



Mit der BKK in den Urlaub

Urlaub und Gesundheit passen gut zusammen:
Ihre BKK-Gesundheitsreise



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
- Stressreduzierung, Entspannungsförderung: Autogenes Training, 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 Berufsgruppe
- Seminare zur gesunden Lebensführung

Unsere Kataloge

fitforwell



Aktivwoche, 7-Tage-Reise



Well-Aktiv, Kurztrips



* 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 159 Euro

Aktivwoche

7 Tage-
Programm

Ort: Borkum / Nordsee

Dauer: 7 Tage, 6 Übernachtungen inkl. Kurtaxe

Unterbringung: 25 m² 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 253 Euro

Well-Aktiv

Ort: Binz / Rügen

Dauer: 4 Tage, 3 Übernachtungen inkl. Kurtaxe

Unterbringung: 25 m² Appartement / Doppelbelegung

Verpflegung: Frühstück

Gesundheitsprogramm (Auszug):

- Autogenes Training
- Nordic Walking

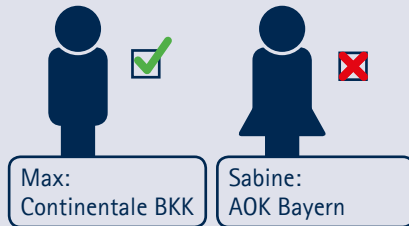
Zusatzleistungen (Auszug): Ortsführung, tägliche Nutzung der Wellnessanlage

Eigenanteil pro Person: 89 Euro

4 Tage-
Programm

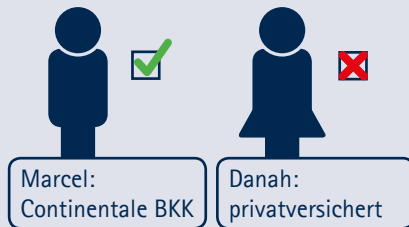
Zuschussbeispiele

Ehepaar Müller



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

Ehepaar Richter



Marcel bekommt für seine Gesundheitsreise 160 Euro Zuschuss von der Continentale BKK. Danah muss die Mehrkosten 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 6262626

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**
- **Aktivwoche, Well-Aktiv: www.gsm-gesund.de**

Continental Betriebskrankenkasse
Postfach 10 38 45, 44038 Dortmund
kundenservice@continentale-bkk.de
www.continentale-bkk.de



Jetzt 120 Euro Start-Bonus sichern

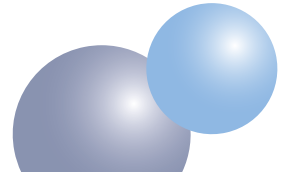
- Sie werden Mitglied bei der Continentale BKK und nehmen am Bonusprogramm teil
- Sie sind gesundheitlich aktiv und weisen 4 gesundheitliche Maßnahmen nach (zum Beispiel: Body-Mass-Index, Zahnvorsorge, Mitgliedschaft im Fitnessstudio, vollständiger Impfschutz)
- Sie besitzen eine private Personenversicherung (zum Beispiel: Krankenergänzungsversicherung, Pflegezusatzversicherung, Berufsunfähigkeitsversicherung, Unfallversicherung)



So leicht verdienen Sie 120 Euro und tun etwas Gutes für Ihre Gesundheit

Start-Bonus für alle neuen Versicherten ab 15 Jahre.

Für alle im Flyer genannten Leistungen gelten die Teilnahmebedingungen der Satzung.



Starten auch Sie günstig in die private Ergänzung

BKK-StartKompakt

Setzt an, wo die Leistungen der Continentale BKK 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 2,97 Euro

Beiträge gültig 01.01.2019



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

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

Continentale Krankenversicherung a.G.
Ruhrallee 92, 44139 Dortmund
www.continentale.de