DAS GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR DAS CALENBERGER LAND

Ausgabe März 2020

„LÄNGER BESSER LEBEN."

www.LBL-Stadt.de

BKK24 Länger besser leben.

Fit in
den Frühling
Frühjahrskur 2020 mit zahlreichen Aktionen

Den Wald
mit allen Sinnen
erleben
Ungewöhnliche Deister-Wanderung mit den Klosterforsten

Auf
Tarzans Spuren
Schnupper-Klettern am SportCampus der Uni Hannover

Auf einen SMOOTHIE mit...

Dennis Busche
„Länger besser leben."-Regionalleiter der BKK24 für die Region Hannover

FOTO: JENNING SCHEFFEN

Andreas Kuhnt
Radiomoderator und „Länger besser leben."-Botschafter

Dennis Busche: Wie stressig ist Ihr Beruf?

Andreas Kuhnt: Stress ist bei mir selten: Mein Beruf macht mir auch mit knapp 60 noch großen Spaß – obwohl es natürlich nicht mehr so locker läuft, wie noch mit Mitte 30. Und manchmal, wenn der Wecker früh morgens um halb vier klingelt, würde ich mich schon gerne noch mal umdrehen...

Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?
Mit Familie und Freunden lecker, aber leicht essen und dabei über das Leben philosophieren. Gerne auch mal Kino oder Theater.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?
Ich frühstücke eigentlich nur am Wochenende so richtig. Dann aber ausgiebig mit Tageszeitung, weichem Ei, Körner-Brötchen, Käse in allen Variationen und gerne auch mal Ananas.

Wie gesundheitsbewusst leben Sie?
Ich versuche viel Fahrrad zu fahren. Das geht gut in Hannover. Dazu natürlich mal laufen, gerne in der wunderbaren Eilenriede oder um den Maschsee. Und beim Essen versuche ich es mit leichter Kost: gerne Gemüse, aber nicht zerkocht – und wenn möglich, Fisch und Meeresfrüchte in allen Variationen.

In welchen Situationen behält Ihr „innerer Schweinehund" gegen Sie die Oberhand?
Wenn es regnet und ich eigentlich laufen wollte. Dann komme ich garantiert nicht aus dem Sessel.

Welche der vier „Länger besser leben."-Regeln beherzigen Sie bereits?
Ich versuche mich viel zu bewegen und leicht zu essen. Und auf Zigaretten verzichte ich bereits seit 25 Jahren. Die „Kippen" schmecken wirklich überhaupt nicht und riechen ekelig. Bin so froh, dass ich darauf keine Lust mehr habe.

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.

Impressum:
Herausgeber: BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen | Vorstand: Friedrich Schütte | Redaktion: BKK24 | Redaktionelle Mitarbeit: Holger Buhre
Konzept, Gestaltung und Produktion: Schaumburger Nachrichten, Vera Elze | Fotos: Roger Grabowski, privat, istockphoto.com

FOTO: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO, VIEWAPART

Genuss statt Verdruss

Bei diesem Kurs erfolgt das Gewichts-Coaching mental / Am 25. März geht's los

Abnehmen und die Änderung des eigenen Essverhaltens sind zuallererst Kopfsache. Warum das so ist und wie's funktioniert, erläutert Sielke Groth im Kurs „Gewichts-Coaching mental", dem ein Konzept des in Rosenheim ansässigen Instituts „Richtig Essen" zugrunde liegt. Diese Beratungsgesellschaft für Ernährung und Gesundheit zeigt gemeinsam mit der erfahrenen Diplom-Oecotrophologin Wege zur richtigen inneren Einstellung und zur gesunden Ernährung auf.

„Diese können auch bereits beschritten werden, bevor die Waage zuviel anzeigt", sagt Groth, die mit allen Kursteilnehmern individuelle Ziele besprechen wird. Hierbei geht es einerseits um Mahlzeiten und Getränke sowie andererseits um Bewegung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Zusammenhang zwischen Abnehmen und Gefühl.

