

Bitte freimachen

Antwortkarte an:

BKK DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

Postfach 190540

42719 Solingen

Meine Adresse lautet:

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Ich bin bei der BERGISCHEN versichert

ja nein

Alle o. g. Angaben sind freiwillig. Ich bin damit einverstanden, dass die BERGISCHE die erhobenen Daten speichert sowie zur Information über Serviceangebote und Neuigkeiten nutzt. (ggf. streichen)

Bitte abtrennen

Wir haben für Sie den aktuellen Aktivwochen Katalog reserviert. Rufen Sie Ihr kostenloses Exemplar ab, und starten Sie mit uns in ein gesundes und aktives Leben.

info@die-bergische-kk.de
www.die-bergische-kk.de

BKK Aktivwochen

Die Wissenschaftler sind sich einig: Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen sind zu einem großen Teil vom eigenen Verhalten abhängig. Dabei sind jedoch Verhaltensänderungen oftmals nur mit fremder Hilfe möglich.

Diesen Erkenntnissen folgend haben wir die BKK Aktivwoche, ein in Deutschland einzigartiges Angebot, entwickelt.



Vielfältiges Angebot

Geboten wird eine breite Palette von Möglichkeiten. So kann zwischen verschiedenen Orten, Zeiten und Inhalten gewählt werden.

Je nach Präventionsziel werden die Leistungen gezielt in Spezialprogrammen (z. B. Rücken, Stress, Herz-Kreislauf, Ernährung) oder in Kombination mehrerer Handlungsfelder erbracht (Basisprogramm).

Darüber hinaus haben wir Programme für Familien und ebenso spezielle Angebote für Fortgeschrittene sowie unser „Frauen Spezial“, das besonders auf die Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten ist.



Aktivwoche



info@die-bergische-kk.de
www.die-bergische-kk.de
Serviceline 0212 2262-0

Gesundheit erleben

Werden Sie aktiv –
viele Programme und Termine
im aktuellen Katalog

Wir unterstützen Ihre Bemühungen zur Gesundheitsvorsorge mit einem Zuschuss*

für das Gesundheitsprogramm in Höhe von 160,- € für Erwachsene bzw. 110,- € für Kinder ab 4 Jahren im Familienprogramm.

* Der Zuschuss wird nur bei aktiver Teilnahme am Gesundheitsprogramm gewährt.

Sieben Tage für Ihre Gesundheit

Die BKK-Aktivwoche, die in ausgewählten Kurorten durchgeführt wird, ist eine besonders erfolgreiche und bewährte Maßnahme zur Gesundheitsförderung. Ziel ist es, Krankheitsrisiken und Belastungen einzudämmen beziehungsweise ihre Entstehung zu verhindern sowie die Gesundheit zu fördern.

Dabei erleben die Teilnehmer in fröhlicher Gemeinschaft ein interessantes und aktives Programm, vom Entspannungstraining über Wirbelsäulengymnastik und Wanderungen bis hin zu Belastungstests am Fahrradergometer und vieles mehr. Wertvolle Tipps und Anregungen sorgen darüber hinaus dafür, dass die gesundheitsfördernden Verhaltensänderungen auch am Arbeitsplatz und zu Hause umgesetzt werden können.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann sollten Sie gleich den neuen Katalog anfordern, der Sie umfassend informiert. Wir senden Ihnen diesen gerne zu.

Wenn Sie noch Fragen haben, rufen Sie uns unter unserer Serviceline an:

0212 2262-0



Basisprogramm



Aktiv Plus



Top in Form



Spezialprogramm



Familienprogramm



Frauen Spezial



60 plus



Aktivwoche
BKK

**DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**

info@die-bergische-kk.de
www.die-bergische-kk.de

Bitte senden Sie mir den aktuellen
Aktivwoche Katalog zu.

Zusätzlich wünsche ich
Informationen zu folgenden Themen:

- Bonusheft
- Homöopathie
- private Zusatzversicherung
- Service- und Leistungsbrochüre
- Krankenversicherung für Künstler



Aktivwoche

Programm 2008

**DIE BERGISCHE
KRANKENKASSE**