alle Programme, aktuelle Angebote und ausführliche Informationen finden Sie auch auf den Internetseiten:

www.aktivwoche.info
& www.wellaktiv.info

WELL-AKTIV

DIE AKTIVWOCHE



Fit für die wichtigen Dinge im Leben

DIE AKTIVWOCHE bietet für Familien, Paare oder Alleinreisende unterschiedliche Präventionsschwerpunkte in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen, um anschließend mit neuer Energie in Alltag und Berufsleben zurückzukehren.

Mehr Lebensqualität fast zum Nulltarif

Neben der Aktivwoche haben Sie die Möglichkeit bei den 3- bis 5-tägigen Gesundheitsprogrammen von WELL-AKTIV in vielen Orten in ganz Deutschland aktiv zu werden. Auch diese Programme werden von Ihrer BKK MTU bezuschusst, damit Sie sich ganz auf sich und Ihren Körper konzentrieren können. Auch bei WELL-AKTIV können Sie sich für ganz unterschiedliche Schwerpunkte entscheiden – Yoga, Gesundheitswandern, Ernährung u.v.m.

Wollen Sie auch aktiv werden?

DIE AKTIVWOCHE und WELL-AKTIV bekommen Sie einmal jährlich als Präventionsmaßnahme von Ihrer BKK MTU mit bis zu 160,00 € jährlich bezuschusst. Sie zahlen dann lediglich den ausgewiesenen Eigenanteil, der die Kosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung beinhaltet. So können Sie unbeschwert die Angebote nutzen, die wichtige Bestandteile der Gesundheitsförderung sind.



Aktiv in den Bergen



... oder am Strand

Sommer 2022



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU 
Ihre Gesundheit treibt uns an!