Der Kurs beginnt am **25. März,** erstreckt sich über acht Termine – immer mittwochs von 17.45 bis 18.45 Uhr – und endet am 20. Mai. Die maximal zehn Teilnehmer treffen sich immer in Barsinghausen. Der genaue Ort wird kurzfristig bekanntgegeben.

Die Kosten für diesen zertifizierten Präventionskurs betragen 149 Euro pro Person. Am ersten Kursabend wird ein Pfand von 50 Euro eingesammelt. BKK24-Versicherte bekommen diesen Betrag nach Kursende auf Antrag zurückerstattet. **Für Versicherte der BKK24 ist die Teilnahme kostenfrei.** Anmeldungen nimmt das BKK24-Aktionsbüro entgegen: per E-Mail (hannover@bkk24.de) oder telefonisch (05 11 / 80 71-2 79).

Wie kann ich mein Essverhalten ändern und mich bewusster ernähren? Das erfahren die Kursteilnehmer von der Diplom-Oecotrophologin Sielke Groth.
FOTO: PR.

In der Kletterhalle am SportCampus der Uni Hannover stehen 450 Quadratmeter Kletterfläche und mehr als 80 Routen in vielen unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zur Verfügung.

Auf den Spuren von **Tarzan**

Schnupper-Klettern im KletterCampus der Uni Hannover am 16. März

Tarzan hätte seine helle Freude: In der Kletterhalle am SportCampus der Uni Hannover (Am Moritzwinkel 6) spielen Kraft und Leistungsvermögen jedoch nur kleine Nebenrollen. Stattdessen stehen Spaß, Geschick und Bewegungsgefühl im Mittelpunkt. Hiervon können sich alle Interessierten am Montag, 16. März, höchstpersönlich überzeugen. Von 18 bis 20 Uhr kann die Halle von Jung und Alt kostenfrei und unverbindlich zum Schnupperklettern genutzt werden.

„Man muss es einfach mal ausprobiert haben – dann kommt man kaum noch davon los“, sagt Tom Neubert vom Hochschulsport-Team der Uni. „Und weil die Muskeln von Armen, Beinen und Oberkörper beim Klettern ebenso beansprucht werden wie Balance, Motorik und Koordination, ist das Ganze auch ein ideales Training für Kopf und Körper.“

FOTO: GRABOWSKI

In der Halle am SportCampus stehen ein spezieller Anfängerbereich, insgesamt 450 Quadratmeter Kletterfläche und mehr als 80 Routen in vielen unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Bei den beiden Schnupperstunden am 16. März geht es bis zu zwölf Meter hoch hinaus – selbstverständlich nur mit der vorgeschriebenen Sicherungstechnik, die allen Neugierigen an diesem Tag ebenso zur Verfügung gestellt bekommen wie die erforderliche Leihausrüstung. Mitzubringen sind gemütliche Sportsachen – am besten eine lange Hose – und saubere Hallenturnschuhe.

Anmeldungen für das kostenfreie Schnupperklettern nimmt das BKK24-Aktionsbüro entgegen: entweder telefonisch (05 11 / 80 71-2 79) oder per E-Mail (hannover@bkk24.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Mindestalter liegt bei acht Jahren. Wenn Kinder ohne Begleitung eines Elternteils mitmachen wollen, benötigen sie eine unterschriebene Einverständniserklärung, die es vorab bei der BKK24 gibt.

Beim Klettern kommt es auf trockene Hände, passendes Schuhwerk und den richtigen Griff an. Und ohne die vorgeschriebene Sicherungstechnik darf niemand an die Wand. FOTOS: LUKAS HERBERS

© RAPHAEL HUENERFAUTH. PHOTOTHEK.NET

Professor Gerd Glaeske gibt Tipps für einen gesunden Start ins Frühjahr.

