

BAHN **BKK**

A young woman with long brown hair in a ponytail is smiling broadly while drinking from a blue water bottle. She is wearing white headphones around her neck and a white tank top. The background is a bright, sunny outdoor setting with a blurred green landscape. The overall mood is positive and active.

GESUNDHEIT, DIE
SPASS MACHT



Werden Sie aktiv – Kurse für Ihre Gesundheit

Ob durch ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung oder gezielte Entspannung – jeder kann seine Gesundheit aktiv gestalten. Mit einem vielfältigen Kursangebot möchten wir Ihnen den Weg zu einem gesunden Leben erleichtern und stehen Ihnen bei der Umsetzung einzelner Maßnahmen jederzeit zur Seite.

Gesundheitskurse sind eine beliebte Möglichkeit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Deshalb zahlen wir unseren Versicherten einen Zuschuss für Kurse in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung sowie Suchtmittelkonsum. Wählen Sie einfach in unserer Kursdatenbank das Angebot aus, das am besten zu Ihnen passt.

Die Qualität muss stimmen | Damit wir uns an den Kosten beteiligen können, müssen die Gesundheitskurse bestimmte gesetzliche Bedingungen erfüllen – beispielsweise eine Mindestqualifikation der Kursleiter und Kursleiterinnen. Auf diese Weise wird eine hohe Qualität gewährleistet.

Innerhalb unserer Kursdatenbank finden Sie qualitätsgesicherte Kurse von zertifizierten Trainern und Trainerinnen, die bereits mit einem konkreten Termin hinterlegt sind. Den Zugang zur Kursdatenbank finden Sie im Internet unter: www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse

Sollten Sie in Ihrer Nähe keinen für sich passenden Kurs finden, rufen Sie uns über die kostenfreie Servicenummer ☎ **0800 22 46 255** an. Gern suchen wir für Sie einen zertifizierten Trainer oder eine Trainerin in Ihrer Region und beraten Sie, wie sich ein Kursanbieter in unserer Datenbank zertifizieren lassen kann.

Diese Kosten übernimmt die BAHN-BKK | Sie erhalten von uns pro Jahr einen Zuschuss für zwei Kursangebote aus folgenden Bereichen:

- Allgemeine und spezielle Rückenschule und Muskelstärkung (z. B. Wirbelsäulengymnastik oder Pilates)
- Präventives Herz-Kreislauf-Training (z. B. Nordic Walking)
- Bewegungsorientierte Entspannung und Stressminderung (z. B. Yoga oder Autogenes Training)
- Stressbewältigungstraining
- Ernährung
- Gewichtsreduktion
- Raucherentwöhnung
- Alkoholreduktion sowie verantwortlicher Umgang mit Medikamenten und Prävention von Drogenmissbrauch

Kurse aus der Kursdatenbank bezuschussen wir mit 80 Prozent, maximal mit 150 Euro je Kurs. Damit können Sie **bis zu 300 Euro** Zuschuss für Präventionskurse **pro Jahr** erhalten.

Volle Kostenübernahme | Wir übernehmen die vollen Kosten bis zu 150 Euro für einen Gesundheitskurs für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr und für alle Kunden, die eine ärztliche Präventionsempfehlung haben. Kurse, die von uns oder einem unserer Kooperationspartner angeboten werden, sind für unsere Versicherten kostenfrei. Dazu gehören das StressFrei-Training, das Gewichts-Coaching premium, sowie die Gesundheitsurlaube unserer Kooperationspartner. Weitere Informationen dazu finden Sie unter:

☎ www.bahn-bkk.de/gesundheitsangebote

So bekommen Sie die Kosten erstattet |

Schritt 1: Wenn Sie an einem Kurs teilnehmen wollen, fragen Sie bitte bereits im Vorfeld bei uns nach, ob und in welcher Höhe die Kosten für den Kurs übernommen werden. Damit sind Sie auf der sicheren Seite.

Schritt 2: Sie bezahlen den Kurs und nehmen an mindestens 80 Prozent der Termine teil. Nach Ende des Kurses erhalten Sie eine Quittung und eine Teilnahmebestätigung. Bitte notieren Sie Ihre Versichertennummer darauf und schicken Sie beides einfach an uns. Einen Antrag auf Kostenerstattung benötigen wir nicht.

Kurse nach Erkrankungen | Neben den beschriebenen Kursen gibt es noch Maßnahmen zur Rehabilitation, die durch Erkrankungen nötig werden. Wenn Sie diese Angebote wahrnehmen möchten, lassen Sie sich bitte ebenfalls von uns beraten.

Kennen Sie schon unseren Gesundheitsbonus? | Damit belohnen wir Sie gleich doppelt: Wenn Sie an einem Gesundheitskurs teilnehmen, sichern Sie sich bereits 30 Euro über unseren Gesundheitsbonus. Für jede weitere Aktivität aus einem der anderen Gesundheitsbereiche erhalten Sie nochmal 30 Euro. Mehr dazu erfahren Sie unter: [🌐 www.bahn-bkk.de/gesundheitsbonus](http://www.bahn-bkk.de/gesundheitsbonus)

Eine Auszeit für Ihr Wohlbefinden

Ein kurzer Gesundheitsurlaub, bei dem Sie sich auf Ihre Gesundheit konzentrieren, hilft, die Balance wiederzufinden und langfristig fit zu bleiben.

Deshalb fördern wir diese Art der Vorsorge und unterstützen Sie bei der Auswahl eines passenden Angebots. Gerade wenn Sie im Schichtdienst arbeiten oder im Alltag keine Zeit für einen wöchentlichen Kurstermin haben, sind Kompaktkurse im Rahmen eines Gesundheitsurlaubs eine gute Alternative.

Ein Angebot sind z. B. unsere fit4life-Aktivtage. Hier verbringen Sie vier bzw. sechs Tage in einem 3- oder 4-Sterne-Hotel inklusive Halbpension und absolvieren einen oder zwei Gesundheitskurse mit je acht Einheiten. Wir übernehmen die Kurskosten komplett für Sie. Mehr Informationen dazu finden Sie unter:

🌐 www.bahn-bkk.de/gesundheitsurlaub

Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von 8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255

✉ service@bahn-bkk.de

🌐 www.bahn-bkk.de

