



„fit^{for}well“: Wellness-Wochenende für Körper und Geist Gesundheit, Spaß und Fitness im wohltuenden Kompaktprogramm

Gesund bleiben, vorbeugen – und natürlich entspannen: Diesen Wunsch vieler Versicherter unterstützt die BKK BVM ab sofort mit dem neuen „fit^{for}well Programm“

Von Meeresrauschen, würziger Seeluft und endlosem Strand an Nord- und Ostsee über die sanften Hügel der Mittelgebirge bis hin zu der beeindruckenden Landschaft der Voralpen: Wie würde es Ihnen gefallen, in reizvoller Umgebung ein paar Tage auszuspannen und etwas für Ihre Gesundheit zu tun?



Wellness und Fitness kompakt

Ihre BKK BVM macht es möglich: In Zusammenarbeit mit ihrem Partner AKON-Aktivkonzept bietet die BKK BVM ihren Versicherten ab sofort das „fit^{for}well Programm“ an – kompakte Gesundheitsseminare, die in ausgewählten Kurkliniken in ganz Deutschland durchgeführt werden. Und das Beste: Ihre BKK BVM trägt den Löwenanteil der Kosten!

Engagierte Diplom-Sporttherapeuten, Diplom-Psychologen, Physiotherapeu-

ten und Diätassistenten leiten die viertägigen Kurse rund um Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung.

Die Auswahl ist groß: Von Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule und Nordic Walking über Ernährungsseminare bis hin zu autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Yoga und Tai-Chi reicht das Kursprogramm, aus dem in den vier Tagen des „fit^{for}well Programms“ zwei Kurse belegt werden.

Erholung pur – mit Höchstzuschuss!

Unter dem Motto „Gesundheit, die sich jeder leisten kann“ bezuschusst die BKK BVM die Teilnahme an den viertägigen Wochenend-Kursen als Leistung zur Gesundheitsförderung mit bis zu 190 € jährlich. Die Unterbringung in den ausgewählten Kurhäusern (drei Übernachtungen) inklusive Vollpension und Teilnahme an den Gesundheitskursen kostet die Versicherten der BKK BVM dadurch nur noch 29 €.

Neugierig geworden?

Fordern Sie den aktuellen Katalog an unter der kostenlosen* Service-Nummer 08 00/85 76 76 85.

*aus dem deutschen Festnetz



Rechenbeispiel

Das kostet Sie ein viertägiger Aufenthalt (3 Nächte) im Heidesanatorium im Ostseeheilbad Graal-Müritz inklusive Vollpension und Kursgebühren:

Gesamtkosten	219,00 €
Zuschuss Ihrer BKK BVM	190,00 €

Ihr Eigenanteil 29,00 €

Für die Teilnahme am „fit^{for}well Programm“ der BKK BVM ist keine ärztliche Verordnung notwendig. Die Anmeldung erfolgt direkt über AKON-Aktivkonzept – die Kosten werden mit Ausnahme des Eigenanteils von dort direkt mit der BKK BVM abgerechnet.