TIPP!

Jetzt anmelden unter www.bkk24.de/fruehjahrskur. Dann erhalten Sie regelmäßig Tipps, regionale Angebote, Rezepte und vieles mehr – und zwar unverbindlich und völlig kostenfrei.

Fit in den Frühling

„Länger besser leben." mit der Frühjahrskur der BKK24

Die Weihnachtszeit und die Wintermonate sind häufig von süßen Leckereien, deftigem Essen, zu viel sitzen und zu wenig körperlicher Aktivität geprägt. Die Frühjahrskur der BKK24 ist das ideale Rezept, um in den ersten Monaten des neuen Jahres wieder in Schwung zu kommen.

In kühleren Zeiten ziehen sich unsere Blutgefäße zusammen, und der Blutdruck steigt etwas an. Wenn es draußen wärmer wird, weiten sich die Blutgefäße. Bei einigen Menschen sinkt der Blutdruck dann ein wenig – und das macht uns schlapp und müde.

Weil es draußen noch lange dunkel ist, produziert unser Körper immer noch viel Melatonin – das müde machende Schlafhormon. Darum ist es wichtig, den Körper und den Kreislauf in Schwung zu bringen und mit neuem Elan in das Frühjahr zu starten. Machen Sie mit! Die Tipps, die Sie auf Wunsch regelmäßig erhalten, werden Ihnen gut tun.

Die Frühjahrskur ist seit mehreren Jahren ein fester und beliebter Bestandteil der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben." und bietet auch 2020 wieder zahlreiche Anregungen und erlebnisreiche Aktionen: zum Beispiel Videos, Vorträge, Rezeptideen, Infografiken und Hinweise zu Aktivitäten vor Ort. Alle Angebote haben eines gemeinsam: Sie verfolgen das Ziel, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Wenn Sie möchten, bekommen Sie einmal pro Woche eine E-Mail mit Gesundheitsinfos, exklusiven Vorteilen und kleinen Anreizen. Die Frühjahrskur hat Mitte Februar begonnen und endet Mitte April. Sie können sich immer noch anmelden und kostenlos teilnehmen. Dazu müssen Sie nicht bei der BKK24 versichert sein. Erforderlich ist lediglich eine kurze Online-Anmeldung (www.bkk24.de/fruehjahrskur).

- Der Autor ist wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben."-Instituts an der Universität Bremen.

Eine gesunde Sache

Gerda Baumann (72) aus Barsinghausen ist Übungsleiterin für Gesundheitssport und leitet seit mehr als 30 Jahren die Abteilung Freizeitsport, Gymnastik und Turnen beim TSV Egestorf. Der Verein gehört zu den Kooperationspartnern der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben." der BKK24 und bietet auch selbst zertifizierte Präventionskurse an. Anlässlich des 125-jährigen TSV-Jubiläums wird Professor Gerd Glaeske dort demnächst einen Gesundheitsvortrag zum Thema „Richtig trinken" halten. „Ich habe im Vorjahr seinen Vortrag über Kräuter und deren Wirkungen besucht", sagt Baumann. „Das war total interessant. Darauf aufmerksam geworden bin ich durch die ‚Länger besser leben.'-Zeitung."

Gerda Baumann.
FOTO: GRABOWSKI

Das steckt drin in der **FRÜHJAHRSKUR**

Zahlreiche **Aktionen** und **Bausteine** bis Mitte April

Die Frühjahrskur – wie immer initiiert von der BKK24 und unter Beteiligung zahlreicher Kooperationspartner – besteht aus jeder Menge Aktionen und Anregungen. Hier ein Auszug der „Bausteine" in den kommenden Wochen.

