



Urlaub und Gesundheit passen gut zusammen:  
Ihre BKK-Gesundheitsreise

Mit der BKK in den Urlaub

# Gehen Sie für Ihre Gesundheit auf Reisen

## Wir fördern Ihre Gesundheit

Gesundheitsreisen mit qualifizierten Maßnahmen in den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung sind unser besonderes Angebot für Versicherte. Wer auf einem Kurztrip oder einer siebentägigen Reise mit Präventionskursen Krankheitsrisiken und Belastungen verhindern oder einfach seine Gesundheit fördern will, erhält von uns jährlich einen Zuschuss.

Weil Ihre Gesundheit  
das Wertvollste ist

## Der Zuschuss gilt für folgende Maßnahmen

- Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Reduzieren von Bewegungsmangel: Walking, Jogging, Terraintraining
- Stressreduktion, Entspannungsförderung: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung
- Gesundheitliche Risiken durch verhaltensorientierte Bewegung reduzieren: Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule
- Mangel- und Fehlernährung vermeiden: Workshops zur ausgewogenen und gesunden Ernährung
- Arbeitsplatzbezogene Maßnahmen: Programm für sitzende oder stehende Berufsgruppen
- Seminare zur gesunden Lebensführung

# Unsere Kataloge

fitforwell

AKON REISEN 2020

fitforwell Das Aktiv-Programm  
Von der See bis in die Berge

Bis zu 150,- €  
Kassenzuschuss  
und mehr...

Geteilt durch zahlreiche  
Branchen:

Bewegung, Entspannung  
und Ernährung

AKON präsentiert Ihnen die besten Reiseleistungen  
in den schönsten Regionen Deutschlands und  
im benachbarten Ausland!

TEST  
MONEY

VON ANFANG  
BIS ZUM ENDE  
DIE BESTEN  
REISELEISTUNGEN  
AUF EINEM  
REISEPROGRAMM  
UND  
DARAUER  
ZUSÄTZLICH  
EIN  
KASSENZUSCHUSS  
VON  
BIS ZU 150,- €

DEUTSCHLAND FÖRDERN. TRÄGERSCHENKUNGEN  
fitforwell fitforwell fitforwell fitforwell fitforwell fitforwell fitforwell fitforwell

AKON®  
REISEN

Unser Zuschuss\*:  
160 Euro

Aktivwoche, 7-Tage-Reise

AKTIVWOCHE  
Programm 2020

Sieben aktive Tage für  
die Gesundheit

116 ANGEBOTE  
IN 59 ORTEN  
BIS 160 EURO ZUSCHUSS

Continental  
Betriebskrankenkasse

Unser Zuschuss\*:  
160 Euro

Well-Aktiv, Kurztrips

WELL-AKTIV  
Programm 2019/2020

Aktive Trips für Ihre Gesundheit

GESUNDHEITSWANDERN  
FASZIENTRAINING | RÜCKENFIT | AQUA-FITNESS  
NORDIC WALKING | YOGA

Continental  
Betriebskrankenkasse

Unser Zuschuss\*:  
150 Euro

\* Der Zuschuss fließt direkt an die Reisedienstleister.

# Preisbeispiele\*

## fitforwell

4 Tage-  
Programm

**Ort:** Bad Hofgastein / Österreich

**Dauer:** 4 Tage, 3 Übernachtungen

**Unterbringung:** Doppelzimmer

**Verpflegung:** Halbpension

**Gesundheitsprogramm (Auszug):**

- Gesundheitswandern
- Progressive Muskelentspannung

**Zusatzleistungen (Auszug):** freie Nutzung der Wellnessanlagen (Hallenbad, Sauna)

**Eigenanteil pro Person: ab 169 Euro**

## Aktivwoche

7 Tage-  
Programm

**Ort:** Borkum / Nordsee

**Dauer:** 7 Tage, 6 Übernachtungen inkl. Kurtaxe

**Unterbringung:** 25 m<sup>2</sup> Appartement / Doppelbelegung

**Verpflegung:** ohne

**Gesundheitsprogramm (Auszug):**

- Funktionsüberprüfung der Wirbelsäule
- Nordic Walking
- Rücken-Fit

**Zusatzleistungen (Auszug):** Ortsführung, tägliche Nutzung des Schwimmbads, Leihfahrrad für 5 Tage

**Eigenanteil pro Person: ab 107 Euro**

## Well-Aktiv

Ort: Rügen

Dauer: 4 Tage, 3 Übernachtungen inkl. Kurtaxe

Unterbringung: 25 m<sup>2</sup> Appartement / Doppelbelegung

Verpflegung: Frühstück

Gesundheitsprogramm (Auszug):

