

BIS ZU
300 EURO
JÄHRLICH
FÜR ZWEI
KURSE.

**SIE TRAINIEREN –
WIR TRAGEN
DIE KOSTEN!**

Sie möchten gerne mehr für Ihre Gesundheit tun? Dann sind Sie bei uns gut aufgehoben. Denn ganz gleich, ob Sie sich für Yoga zur Entspannung, Aqua-Fitness für Ihre Ausdauer oder eine Ernährungsberatung interessieren, wir unterstützen Sie dabei!

Immer schneller ändern sich die Lebens- und Umwelteinflüsse in unserer globalisierten Welt. Gleichzeitig sollen wir immer länger leistungsfähig bleiben. Umso wichtiger ist es, dabei an die eigene Gesundheit zu denken und etwas für sich selbst zu tun.

PRÄVENTION HEISST DIE DEVISE

Angebote, die helfen, Ihre Gesundheit zu erhalten, zu stärken und zu verbessern, gibt es in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Die Kurse werden überwiegend in Gruppen durchgeführt. Profitieren Sie für Ihre Gesundheit und vom Austausch mit Gleichgesinnten. Wir begleiten Sie bei der Suche nach einem

geeigneten Kurs und prüfen diese zudem auch auf ihre Qualität.

BEWEGUNG

Nachgewiesen ist inzwischen, dass Bewegung einen gewissen Schutzfaktor für die Gesundheit darstellt und körperliche Aktivitäten die geistige Leistungsfähigkeit länger erhalten.

Wir bieten Ihnen deshalb z.B. Kursangebote bei Rückenbeschwerden, gelenkschonende Aqua-Fitness oder Übungen zur Linderung bei Verschleißerkrankungen. Übrigens, gesunde Bewegung lindert oder mindert auch Begleiterscheinungen von „Zivilisationserkrankungen“ wie zum Beispiel Diabetes und stärkt zudem das Herz- und Kreislaufsystem.

ERNÄHRUNG

Ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil für das allgemeine Wohlbefinden. Viele chronische Erkrankungen sind oft auch von Er-

nährungsgewohnheiten abhängig. Zunehmend beeinträchtigen auch Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten unsere Gesundheit. In unseren Ernährungskursen erfahren Sie, wie Sie sich gesund ernähren oder Ihr Gewicht reduzieren.

STRESSMANAGEMENT/ ENTSPANNUNG

Jeder hat Stressmomente. Wichtig ist aber: Dies darf kein Dauerzustand sein. Die steigenden Anforderungen in Schule, Beruf und Freizeit erfordern einen gezielten Umgang mit den Stressfaktoren und das Nutzen möglichst vieler Nischen zur Entspannung. Eine Balance zwischen An- und Entspannung, z.B. durch Yoga oder andere fernöstliche Entspannungstechniken können dabei helfen. Auch hierzu bieten wir Ihnen entsprechende Kursangebote.



WEITERE ANGEBOTE

Für Kinder und Jugendliche gibt es ebenfalls besondere Angebote rund um Bewegung, Ernährung und Stress. Oft nachgefragt werden auch Raucherentwöhnungskurse für Erwachsene, die wir ebenfalls im Programm haben, neuerdings sogar als zertifizierten Online-Kurs.

UNSER ZUSCHUSS FÜR IHRE GESUNDHEIT

Wir erstatten Ihnen die Kosten für zwei Gesundheitskurse zu 80 Prozent mit bis zu 300 Euro jährlich. Dies gilt auch für spezielle Gesundheitskurse, die sich an Kinder und Jugendliche richten. Nach Abschluss der Maßnahme und Ihrer regelmäßigen Teilnahme erstatten wir Ihnen rückwirkend die Kursgebühren. Den Antrag auf Bezuschussung erhalten Sie in der Regel beim Kursanbieter. Sie finden ihn aber auch auf unserer Website unter novitas-bkk.de/Gesundheitskurse.

PRÄVENTIONSKURSDATENBANK

Finden Sie ganz unkompliziert den richtigen Kurs. Unsere Präventionskursdatenbank unter www.novitas-bkk.de/gesundheitskurse hilft Ihnen dabei. Dazu geben Sie nur Ihre Postleitzahl und das entsprechende Thema – z. B. Bewegung – an. Vorteil: In dieser Präventionskursdatenbank finden Sie nur qualitätsgeprüfte Angebote, die garantiert von uns bezuschusst werden.

Sofern Sie für die Auswahl des gewünschten Kurses nicht unsere Kursdatenbank nutzen, achten Sie bitte darauf, dass es sich um eine qualitätsgeprüfte Maßnahme handelt und die Trainer entsprechend qualifiziert sind. **Nur qualitätsgeprüfte Kurse können durch uns er-**

stattet werden. Sollten Sie sich nicht sicher sein, kümmern wir uns gerne mit Ihnen gemeinsam darum. Anruf genügt!

DAS KURSANGEBOT FÜR ZUHAUSE

Sie sind beruflich oder privat sehr eingespannt und können daher die üblichen Kursangebote nicht nutzen? Dann haben wir auch verschiedene Online-Angebote für Sie. Hier bestimmen Sie Ort und Zeitpunkt der Kurse selbst.

Online Ernährungsprogramme

Schlank werden und bleiben. Sich auch trotz vieler Termine und Verpflichtungen nachhaltig gesund ernähren, ohne auf Genuss zu verzichten. Genau das vermitteln die neuen Online-Kurse „myWEIGHTcoach“ und „myHEALTHcoach“ über zehn Wochen.

Nach erfolgreicher Teilnahme erstatten wir die Kursgebühren von 89,00 Euro zu 100 Prozent. Bitte reichen Sie dazu die Teilnahmebestätigung bei uns ein.

Mehr unter www.novitas-bkk.de/ernaehrungsberatung.

Online-Nichtraucherprogramm

Sie haben die Qualmerei satt und möchten gerne mit dem Rauchen aufhören? Über unseren Kooperationspartner NichtraucherHelden.de kommt der Nichtraucherkurs direkt zu Ihnen.

Das Online-Programm bereitet Sie über 11 Kurseinheiten optimal auf den Rauchstopp vor. In täglichen motivierende Coaching-Videos und ergänzenden Übungen lernen Sie alle wichtigen Hintergründe und bekommen das nötige Handwerkszeug, um den

Rauchstopp erfolgreich zu meistern.

Bitte reichen Sie die Teilnahmebestätigung ein, dann erstatten wir Ihnen die Kursgebühren komplett.

Mehr unter www.novitas-bkk.de/nichtraucherprogramm.

Online-Rückentraining

Führende Experten haben das Online-Training, mit dem Sie Ihre Rückenmuskulatur gezielt stärken können, entwickelt. Die Laufzeit des Kurses beträgt drei Monate. Dabei absolvieren Sie dreimal wöchentlich ein 30-minütiges Trainingsprogramm. In individuellen Videoübungen zeigen die Experten ganz detailliert die richtigen Bewegungsabläufe. Die Kosten des Kurses von 29,90 Euro erstatten wir Ihnen bei regelmäßiger Teilnahme komplett.



Mehr unter www.novitas-rueckenschule.de.

FLEXCHECK-BONUS

Sie haben erfolgreich an einem qualitätsgeprüften Nichtraucherkurs teilgenommen? Oder Sie haben Ihr Körpergewicht innerhalb eines Jahres ohne operative Maßnahmen maßgeblich verringern können? Anstrengungen, die sich lohnen, denn wir schreiben Ihnen dafür **jeweils 30 Euro** gut!