Getty Images/iStockphoto

- Lust auf eine **Fahrrad-Sternfahrt** durch die Landeshauptstadt? Am **Sonntag, 29. März,** befindet sich das Ziel ab 11.30 Uhr auf dem Expo-Gelände (Boulevard der EU). Der Radsportbezirk Hannover und die BKK24 laden zum Mitradeln in Gruppen ein, die sich um 9.30 Uhr an zahlreichen Treffpunkten in der Region auf den Weg machen. Weitere Infos gibt es direkt bei der BKK24.

- In und durch die Natur geht es am **Donnerstag, 16. April,** von 11 bis 12.30 Uhr bei einer **Kräuterwanderung** mit Hannelore Funk vom Kneipp-Verein Wennigsen/Gehrden. Treffpunkt ist das Berggasthaus Niedersachsen in Gehrden (Köthnerberg 4). Die Kosten betragen 10 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben." bekommen diesen Betrag im Nachhinein erstattet.**

- Dem Thema **„Gesund Trinken"** widmet sich Professor Gerd Glaeske am **Donnerstag, 16. April,** ab 18.30 Uhr in der Vereinsgaststätte des TSV Egestorf in Barsinghausen (Ammerke 1). Der renommierte Gesundheitswissenschaftler und Leiter des „Länger besser leben."-Instituts an der Uni Bremen erläutert an diesem Abend unterhaltsam und leicht verständlich, warum eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr lebenswichtig ist und worauf bei Säften, Schorlen, Kaffee, Tee und Alkohol zu achten ist.

■ **Anmeldungen** für diese drei Veranstaltungen nimmt das BKK24-Aktionsbüro entgegen: entweder telefonisch (05 11 / 80 71-2 79) oder per E-Mail (hannover@bkk24.de).

Getty Images/iStockphoto

- Jeder Teilnehner der BKK24-Frühjahrskur, erhält einen **Gutschein für die reichhaltige Frühjahrskur-Suppe** in der „Suppenhandlung" – Hannovers erster Suppenbar (An der Lutherkirche 13).

FOTO: GRABOWSKI

In den Klosterkammerforstbetrieben geht es am 20. März auf eine spannende Entdeckungsreise durch den Wald. Dieser hat weitaus mehr zu bieten als „nur" Bäume. FOTO: CHRISTIAN MÜHLHAUSEN

Den Wald mit allen Sinnen erleben

Klosterkammerforstbetrieb Hannover nimmt Interessierte am 20. März mit auf eine aufschlussreiche Tour durch die Natur

Wie viele Bäume werden pro Jahr gefällt beziehungsweise neu angepflanzt? Welche Schäden verursacht der Borkenkäfer? Was genau macht ein Forstarbeiter? Warum sind manche Bäume farblich markiert? Was gibt es bei der Waldbewirtschaftung zu beachten? Wie sehr leiden Eichen, Buchen, Kastanien und Fichten unter der Trockenheit? Wie reagiert der Wald insgesamt auf den Klimawandel? Und warum ist ein Waldbesuch für viele Menschen „Balsam für die Seele"?

All diese Fragen – und viele mehr – werden am **Freitag, 20. März,** beantwortet: bei einer ganz besonderen Wanderung durch den Deister. Gemeinsam mit Försterin Stefanie Grevelhörster begeben sich Jung und Alt dann ab 16 Uhr vom Parkplatz Waldkater in Wennigsen aus auf einen informativen Spaziergang, um ungewöhnliche Einblicke in die natürliche Vegetation und die Bedeutung des Waldes für die Menschheit zu erhalten. Dabei legen die Teilnehmer in rund zweieinhalb Stunden ungefähr drei bis vier Kilometer zurück. Da auf einigen unbefestigten Wegen kleine Steigungen warten, ist unbedingt festes Schuhwerk erforderlich.

„Das Interesse und die Neugier der Leute sind in den vergangenen beiden Jahren stark gestiegen", berichtet die Mitarbeiterin der Klosterforsten. „Der Wald spielt im Bewusstsein der Bevölkerung eine immer größere und wichtigere Rolle." Aus diesem Grund würden sich Menschen aller Altersstufen immer stärker mit diesem Thema beschäftigen, hat die Expertin beobachtet. „Die Nachfrage nach geführten und erklärenden Waldwanderungen steigt jedenfalls kontinuierlich."

