



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
- 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 Reiseangebote

fitforwell **AKON**
PROGRAMM AKTIVKONZEPT



www.akon.de/continentale-bkk

AKTIVWOCHE



www.aktivwoche.info/die-aktivwoche

WELL-AKTIV



www.wellaktiv.info/well-aktiv

* 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 149 Euro

Aktivwoche

7 Tage-
Programm

Ort: Borkum / Nordsee

Dauer: 7 Tage, 6 Übernachtungen inkl. Kurtaxe

Unterbringung: 25 m² Appartement / Doppelbelegung

Verpflegung: ohne

Gesundheitsprogramm (Auszug):

- Ausdauertraining (pulskontrollierte Fahrradtour)
- Nordic Walking
- Aqua Fit

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

Eigenanteil pro Person: ab 207 Euro

Well-Aktiv

Ort: 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: 99 Euro

4 Tage-
Programm

Zuschussbeispiele

Ehepaar Müller



Max:
Continentale BKK



Sabine:
AOK Bayern

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

Ehepaar Richter



Marcel:
Continentale BKK



Danah:
privatversichert

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

Continentale BKK

Zentraler Posteingang, 30645 Hannover
kundenservice@continentale-bkk.de
www.continentale-bkk.de



Bonusprogramm Mehr Gesundheit – Jetzt Bonus sichern

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

So leicht verdienen Sie einen Geldbonus von bis zu 150 Euro oder einen Gesundheitszuschuss von bis zu 195 Euro – und tun etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Wir sagen Ihnen wie das genau geht!

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 2,12 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