



fitforwell Programm

# Freie Plätze im Internet suchen

Mit dem fitforwell Programm können Versicherte der BKK BVM im kompakten Wochenendprogramm aktiv etwas für ihre Gesundheit tun.

Meeresbrise oder Alpenblick? Bewegung oder Entspannung? Für Ihr persönliches Aktivkonzept können Sie beim fitforwell Programm der BKK BVM unter vielen abwechslungsreichen Kursen zur gesundheitlichen Prävention auswählen.

Im viertägigen Kompaktprogramm belegen Sie in ausgesuchten Kurorten in ganz Deutschland je zwei Kurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung oder Ernährung – und das zu einem günstigen Preis. Denn Ihre Gesundheit fördert die BKK BVM mit dem Höchstzuschuss: Mit 190 € unterstützt Ihre Krankenversicherung die Teilnahme am fitforwell Programm, sodass Sie das abwechslungsreiche Präventions-Wochenende inklusive Unterkunft und Vollpension schon für 29 € Eigenanteil nutzen können.



### Freie Termine im Internet

Das fitforwell Programm der BKK BVM wird von AKON Aktivkonzept durchgeführt. „Freie Plätze für das fitforwell Programm können interessierte Versicherte ganz



leicht im Internet finden“, erklärt Urte Wehrhahn-Wolf aus dem Kundenservice der BKK BVM. „Unter [www.akon.de](http://www.akon.de) finden sie eine Datenbank, in der sie schnell recherchieren können, welche Termine ihres Wunschkurses noch frei sind.“

Einfach [www.akon.de](http://www.akon.de) aufrufen, auf „Terminlisten“ klicken und dort eine bestimmte Einrichtung und „Alle Programme“ oder einen bestimmten Kursbaustein anklicken – eine Liste zeigt dann an, welche Termine noch frei sind.

### Neue Häuser und Programme

„Das fitforwell Angebot für unsere Versicherten wird ständig erweitert“, erklärt Urte Wehrhahn-Wolf. Deshalb sind unter [www.akon.de](http://www.akon.de) auch Einrichtungen und Kurse zu sehen, die im aktuellen Katalog nicht zu finden sind. „Im Internet ist immer der neueste Stand zu finden; dort werden neue Häuser und Kursbausteine auch ausführlich vorgestellt.“

Neu im Programm sind seit dem Sommer zum Beispiel das Best Western Premier Hotel in St. Peter Ording, in dem die Kurse „Nordic Walking“ und „Progressive Muskelentspannung“ angeboten werden. Oder das Alpenhotel Oberjoch in Bad Hindelang im Allgäu auf 1.200 m Höhe mit Angeboten wie Wirbelsäulengymnastik, Autogenes Training, Rückenschule oder Tai Chi.

Ähnliche Kurse bieten zum Beispiel auch das Best Western Premier Marina Wolfsbruch, 90 Kilometer nördlich von Berlin, das Wellness-Hotel park-hill in Lossburg bei Freudenstadt im Schwarzwald, das Hotel Ostseewoge in Graal-Müritz oder das Quality-Hotel Harztreff in Goslar-Hahneklee an.

„Die Auswahl ist groß“, bestätigt Urte Wehrhahn-Wolf. Unter [www.akon.de](http://www.akon.de) können sich alle Interessierten ausführlich informieren – surfen Sie doch mal vorbei!



Fotos: AKON Aktivkonzept