Und ganz nebenbei können die Mitwanderer bei dieser Gelegenheit das Spiel von Licht und Schatten unter dem grünen Blätterdach bewundern, dem Vogelgezwitscher lauschen oder einfach die Idylle der Umgebung genießen. „Hinzu kommen die frische Luft und der federnde Waldboden", so Grevelhörster. Und weil so eine Waldwanderung hungrig und durstig macht, gibt es anschließend gesunde Getränke und kleine Snacks. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl und aus organisatorischen Gründen müssen sich Interessierte unbedingt bis zum 13. März beim BKK24-Aktionsbüro für diese kostenfreie Tour durch die Natur anmelden: entweder telefonisch (0511/8071-279) oder per E-Mail (hannover@bkk24.de).

Für Kinder ist diese Waldwanderung ebenso interessant wie für Erwachsene. FOTO: MATTHIAS METZGER

„Für Körper, Geist und Seele"

Fünf Fragen an **Thilo Grimpe**
(Physio-Team Barsinghausen)

Was ist Osteopathie?
Vor 140 Jahren erkannte und benannte der amerikanische Arzt Dr. Andrew Taylor Still die Prinzipien der Osteopathie. Es handelt sich um eine eigenständige Form der Medizin, die dem Erkennen und Behandeln von Funktionsstörungen dient. Die osteopathische Behandlung erfolgt ausschließlich mit den Händen. Der Patient wird in seiner Gesamtheit betrachtet – zum einen in der Einheit von Körper, Geist und Seele und zum anderen in seiner körperlichen Einheit auf allen Ebenen.

Wie wirkt Osteopathie?
Beim Suchen nach den Ursachen der Beschwerden im menschlichen Körper stehen eine Strukturstörung, ein Verlust an Bewegungsfreiheit der Körperanteile und die daraus resultierende Fehlfunktion im Vordergrund. Der Osteopath untersucht mit den Händen die Grundspannung der verschiedenen Gewebe, um so gestörte Funktionen erkennen und behandeln zu können.

Was bedeutet das genau?
Osteopathie beschränkt sich nicht auf die Behandlung einzelner Symptome, sondern sieht immer den Menschen als Ganzes. Behandelt werden daher auch keine Krankheiten, sondern Menschen. Deshalb ist es auch nicht sinnvoll, Indikationen für die Osteopathie anzugeben. Die Beseitigung von Symptomen ist im Grunde nicht Ziel der Behandlung, sondern nur ein Ergebnis der Auflösung von Einschränkungen osteopathischer Dysfunktionen jeder Art.

Wann und wobei hilft Osteopathie?
Die Osteopathie ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept, das somit begleitend zur Schulmedizin bei fast allen Erkrankungen eingesetzt werden kann. Die Osteopathie ergänzt in vielen Fällen die klassische Schulmedizin, ersetzt diese aber nicht. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie zu bringen.

Wie lange dauert eine osteopathische Behandlung?
Eine osteopathische Behandlung dauert ungefähr 60 Minuten.

■ **Die BKK24 erstattet 80 Prozent des Rechnungsbetrags bis zu einer Höhe von 60 Euro pro Sitzung und für bis zu sechs Sitzungen im Kalenderjahr – also maximal 360 Euro in diesem Zeitraum bei anerkannten Therapeuten.**

©SOLOVIOVA LIUDMYLA - STOCK.ADOBE.COM

Ihre **Online-**Angebote …

… jederzeit und überall individuell abrufbar auf **www.bkk24.de**

• Für zu Hause:
Das effektive 5-Minuten-Workout

Fitnesstraining ist Ihnen zu aufwändig? Mit unserem effektiven 5-Minuten-Workout gilt diese Ausrede nicht mehr. Schon wenige Minuten täglich reichen aus, um positive Effekte auf Kreislauf, Immunsystem und Muskulatur zu erzielen.

