

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR ALZEY-WORMS

TUT GUT UND ANIMIERT

Neuaufgabe von „Herbstgesund“
im Oktober und November

SEITE 4/5

IST EFFEKTIV UND AKTIVIERT

„Crazy-Hoop“ und
„Fitness-Hoop“
beim SV 2020
Gumbsheim

SEITE 9

LEISTUNGSSTARK UND ENGAGIERT

BKK24 – Die Nummer 1 bei Extras

SEITE 8

Auf einen Smoothie mit...



Jörg Nielaczny (links) und Tobias Mittmann.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Tobias Mittmann: Ich starte gerne mit einem Apfel in den Tag. Allerdings findet mein „Frühstück“ in der Woche meistens erst gegen frühen Mittag statt.

Jörg Nielaczny: An Arbeitstagen gibt es zu Hause nur einen Kaffee – später, je nach Terminlage, im Büro dann ein Brötchen aus der BKK24-Lounge. Am Wochenende wird es häufig ausgiebiger: von Rührei bis Schokocreme, gerne auch Obst mit Joghurt.

Wie gesundheitsbewusst leben Sie – speziell in Zeiten der Corona-Pandemie?

Jörg Nielaczny: Corona hat daran wenig verändert. Joggen und Fahrrad-Touren gehören schon länger zum festen Bewegungsprogramm. Schon vor Corona habe ich den Spaß am gemeinsamen Kochen gefunden – inspiriert durch Food-Channel im Internet.

Tobias Mittmann: Ich bemühe mich um Bewegung – zum Beispiel mit einer aktiven Pause, mit einer aktiven Besprechung oder bei einem kurzen Spaziergang. Inzwischen kann ich auch wieder regelmäßig meinem Hobby nachgehen: dem Faustballspielen.

In welchen Situationen behält Ihr „innerer Schweinehund“ gegen Sie die Oberhand?

Jörg Nielaczny: Regelmäßiges Ausdauertraining und

... JÖRG NIELACZNY (43) UND TOBIAS MITTMANN (46),

den seit Ende Juni amtierenden
Vorständen der BKK24.

gesunde Ernährung habe ich ganz gut im Griff. Der Schweinehund versperrt allerdings noch den Weg ins Fitnessstudio. Das Training dort wäre eine gute Ergänzung zum Laufen.

Tobias Mittmann: Ganz gefährlich ist es, sich nach einem anstrengenden Tag „nur mal kurz“ hinzusetzen. Dann gewinnt mein „innerer Schweinehund“ leider fast immer.

Welche der vier „Länger besser leben.“-Regeln beherzigen Sie bereits?

Tobias Mittmann: Bei den Regeln zwei, drei und vier bin ich schon ganz zufrieden. Fünf Portionen Obst und Gemüse schaffe ich hingegen nicht ganz – jedenfalls noch nicht.

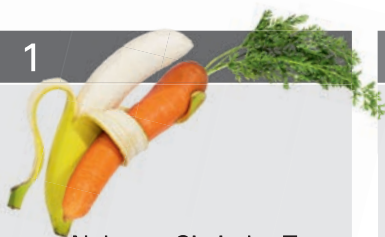
Jörg Nielaczny: Nikotin hat mich noch nie interessiert. Mal ein Kaltgetränk im Stadion oder mit Freunden darf dabei sein. Gemüse und Obstverzehr sind okay, genauso wie das Sporttreiben. Kurzum: Persönlich fühle ich mich fit für die Zukunft und die kommenden Aufgaben.

Die ersten rund 100 Tage als BKK24-Vorstand liegen hinter Ihnen. Wie war der Start?

Beide: Eine Reihe von Themen sind angepackt und wir können sagen: Die BKK24 ist fit für die Zukunft – ganz vorne bei Extraleistungen und Serviceangeboten, ein verlässlicher Partner in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden.

Die vier „LÄNGER BESSER LEBEN.“-Regeln

1



Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.

2



Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.

3



Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.

4



Genießen Sie Alkohol in Maßen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.

Der Nachtwächter macht sich
einmal pro Monat auf den Weg
durch die Alzeyer Altstadt.

