



## Körperliche Leistungsfähigkeit

Sport hat einen starken Einfluss auf die Gesundheit und die körperliche Leistungsfähigkeit. Auf der einen Seite ist Sport eine präventive Maßnahme, auf der anderen Seite auch eine Therapie- und Rehabilitationsform. Aber vor allem bedeutet aktiver Sport Spaß! Gleichgültig ob allein oder in der Gruppe – wer Sport mit Begeisterung ausübt, ist automatisch fitter, leistungsfähiger und besser gelaunt.

### >> Präventionskurse

Setzen Sie mit der BERGISCHEN auf Prävention! Qualifizierte Gesundheitskurse können Anstoß zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise geben und für eine ausgewogene Balance zwischen Bewegung und Entspannung sorgen. Die BERGISCHE arbeitet mit vielen Kursanbietern aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung zusammen. Zertifizierte und damit erstattungsfähige Kurse finden Sie in der Präventionskursdatenbank im Internet.  
[www.die-bergische-kk.de/kurse](http://www.die-bergische-kk.de/kurse)

### >> Extra-Angebote von vielen Partnern

Sport sorgt nachweislich für mehr Ausgleich. Stärken Sie Ihre innere Ausgeglichenheit! Trainieren Sie bei einem der ausgewählten Fitness-Partner der BERGISCHEN und profitieren Sie von vielfältigen Sonderkonditionen.

Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Vorteilen für Ihr Plus an Lebensqualität. Fragen Sie nach, wir informieren Sie jederzeit gern über aktuelle Vereinbarungen mit unseren Kooperationspartnern.  
[www.die-bergische-kk.de/partner](http://www.die-bergische-kk.de/partner)



**BERGISCH**  
balance

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE –  
Qualität mit Heimvorteil

## BERGISCH balance – aktiv, entspannt – gesund

Jeder hat es selbst in der Hand, gesund, fit und attraktiv zu bleiben. Dazu müssen Körper, Verstand und Seele in Balance sein. Machen Sie den ersten Schritt und stärken Sie Gesundheit, Wohlbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit.

### Gesundheit

Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig zu fördern ist zentrales Anliegen der BERGISCHEN. Aus diesem Grund setzen wir verstärkt auf Prävention, um Krankheiten und gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen.

Bei uns erhalten Sie

- >> Angebote zur Hautkrebsvorsorge
- >> individuelle Impfberatung und volle Kostenübernahme bei Schutzimpfungen entsprechend der Schutzimpfungsrichtlinie
- >> kostenlose Gripeschutzimpfung einmal jährlich
- >> ausgewählte Gesundheitskurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelentwöhnung mit voller Kostenübernahme von 150 Euro im Jahr
- >> Bonusprogramm mit bis zu 120 Euro jährlich, Treueprämie und vieles mehr

### Wohlbefinden

Der Vorsatz, gesünder, aktiver und glücklicher zu leben, lässt sich unter fachlicher Anleitung in entspannter Atmosphäre fernab des Alltags am besten in die Tat umsetzen.

Überzeugen Sie sich von unseren Angeboten an 4- oder 7-Tage-Gesundheitsreisen mit Wellness-Charakter. Hier können Sie Urlaub mit Bewegung, Entspannung und Stressabbau kombinieren. In ausgewählten Hotels in ganz Deutschland erwarten Sie erfolgreiche und bewährte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung mit einem Ziel: Krankheitsrisiken und Belastungen einzudämmen beziehungsweise ihre Entstehung zu verhindern.

#### >> Aktivwoche

Sieben Tage für Ihre Gesundheit – die besonders erfolgreiche und bewährte Maßnahme zur Gesundheitsförderung. Vom Entspannungstraining über Wirbelsäulengymnastik bis hin zu Nordic Walking – sorgen Sie für körperlichen und mentalen Ausgleich! Dazu erhalten Sie Tipps und Informationen, wie Sie selbst zu einer langfristigen Gesunderhaltung beitragen können. Neben dem Basisprogramm für jedermann gibt es auch spezielle Angebote für Jugendliche, Frauen, Senioren oder Familien – hier ist für jeden Typ und jeden Geldbeutel etwas dabei!

#### >> Wellaktiv

„Gesundheit, die sich jeder leisten kann“ – so das Motto dieses 4-tägigen Gesundheitsprogramms. Die kompaktere Alternative zur Aktivwoche bietet Ihnen ein komprimiertes Kursprogramm aus den Präventionsbereichen Entspannung, Bewegung und Ernährung.

#### >> Fitforwell

Lust auf Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung „auf die Schnelle“? Dann lernen Sie Fitforwell,



das aktive 4-Tages-Gesundheitsprogramm kennen. Wählen Sie unter Angeboten der Entspannung, Bewegung und Ernährung zwei für Sie passende Kursbausteine aus. Hierzu zählen z. B. Autogenes Training, Yoga, Nordic Walking, Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik oder Ernährung.

#### >> Fitforyoung

Das abwechslungsreiche Präventionsangebot speziell für junge Erwachsene von 16 bis 35 Jahren zur Stärkung körperlicher und geistiger Fitness. Mit interessantem Bewegungs-, Ernährungs- oder Entspannungstraining beleben Sie Körper und Geist an nur 4 oder 6 Tagen in komfortablen Sternehotels.

#### >> Fitforwomen

Das innovative Präventionsangebot – speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse der modernen Frau mit hoher Mehrbelastung im Alltag. Neben Erhaltung und Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness stehen Stressabbau und Steigerung des Wohlbefindens im Vordergrund.

AKON  
AKTIVKONZEPT



fitforwell  
PROGRAMM

Kurszeitraum:

Name Kursleiter:

geprüft durch Kursleiter:

DIE BERGISCHEN  
KRANKENKASSEN

	Distanz	Zeit	Herzfrequenz	Strecke / Wetter / Temperatur	Befinden
Montag	16 km	90	130	Asphalt, eben, 15°	gut
			121	Wald, Regen, 10°	schlecht