Unser Mini-Fitnessprogramm umfasst 5 Übungen für jeweils 30 Sekunden. Es sollte zweimal hintereinander durchgeführt werden. Sie benötigen dafür keine Geräte und können das Workout bequem zu Hause machen.

Sehen Sie sich das Video mit Frank Lucht an!

www.bkk24.de/workout

• 15 Wochen – 15 Themen:
Ihr Online-Ernährungscoach

Inklusive Online-Check!
Currywurst mit Pommes oder Salat mit Pute? Wieviel Kalorien können Sie sich täglich leisten? Sie erhalten ein Motivations-Training, Analysen, Auswertungen, Nutzer-Tipps, Wissens-Guide u.v.m.

Jetzt kostenlos teilnehmen!

www.bkk24.de/ernaehrungscoach

• Expertenchat:
Jeden Monat ein neues Thema!

6. April, 20.30 bis 22 Uhr
Schluss mit dem Rauchen: So schaffen Sie es
Sie möchten Ihrer Gesundheit zuliebe mit dem Rauchen aufhören – aber es erscheint Ihnen fast unmöglich oder macht Ihnen Angst? Wie macht man sich Mut? Wie bereitet man sich gut vor? Wie sieht eine gute Strategie für einen erfolgreichen Rauchstopp aus? Unser Experte berät Sie am 6. April in unserem Expertenchat. **Klicken Sie rein!**

www.bkk24.de/expertenchat

EINFACH MAL STÖBERN…

Auf unserer Internetseite finden Sie mehr als 600.000 Kurse und Vorträge für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Da ist auch für Sie etwas dabei. Schauen Sie doch mal rein:
lbl-stadt.de

Der einfache Weg, um vom Raucher zum Nichtraucher zu werden

Sechsstündiges Seminar am 18. April in Hannover

Rauchen Sie? Und wollen Sie damit aufhören? Dann sind Sie hier genau richtig. Denn es gibt einen einfachen Weg, um von den qualmenden Glimmstängeln loszukommen: Mit der sogenannten Easyway-Methode von Allen Carr werden Sie innerhalb von sechs Stunden zum Nichtraucher.

Björn Ulber ist Diplom-Psychologe mit Krankenkassenzulassung und leitet das Nichtraucher-Seminar am 19. April in Hannover.

Hierbei geht es nur am Rande um die Nachteile des Rauchens. Stattdessen steht die Frage im Mittelpunkt, warum Sie es trotz der Ihnen bekannten Nachteile immer noch tun? Echte Gründe gibt es eigentlich nicht: „Meist sind es nur Ausreden, die dafür sorgen, dass Sie den Ausweg aus der Abhängigkeit nicht finden", schreibt Carr in seinem Bestseller.

Im Seminarzentrum des Weiterbildungsträgers „123Tareta" in Hannover (Spichernstraße 11b) werden am Samstag, 18. April (10 bis 16 Uhr), im Kopf die Ausreden, Rauchgewohnheiten und Verlustgefühle sowie das schlichte Verlangen nach einer Zigarette beseitigt. „Sie dürfen Ihre letzte Zigarette gerne zum Kurstermin mitbringen", sagt Björn Ulber, der mit der Carr-Methode vom starken Raucher zum überzeugten Nichtraucher geworden ist und die Veranstaltung leiten wird. „Erst, wenn Sie nicht mehr rauchen wollen, sind Sie wirklich frei", weiß der Diplom-Psychologe aus eigener Erfahrung.