Wenn Sie „Länger
besser leben.“-
Teilnehmer werden
möchten, gehen
Sie einfach auf
[www.bkk24.de/
fragebogen](http://www.bkk24.de/fragebogen)

Hier werden Alzeyer Geheimnisse gelüftet

Rundgang mit dem Nachtwächter durch „die heimliche Hauptstadt von Rheinhessen“

Wie herbstlich es wird, steht noch nicht fest – dass es spannend und geheimnisvoll wird, hingegen schon. Wenn der Nachtwächter sich auf den Weg durch die Innenstadt von Alzey macht und in historischem Gewand mit Laterne und Hellebarde durch die historischen Gassen streift, dann tut er dies am liebsten in Begleitung interessierter Gäste aus nah und fern. Während der rund zweistündigen Führungen erhalten seine

Begleiter exklusive Einblicke in die Geschichte der „heimlichen Hauptstadt von Rheinhessen“, der 1277 die Stadtrechte verliehen wurden. Der Nachtwächter hat dabei seinen ganz eigenen Blick auf Alzey – und lässt andere Menschen gerne an seinen Anekdoten teilhaben. Und ganz nebenbei lüftet er auch das eine oder andere Geheimnis aus der Historie der Stadt, in der er im Mittelalter für Ruhe und Ordnung sorgte.

WANN

Sonntag, 31. Oktober (19.00-21.00 Uhr)
Sonntag, 21. November (18.00-20.00 Uhr)

WO

Treffpunkt:
Rossmarkt Alzey

Es gelten die aktuellen Coronaregeln.

KOSTEN

5 € pro Person
„Länger besser leben.“-Teilnehmende können
sich die Kosten von der BKK24 erstatten lassen.

ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Alzey
Telefon 06731 9000789, E-Mail: alzey@bkk24.de

IMPRESSUM

Herausgeber

BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen
Vorstand: Jörg Nielaczny, Tobias Mittmann

Redaktion

BKK24

Redaktionelle Mitarbeit

Holger Buhre

Konzept und Gestaltung

Vera Elze
Schaumburger Nachrichten

Produktion

Schaumburger Nachrichten

Fotos/Grafiken

Roger Grabowski, privat,
istockphoto.com, adobestockphoto



Neuaufgabe von
„Herbstgesund“:
Wieder mit vielen
Veranstaltungen,
Aktionen und
Informationen

© Martin Novak Photography | www.mminovakphoto.com

DIE MÄNTELE WERDEN DICKER – DIE STIMMUNG BLEIBT GELOST



Es gibt Menschen, für die ist der Herbst die schönste aller Jahreszeiten: mildere Temperaturen, sanftes Licht, buntes Laub – und möglicherweise sogar Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten. Zudem ist man noch gut erholt vom Urlaub und muss nicht in hektischen Aktivismus ausbrechen. Das Leben kann einfach wunderbar ruhig und entspannt sein.



© Raphael Huenerfauth, Photothek.net

Um diese Stimmung zu fördern und für noch mehr Wohlbefinden zu sorgen, gibt es in den kommenden Wochen und Monaten die Neuaufgabe von „Herbstgesund“ mit zahlreichen Veranstaltungen, Aktionen und

Informationen – erneut initiiert vom „Länger besser leben.“-Institut, einer Kooperation von Universität Bremen und BKK24. Die Gesundheit aller Teilnehmenden soll hierbei nach neuesten und altbewährten Erkenntnissen gefördert werden – wissenschaftlich fundiert und praktisch anwendbar – und viel Vergnügen bereiten.

„In schwierigen Zeiten, wie wir sie dieses Jahr erlebt haben, ist es besonders wichtig, gut für sich selbst zu sorgen“, sagt **Professor Gerd Glaeske**, der wissenschaft-

AN DER AKTION „HERBSTGESUND“ KÖNNEN VERSICHERTE ALLER KRANKENKASSEN KOSTENLOS TEILNEHMEN.

