

## Neue Zusatzleistung der BKK Energieverbund

# fitforwell Programm

Gesund bleiben, vorbeugen, natürlich entspannen – diesen Wunsch unterstützt die BKK Energieverbund mit dem **fitforwell** Programm nicht nur am Wohnort unserer Versicherten, sondern auch in ausgewählten Kurkliniken in reizvoller Umgebung.

### So können Sie mehr für Ihr Wohlbefinden tun

Rückentraining, Yoga, Nordic Walking, Herz-Kreislauf-Training – das sind nur einige von vielen Gesundheitsvorsorgeangeboten, die wir Ihnen anbieten. Über unsere Vertragspartner, Volkshochschulen und Sportvereine bieten wir viele Leistungen für Ihre Gesundheit. 85 % der Kosten bzw. bis zu 90 € pro Kurs zahlen wir dazu – und das für bis zu zwei Angebote im Jahr pro Präventions-schwerpunkt. Die Schwerpunktbereiche sind: Ernährung, Entspannung, Bewegung und Suchtprävention.

Doch nicht nur am Wohnort stehen Ihnen solche Angebote zur Verfügung. In vielen ausgewählten Kurorten erhalten Sie in Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner „AKON Aktivkonzept“ ein **Kompaktkursprogramm**. Sie können damit einen Kurzurlaub mit einem Gesundheitsangebot kombinieren. In einigen Häusern wird eine Kinderbetreuung angeboten. Damit können auch Eltern kleiner Kinder etwas für sich tun.

### Es werden u. a. folgende Kurse angeboten:

- autogenes Training
- Wirbelsäulengymnastik
- progressive Muskelentspannung
- richtige Ernährung

Die Angebote beinhalten eine dreitägige Unterbringung in einer ausgewählten Kureinrichtung inklusive Vollpension und der Teilnahme an den **fitforwell** Kursen. Praktische Übungen unter fachlich kompetenter Leitung sind Hauptbestandteil der Kurse. Sie sollen



in die Lage versetzt werden, das Erlernte selbstständig zu Hause weiterzuführen. „Hilfe zur Selbsthilfe“ lautet die Devise, die das eigene Wohlbefinden steigern soll, damit Sie lernen, etwas Gutes für sich und Ihren Körper zu tun! Das

Programm unterstützt Sie, wenn es z. B. um die Bereiche Bewegung, Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung oder um Stressreduktion und Entspannung geht.

### Sie können sich entscheiden

Wir bezuschussen das **fitforwell Programm** einmal im Kalenderjahr mit 150 € je erwachsenem Versicherten. Mit einem Eigenanteil von nur 69 € inkl. Unterkunft und Vollpension können Sie schon viel für Ihre Gesundheit tun.

Pro Kind sind für die Kinderbetreuung während der Maßnahmen der Eltern inklusive Übernachtung und Vollpension 75 € aufzuwenden. Fordern Sie hierzu unverbindlich unsere Broschüre an.

Weitere ausführliche Infos über Häuser, Termine und Kursinhalte finden Sie unter [www.bkk-energieverbund.de](http://www.bkk-energieverbund.de) oder direkt unter [www.akon-aktivkonzept.de](http://www.akon-aktivkonzept.de)

### Kostenbeispiel:

Gesamtkosten	219 €
<i>(inkl. Unterkunft, Vollpension und Teilnahme an den fitforwell Kursen)</i>	
Zuschuss Ihrer BKK Energieverbund	150 €
Ihr Eigenanteil	69 €