Die Easyway-Methode 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. Die Kursgebühr beträgt 279 Euro pro Person. **Für Versicherte der BKK24 ist der Kurs kostenfrei.** Es sind lediglich 50 Euro Pfandgebühr zu entrichten, die bei einer erfolgreichen Seminarteilnahme – also mindestens drei Monaten ohne Rauchen – erstattet werden. Und ganz nebenbei sparen die Teilnehmer jede Menge Geld, das ansonsten im Zigarettenautomaten landen würde.

- **Anmeldungen** nimmt das BKK24-Aktionsbüro entgegen: entweder telefonisch (05 11 / 80 71-2 79) oder per E-Mail (hannover@bkk24.de). Anmeldeschluss ist der 8. April.

Pritschen und baggern auf Sand am Strand

NWVV Nordwestdeutscher Volleyball-Verband e.V. | BKK24 Länger besser leben.

Beachvolleyball-Firmencup 2020 in Hannover und Steinhude

Der Nordwestdeutsche Volleyball-Verband (NWVV) und die BKK24 haben gemeinsam eine „Länger besser leben."-Tour initiiert. Damit möchten die beiden Kooperationspartner den Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport Volleyball fördern sowie Menschen aller Altersklassen und mit unterschiedlichem Fitnesslevel für diesen Sport begeistern – und zwar nicht in der Halle, sondern auf Sand am Strand.

FirmenCup 2020
Jedes Unternehmen und jeder Betrieb kann ein aus vier Personen bestehendes Hobbyteam zusammenstellen und sich direkt für eines der Turniere um den FirmenCup 2020 anmelden. Im Vordergrund stehen dabei der Spaß an Bewegung und damit die Gesundheitsförderung. **Hier die Termine:** Donnerstag, 16. April: Hannover (Am Steintor); Freitag, 17. Juli: Steinhude (Badeinsel).

Anmeldungen sind ab sofort möglich unter www.bkk24/firmencup.

BKK24

Länger besser leben.

Osteopathie

Wir erstatten bis zu 360 Euro!*

Wechseln Sie jetzt die Krankenkasse!

Rufen Sie mich an – wir übernehmen das für Sie!

Dennis Busche
Regionalleiter der
BKK24-Gesundheitsinitiative
„Länger besser leben."
für die Region Hannover

* Wir erstatten 80 Prozent des Rechnungsbetrages bis zu einer Höhe von 60 Euro pro Sitzung und für bis zu sechs Sitzungen im Kalenderjahr bei anerkannten Therapeuten.
Wert dieser Leistung: bis zu 360 Euro.

Das – und noch viel mehr – ist drin für BKK24-Mitglieder:

- **Gesundheitsreisen (Wert bis zu 160 Euro)**
  Vom Meer bis zu den Alpen – reisen und um die Gesundheit kümmern.
- **Homöopathie (Wert ca. 350 Euro)**
  Immer mehr Patienten schwören auf die Heilkraft der Natur.
- **Kostenlose professionelle Zahnreinigung (Wert bis zu 90 Euro)**
  Wir zahlen zwei Mal im Jahr bis zu 45 Euro – bei dem Zahnarzt Ihrer Wahl.
- **Chiropraktik (Wert bis zu 190 Euro)**
  Gezielte Behandlung von Verspannungen und mechanischen Problemen.
- **Präventionskurse (Wert bis zu 250 Euro)**
  Wählen Sie aus einer Datenbank mit Tausenden Angeboten aus.
- **Haushaltshilfe**
  Kümmert sich um Ihr Heim, wenn Sie ins Krankenhaus müssen.
- **Sportmedizinische Untersuchung (Wert bis zu 120 Euro)**
  Untersuchungs- und Beratungsangebot für mehr Sicherheit.
- **Bonusprogramm**
  Jährlich mindestens 100 Euro Bonus, kostenlose Wellnessangebote oder Sachprämien.
- **Über weitere 80 Extra-Leistungen**
  Von der Sportbrille bis zu Online-Coaches…

Jetzt ganz einfach wechseln per Telefon 05 11 / 80 71-2 79 oder online unter www.bkk24.de.