PROFESSOR GERD GLAESKE,
WISSENSCHAFTLICHER LEITER
DES „LÄNGER BESSER LEBEN.“-INSTITUTS

liche Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts. „Dazu bieten wir Ihnen unsere Unterstützung mit Tipps, Vorschlägen und unterhaltsamen Videos an.“ Besonders beliebt seien die unterschiedlichen Angebote vor Ort, erläutert er: „Als Gelegenheit, mit Nachbarn und Bekannten wieder Kontakt zu haben – und um regionale Empfehlungen kennenzulernen.“

Warum sich eine Teilnahme an „Herbstgesund“ lohnt, beschreibt Glaeske so: „Im Oktober und November müssen wir uns auf den Winter einstellen.“ Es sei wichtig, sich dem Wechsel der Jahreszeiten zu stellen, um gut verankert im Hier und Jetzt zu sein. Was tut man gerne? Was sind die eigenen Vorlieben? Was ist mir möglich? „Das sind die Fragen, die wir Ihnen gerne mit Informationen und Tipps beantworten.“ Schwerpunkt von „Herbstgesund 2021“ ist das eigene Lebensumfeld.

WANN

Mitte Oktober bis Ende November.

WO

Online

und „vor der eigenen Haustür“

INFO

Mitmachen ist unabhängig von einer Mitgliedschaft bei der BKK24.

Teilnehmen können auch Versicherte anderer Krankenkassen.

KOSTEN

Kostenfrei

ANMELDUNG

Online:

www.bkk24.de/herbstgesund

Nach der Anmeldung gibt es bis Ende November einmal pro Woche eine E-Mail von Professor Gerd Glaeske mit Angeboten, Aktionen und Informationen, die nach Lust und Laune genutzt werden können. Wie immer gibt es zum Abschluss auch noch eine kleine Überraschung.

www.bkk24.de/herbstgesund



„WIE FÜR MICH GEMACHT“

Marco Fitting aus Alzey ist bereits seit rund zehn Jahren bei der BKK24 versichert. „Insbesondere gefällt mir der präventive Grundgedanke dieser Krankenkasse“, sagt der 49-jährige Verwaltungsangestellte, der sich im vergangenen Jahr außerdem bei der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ angemeldet hat und somit jetzt von weiteren Angeboten und Vergünstigungen der BKK24 profitiert. „Als nichtrauchender Ausdauersportler, der sich vernünftig ernährt, ist dieses Programm wie für mich gemacht“, freut sich Fitting. „Und dann darf man sich gelegentlich auch mal ein Glas rheinhessischen Wein gönnen – aber natürlich in Maßen, nicht in Massen.“



SPORTLICH UND GESUNDHEITLICH GANZ VORNE DABEI

**Exklusive und
individuelle
Führungen bei
UnixX Sports
in Alzey**

Mit Spaß gesund bleiben: Das ist das Motto von UnixX Sports (Alzey). „Im Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns stehen unsere Kunden“, sagt Mitarbeiter Pascal Ammon. „Vergessen Sie für einen Augenblick den Alltag, und widmen Sie sich stattdessen Ihrer eigenen Gesundheit“, möchte der erfahrene Trainer die Leserinnen und Leser dieses Magazins ermuntern.

Um die Hemmschwelle zum Betreten des hochmodern ausgestatteten und ganzjährig gleichbleibend klimatisierten Fitnessstudios zu verkleinern, besteht bis Ende November für alle Interessierten die Mög-

lichkeit zu exklusiven und individuellen Führungen bei UnixX Sports. „Bei dieser Gelegenheit kann man sich ganz unkompliziert vom Wohlfühl-Ambiente hier überzeugen“, so Ammon.

„Denn es ist uns ein wichtiges Anliegen, Ihren Aufenthalt bei uns zu einem Highlight der Woche zu machen.“ Profitieren können Kunden unter anderem vom professionellen Gerätepark mit separatem Funktionsbereich, von individuellem Training anhand modernster Analytika und Leistungstests sowie von einem vielfältigen Kursangebot für jede Leistungsstufe.



Die Trainingssteuerung erfolgt hier individuell: am Gerätepark ebenso wie beim Reha-Sport und den Präventionskursen.



Auch Präventionskurse stehen in Alzeys jüngstem Fitnessstudio selbstverständlich auf dem Programm – und werden von der BKK24 individuell bezuschusst: mit bis zu 250 Euro jährlich pro Versichertem. Die Kosten für den von UnixX angebotenen Reha-Sport übernimmt die BKK24 ebenfalls für ihre Versicherten, sofern die jeweilige Maßnahme zuvor ärztlich verordnet wurde.

