

# PRIMÄRPRÄVENTION **KURZURLAUB FÜR DIE GESUNDHEIT**

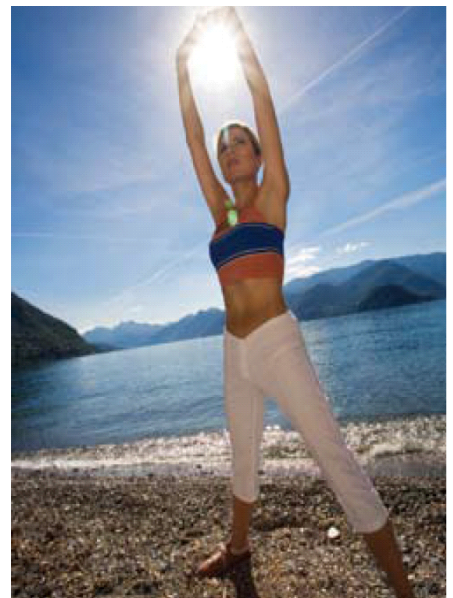
Die Krankenkasse für den Gartenbau bietet ihren Versicherten in Zusammenarbeit mit der Firma AKON – Aktivkonzept qualifizierte Gesundheitskurse in renommierten Hotels und Kurhäusern in ganz Deutschland an.

**W**er wünscht sich das nicht? Einmal dem hektischen Alltag entfliehen, Stress abbauen und nur an das eigene Wohlbefinden denken. Ein Tagesablauf voller Termine und Pflichten lässt aber kaum Platz für ausreichend Entspannung.

Mit der Firma AKON – Aktivkonzept hat die Krankenkasse für den Gartenbau einen Kooperationspartner gefunden, der es den Versicherten ermöglicht, aktiv etwas für die Gesundheit zu tun, auch wenn die Zeit fehlt, regelmäßig bestimmte Gesundheitskurse zu besuchen. So können die Versicherten in ausgewählten Hotels

und Kurhäusern gegen einen geringen Eigenanteil an einem individuellen, mehrtägigem Aktivprogramm aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung teilnehmen und daraus einen Kurzurlaub für die Gesundheit machen.

Angeboten werden verschiedene Gesundheitsprogramme, wie Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking, Autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Ernährungsprogramme. Sowohl die Auswahl einer der zahlreichen, flächendeckend in ganz Deutschland verteilten Einrichtungen als auch die



## **LSV-KONTAKT**

Ansprechpartner bei der Krankenkasse für den Gartenbau sind:

Jonny Anders, Telefon 040 7891321

E-Mail: [Jonny.Anders@gartenbau.lsv.de](mailto:Jonny.Anders@gartenbau.lsv.de)

Stefan Höhne, Telefon 0561 928-2436

E-Mail: [Stefan.Hoehne@gartenbau.lsv.de](mailto:Stefan.Hoehne@gartenbau.lsv.de)

Zusammenstellung des persönlichen Kursangebotes bestimmt der Versicherte selbst. Zur Teilnahme bedarf es weder eines Kurantrages noch einer ärztlichen Verordnung.

Die Krankenkasse für den Gartenbau bezuschusst die AKON-Aktivprogramme im Rahmen der Primärprävention mit 150 EUR.

Informationen für interessierte Versicherte gibt es unter [www.gartenbau.lsv](http://www.gartenbau.lsv) und [www.akon.de](http://www.akon.de). ■