- Autogenes Training
- Nordic Walking

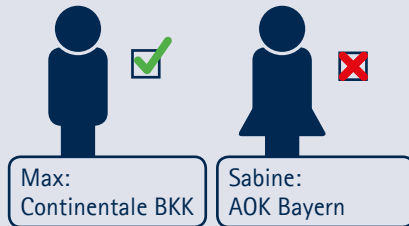
Zusatzleistungen (Auszug): Ortsführung, tägliche Nutzung der Wellnessanlage

**Eigenanteil pro Person: 99 Euro**

4 Tage-  
Programm

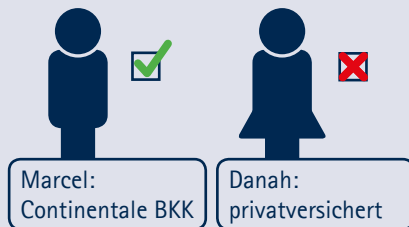
## Zuschussbeispiele

### Ehepaar Müller



Max bekommt für seine Gesundheitsreise 160 Euro Zuschuss von der Continentale BKK. Sabine muss die Kosten selber tragen\*.

### Ehepaar Richter



Marcel bekommt für seine Gesundheitsreise 160 Euro Zuschuss von der Continentale BKK. Danah muss die Kosten selber tragen\*.

\* Sofern der entsprechende Versicherer keinen Zuschuss für eine Gesundheitsreise zahlt.

# Anmeldung zur Gesundheitsreise

## Persönlich

Ein Anruf genügt und wir senden Ihnen unsere Programme mit den Anmeldeformularen zu.

**Servicenummer: 0800 6 262626**

## Online

Unsere Partner bieten Ihnen im Internet umfassende Suchoptionen für Ihre Gesundheitsreise. Hier finden Sie ebenfalls die entsprechenden Anmeldeformulare zum Herunterladen:

- **fitforwell: [www.akon.de](http://www.akon.de)**
- **Aktivwoche, Well-Aktiv: [www.gsm-gesund.de](http://www.gsm-gesund.de)**

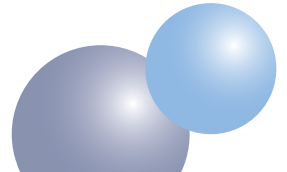
**Continental Betriebskrankenkasse**  
Postfach 10 38 45, 44038 Dortmund  
[kundenservice@continentale-bkk.de](mailto:kundenservice@continentale-bkk.de)  
[www.continentale-bkk.de](http://www.continentale-bkk.de)



# Jetzt 80 Euro Bonus sichern

- Sie werden Mitglied bei der Continentale BKK und nehmen am Bonusprogramm teil
- Sie sind gesundheitlich aktiv und weisen 6 Gesundheitsmaßnahmen nach  
(zum Beispiel: altersgerechter Body-Mass-Index, Zahnvorsorge, betriebliche Gesundheitsförderung, vollständiger Impfschutz, Gesundheits-Check-up, Krebsvorsorge uvm.)

So leicht verdienen Sie 80 Euro und tun etwas Gutes für Ihre Gesundheit



# Starten auch Sie günstig in die private Ergänzung

## **BKK-StartKompakt**

Setzt an, wo die gesetzlichen Leistungen enden.

Für BKK-Mitglieder bis 65 Jahre monatlich nur 5,85 Euro

## **BKK-StartAmbulant**

Für mehr finanziellen Spielraum z. B. bei Brillen, Naturheilverfahren.

Für BKK-Mitglieder bis 65 Jahre monatlich nur 5,51 Euro

## **BKK-StartZahn**

Verdoppelt den gesetzlichen Festzuschuss für Zahnersatz.

Für BKK-Mitglieder bis 50 Jahre monatlich nur 5,72 Euro

## **BKK-StartStationär**

Bei Unfällen erstklassig im Krankenhaus stationär versorgt.

Für ein BKK-Mitglied bis 50 Jahre monatlich nur 2,54 Euro



*„Gesetzlicher Schutz  
plus private Ergänzung!  
Damit bin ich top abgesichert“*

Wir geben Ihnen gerne individuelle Empfehlungen für Ihre Absicherung. Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

Continental Krankenversicherung a.G.  
Ruhrallee 92, 44139 Dortmund  
[www.continentale.de](http://www.continentale.de)