



Bonus für Sie!

Sie sind aktiv für Ihre Gesundheit?

Belohnen Sie sich mit dem Vaillant BKK Bonusprogramm!

Einfach die Teilnahme an einem Gesundheitskurs oder an einer Gesundheitsreise der Vaillant BKK eintragen lassen und schon sind Ihnen die ersten 10,- € sicher. Weitere erhalten Sie z.B. für einen Stempel Ihres Sportvereins, einen guten Body-Maß-Index oder das Nichtrauchen.

Sammeln Sie so in drei Jahren bis zu 410,- €!

Für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 und 17 Jahren bietet die Vaillant BKK das Bonusprogramm „Kids & Teens“. Hier kann das Taschengeld in drei Jahren um **bis zu 200,- €** aufgebessert werden.

Teilnehmen können alle Mitglieder und Familienversicherten der Vaillant BKK ab 6 Jahren.

Informationen

Wann und wo findet der nächste Nordic Walking Kurs an meinem Wohnort statt?

Sind noch Plätze für die Aktivwoche auf Wangerooge frei?

Wie viel Euro Bonus erhalte ich für gesundheitsbewusstes Verhalten?

Diese und andere Fragen beantworten wir Ihnen gerne telefonisch unter der Nummer 02191 9519-350. Oder Sie besuchen uns im Internet auf www.vaillant-bkk.de.

Dort finden Sie auch die „easy-Kursdatenbank“ mit allen anerkannten Kursen in Ihrer Nähe.

Wir freuen uns auf Sie.

www.vaillant-bkk.de



Prävention

Vaillant BKK®

Partner für Gesundheit



zuverlässig - freundlich - leistungsstark



Bleiben Sie fit

Besser aktiv durchs Leben.

Nutzen Sie die vielfältigen Angebote der Vaillant BKK um gesund durchs Leben zu gehen. Prävention (dt. Vorbeugung) erhält Ihre Gesundheit und bringt Ihnen, als Kundin oder Kunde der Vaillant BKK, Spaß und bares Geld!

Wir sind für Sie da, wenn es darum geht, gesund zu bleiben oder schnell wieder auf die Beine zu kommen.

Die Vaillant BKK – Ihr Partner für Gesundheit.



Präventionskurse

Nordic Walking, Rücken-Fitness, Yoga, Aqua Jogging ...

Bleiben Sie gesund und nutzen Sie die wohnort-nahen Präventionskurse u.a. zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

300,- € für Ihre Gesundheit

Ihre Vaillant BKK belohnt Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten und beteiligt sich an den Kosten für qualitätsgeprüfte Kurse* mit bis zu 300,- € im Jahr. Pro Kurs erhalten Sie 80 % der Kurskosten zurück. Je Kalenderjahr fördern wir zwei Gesundheitskurse. Oder kombinieren Sie einen Präventionskurs mit einer Gesundheitsreise Ihrer Vaillant BKK.

Wiederholungen des gleichen Kurses in aufeinander folgenden Jahren (z.B. den Yoga-Kurs in 2011 und in 2012) sind nicht möglich. Wählen Sie unterschiedliche Kurse, können Sie diese frei kombinieren (also z.B. in 2011 Yoga und in 2012 Tai-Chi).

Gerne beantwortet unsere Präventions-Expertin Christine Stamm unter 02191 9519-293 oder per E-Mail christine.stamm@vaillant-bkk.de Ihre Fragen rund ums Thema.

*durchgeführt von Fachkräften mit anerkannten Abschlüssen; Kurse in Ihrer Nähe finden Sie in der easy-Kursdatenbank auf www.vaillant-bkk.de

Gesundheitsreisen

Sie wollen mal raus aus den eigenen vier Wänden, Gesundheit und Wellness in Form eines Präventionskurses erleben und dabei Geld sparen?

Dann ist eine Vaillant BKK Gesundheitsreise genau das Richtige für Sie!

Einfach Kataloge anfordern oder telefonisch beraten lassen unter 02191 9519-0. Zur Auswahl stehen 4-tägige oder 1-wöchige Gesundheitsreisen in die schönsten Urlaubsregionen.

Die Idee: Während Ihres Aufenthaltes sind Sie, wie in einem Präventionskurs zu Hause, aktiv für Ihre Gesundheit! Als Belohnung erhalten Sie einen Zuschuss in Höhe von 150,- bis 160,- €. So genießen Sie Gesundheitsreisen schon ab 29,- €!

Unsere aktuellen Angebote:

- ✓ **Aktivwoche: 7 Tage, 160,- € Zuschuss**, Basis- und viele Spezialprogramme (u.a. für junge Leute, Familien, Frauen, Generation 60plus und für die Themenbereiche Entspannung, Rücken und Ernährung), größte Auswahl an Orten von der Nordsee bis in die Alpen
- ✓ **TCM-Energiewoche: 7 Tage, 160,- € Zuschuss**, Spezialprogramm im Gesundheitszentrum Saarschleife mit dem Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin.
- ✓ **fitforwell: 4 Tage, 160,- € Zuschuss**, Basis- und viele Spezialprogramme
- ✓ **Well-Aktiv: 4 Tage, 150,- € Zuschuss**, Angebot mit Spitzenpreisen schon ab 29,- € .