Auf Wunsch kann die gesamte Trainingssteuerung sogar per App erfolgen. Bei all diesen Möglichkeiten verliert das UnixX-Team eines nie aus den Augen, verspricht Ammon: „Durch unsere persönliche und fachlich kompetente Betreuung möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen.“

WANN

15. Oktober bis 30. November
(Termine können individuell vereinbart werden)

WO

UnixX Sports GmbH

Justus-von-Liebig-Straße 13
55232 Alzey

INFO

Für Einzelpersonen sowie Kleingruppen bis fünf Personen. Es gelten die aktuellen Coronaregeln. „Länger besser leben.“ - Teilnehmende, erhalten von der BKK24 als kleine Motivation einen Solarschrittzähler.

KOSTEN

Die individuellen Führungen sind kostenfrei. „Länger besser leben.“ - Teilnehmende können sich bei Nutzung von UnixX-Kursen, die nicht nach § 20 SGB V zertifiziert sind, jeweils 15 Euro von der BKK24 erstatten lassen.

ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Alzey
Telefon 06731 9000789
E-Mail: alzey@bkk24.de



Auf ein Wort mit ...

Tobias Palm

„Länger besser leben.“-
Regionalleiter der BKK24 in Alzey-Worms

„Die Nummer 1 bei Extras“

Eine Vielzahl an Leistungen, die deutlich über den Standard der gesetzlichen Krankenkassen hinausgehen: Hierfür ist die BKK24 seit jeher bekannt. „Und daran wird sich auch künftig nichts ändern“, macht Tobias Palm deutlich. „Vielmehr bauen wir unsere Extraleistungen weiter sinnvoll aus.“



■ Die BKK24 spricht gern von „Mehr als 90 Extras“. Können Sie einige Beispiele nennen?

Das Spektrum reicht von A bis Z: vom Aktivurlaub „Fit for well“ bis zu Zahnersatz und Zahnreinigung. Aber auch sportmedizinische Untersuchungen, Schutzimpfungen für Urlauber sowie homöopathische Anwendungen zählen dazu. Und werdende Mütter können zum Beispiel die Hebammen-Rufbereitschaft in Anspruch nehmen.

■ Und worin liegen bei all diesen Dingen die Vorteile?

Unsere Versicherten profitieren davon, dass wir bei den vielen Extraleistungen deutlich höhere Kosten übernehmen als die meisten anderen gesetzlichen Krankenkassen. Extras sind bei der BKK24 also quasi Standard.

■ Wie hoch sind die Kostenerstattungen im Einzelfall?

Das kommt natürlich auf die in Anspruch genommene Leistung an. Bei der professionellen Zahnreinigung sind es zum Beispiel bis zu 90 Euro beim Zahnarzt Ihrer Wahl, bei chiropraktischen Behandlungen bis zu 165 Euro, bei anerkannten Präventionskursen zweimal 125 Euro und bei ärztlich verordneten osteopathischen Leistungen bis zu 360 Euro.

■ Über welchen Zeitraum reden wir hierbei?

Alle Angaben beziehen sich immer auf ein Kalenderjahr.

■ Kann man auch einfach so profitieren, wenn man bei der BKK24 versichert ist?

Na klar. Mit unserem beliebten Bonusprogramm belohnen wir regelmäßig Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten – und zwar Jahr für Jahr mit bis zu 160 Euro.

**SIE HABEN FRAGEN AN
TOBIAS PALM?**

Melden Sie sich gerne!

Telefon 067 31 / 9000-727 | E-Mail t.palm@bkk24.de



Länger besser leben.

EINFACH MAL DIE HÜFTEN KREISEN LASSEN

„Hula-Hoop“ macht nicht nur Spaß, sondern ist auch ein ausgesprochen gutes Training

Er ist beliebt wie lange nicht mehr und gilt derzeit als Fitness-Tool schlechthin: Der Hula-Hoop-Reifen hat in den vergangenen Monaten ein erstaunliches Comeback als effektives Sportgerät hingelegt. Überall wird gerade gehullert, wie beispielsweise ein Blick in die sozialen Medien zeigt: Dort jagt eine „Hula-Hoop-Challenge“ die nächste – und alle Protagonisten lassen die Hüften kreisen und sind mit großer Freude bei der Sache.

Für Martina Nau kommt die Wiederentdeckung dieses beliebten Freizeitspaßes wenig überraschend. Die Übungsleiterin des SV 2020 Gumbshheim weiß: „Hula-Hoop-Training ist effektiv und strafft den Bauch.“ Profitieren würden zudem die Ober- und Unterschenkel, die untere Rückenmuskulatur, der Beckenboden und der Po. „Alles in allem handelt es sich um echtes Koordinations- und Ausdauertraining.“

Worauf es ankommt, erfahren und lernen die Teilnehmenden Woche für Woche bei Martina Nau. Während der Kurs „Crazy-Hoop“ für Anfänger gedacht ist, eignet sich der Kurs „Fitness-Hoop“ eher für Fortgeschrittene. Im Mittelpunkt beider Angebote stehen spielerische Elemente zur Förderung der eigenen Beweglichkeit. Übrigens: „Hula“ kommt aus dem Hawaiianischen und bedeutet Tanz. „Hoop“ ist Englisch und heißt Reifen.



Die Teilnehmenden lassen die Hüften wahlweise sonntags oder mittwochs kreisen.

WANN

Sonntags (10.00-11.00 Uhr): Crazy-Hoop (für Anfänger)
Mittwochs (17.15-18.15 Uhr): Fitness-Hoop (für Fortgeschrittene)

WO

Freizeitgelände Gumbshheim, Wöllsteiner Straße 6, Gumbshheim

INFO

Hula-Hoop-Reifen und Gymnastikmatte können mitgebracht werden, werden bei Bedarf aber auch vor Ort vom Verein gestellt. Bei schöner Witterung wird draußen trainiert, bei schlechtem Wetter in der Gemeindehalle.

KOSTEN

Für Mitglieder des SV 2020 Gumbshheim kostenfrei. Schnupper-Angebot für Nicht-Mitglieder: 4 x kostenlos teilnehmen.

ANMELDUNG

Online beim Verein: www.sv2020gumbshheim.com. Es gelten die aktuellen Coronaregeln.

„MACHT SPASS UND FUNKTIONIERT“



© Piotr Marcinski - stock.adobe.com

Bei diesem Online-Kurs werden Raucher zu Nichtrauchern

Warum ist die Easyway-Methode von Allen Carr weltweit das erfolgreichste Nichtraucherprogramm? „Weil es funktioniert, leicht ist und Spaß macht“, sagt **Björn Ulber**. Der Diplom-Psychologe war selbst starker Raucher und kam dank Allen Carr von den qualmenden Glimmstängeln los. Wie er das geschafft hat und warum auch alle anderen Raucher das können, erläutert er seit vielen Jahren in Seminaren in ganz Deutschland – seit Beginn der Corona-Pandemie bevorzugt online.

„Millionen von Ex-Rauchern vor Ihnen können sich nicht getäuscht haben“, macht Ulber deutlich, der während seiner Live-Seminare immer auch auf die Fragen der Teilnehmenden eingeht. Warum habe ich begonnen? Warum rauche ich, obwohl ich alle Nachteile kenne? Warum sind meine Aufhörversuche bisher gescheitert? Wie kann ich diesen berühmten Schalter in meinem Kopf wieder umlegen? Und wie bleibe ich dauerhaft Nichtraucher?

„Meist sind es nur Ausreden, die dafür sorgen, dass Sie Ihre Abhängigkeit nicht überwinden“, weiß der Fachmann. Die Easyway-Methode empfiehlt er aus Erfahrung und Überzeugung. „Sie verfügt seit mehr als zehn Jahren über eine Krankenkassenzulassung, wurde mehrfach wissenschaftlich geprüft und bringt es auf eine weltweit einzigartige Erfolgsquote von 50 bis 80 Prozent.“ Hiervon können sich alle (Noch-) Raucher während des sechsständigen Online-Seminars persönlich überzeugen.



WANN

Samstag, 13. November
10.00-16.00 Uhr
(inklusive 4 Pausen à 15 Minuten)

WO

Online
(Teilnehmende erhalten
den Link vorab per E-Mail)

INFO

Die Kontaktdaten aller angemeldeten Teilnehmenden werden an die Easyway GmbH weitergeleitet (für Kursbestätigung, Online-Link und Zahlungsmodalitäten).

KOSTEN

247 Euro pro Person.

Für BKK24-Versicherte ist die Teilnahme jedoch kostenfrei.

Alle Teilnehmenden müssen vorab 50 Euro als Pfand an die Easyway GmbH (Veranstalterin) zahlen.

**Bei einer erfolgreichen Seminar-
teilnahme – also mindestens drei
Monaten ohne Rauchen – bekommen
BKK24-Versicherte auch den
Pfandbetrag auf Antrag erstattet.**

ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Alzey
Telefon 06731 9000789
E-Mail: alzey@bkk24.de

Tatkräftig anpacken statt tatenlos zuschauen

Neuaufgabe von „Alzey räumt auf“ im Gewerbegebiet und entlang der Selz

Achtlos weggeworfene Papiertüten, Plastikbecher, Regenschirme oder gar Einkaufswagen: Wenn Pierre Zwilling seinen Blick schweifen lässt entlang der Straßen und Radwege in Alzey, dann sieht er fast täglich neuen Müll in der Landschaft – auch entlang der durchs Gewerbegebiet verlaufenden Selz, wo der coStorage-Geschäftsführer mit seinem Unternehmen ansässig ist. „Ich wünsche mir, dass der gesellschaftliche Druck in Deutschland eines Tages so groß ist, dass niemand mehr Abfall in der Natur entsorgt“, sagt Zwilling.

Tatenlos zusehen ist aber nicht sein Ding: Deshalb initiierte er Anfang 2019 zum ersten Mal die Aktion „Alzey räumt auf“. Nach zwei corona-bedingten Absagen soll nun die Neuaufgabe steigen. „Damit möchte ich möglichst viele Menschen zum Mitmachen animieren und fürs Thema Umweltschutz sensibili-

sieren“, so der Initiator. Alle Teilnehmer bekommen zu Beginn leihweise grüne Westen mit dem Aufdruck „Alzey räumt auf“ gestellt – um während der folgenden zwei Stunden öffentlich auf diese Aktion hinzuweisen. „Wir wollen ein Zeichen setzen und packen gemeinsam an“, lautet Zwillings Motto für diesen Tag. „Helfen auch Sie, damit Alzey wieder ein Stückchen sauberer und lebenswerter wird – und kommen Sie mit Alzeyer Bürgern ins Gespräch, die ebenfalls anpacken.“

Die BKK24 unterstützt die Aktion personell und finanziell für mindestens die nächsten drei Jahre, da die Krankenkasse unter anderem über ein zertifiziertes Umweltmanagement verfügt. Bei der Kooperation geht es gleichermaßen um gesundheitliche wie umweltschutz-technische Aspekte.



Die Organisatoren
hoffen auf eine
ähnlich gute
Resonanz wie
bei der Premiere
Anfang 2019.

WANN

Samstag, 6. November, 14.00-16.00 Uhr,
mit anschließendem Umtrunk

WO

Gewerbegebiet Alzey
Treffpunkt: coStorage,
Justus-von-Liebig-Straße 9e, 55232 Alzey

INFO

Bitte, wenn möglich, Handschuhe, Müllgreifer und feste Schuhe mitbringen. Es wird darum gebeten, dass nur Teilnehmer kommen, die die 3G Regel einhalten können.

ANMELDUNG

Online: www.alzeyraeumtauf.de

GANZ VORNE BEI LEISTUNGEN!

Jetzt und in Zukunft: Ihre Krankenkasse mit über 90 Extras – bei Ihnen vor Ort!



BONUSPROGRAMM

■ Sie können bis zu 160 Euro kassieren.

CHIROPRAKTIK

■ Wir übernehmen bis zu 165 Euro.

HOMÖOPATHIE

■ Wir übernehmen ca. 350 Euro.

OSTEOPATHIE

■ Wir übernehmen bis zu 360 Euro.

PRÄVENTIONSKURSE

■ Wir übernehmen bis zu 250 Euro.


PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG


■ Wir übernehmen bis zu 90 Euro.




Tobias Palm

„Länger besser leben.“-Regionalleiter
für die Region Alzey-Worms

 BKK24-ServiceCenter
Mainzer Straße 5
55232 Alzey

 06731 9000-727

 t.palm@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras