

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.LBL-Stadt.de

BKK24 *Länger besser leben.*



Fit in
den Frühling
Frühjahrskur 2020
mit zahlreichen
Aktionen

Auf
Tarzans Spuren
**Schnupper-
Bouldern und
-Klettern in
Holtorf**

Den Wald
mit allen Sinnen
erleben
**Ungewöhnliche
Wanderung durch
Bunkenmoor und
Krähenmoor**

Auf einen SMOOTHIE mit...



Maik Beermann
CDU-Bundestagsabgeordneter
für den Wahlkreis
Nienburg II / Schaumburg

Wie stressig ist Ihr Beruf?

Maik Beermann: Bundespolitiker zu sein, ist sicherlich kein stressfreier Beruf. Es gibt aber auch positiven Stress. Als Person des öffentlichen Lebens steht man zudem immer unter besonderer Beobachtung. Allerdings würde ich mir nie anmaßen meinen Stresspegel über den einer Krankenschwester, eines Pflegers, Notarztes oder eines Geschäftsführers zu stellen.

Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Für mich gibt es viele perfekte Feierabende. Ich denke an gemeinsame Zeit mit meiner Partnerin und meinen Töchtern, an das Treckerfahren in meiner Heimat Wendenborstel oder an das Zusammensein mit guten Freunden.

Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Manchmal schnappe ich mir eine Butterbrezel, aber meistens fällt das Frühstück bei mir aus. Meine erste Mahlzeit am Tag ist eigentlich erst das Mittagessen.

Wie gesundheitsbewusst leben Sie?

Seit gut eineinhalb Jahren lebe ich bewusster. Ich achte auf meine Ernährung, gehe zum EMS-Training, jogge, lege in Berliner Sitzungs-wochen jede Strecke mit dem Fahrrad zurück und tausche die Treppe gegen den Fahrstuhl.

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

Manchmal gewinnen Currywurst, Pommes frites und ein Bier gegen Salat und Wasser.

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

Als Politiker sitzt man sehr viel und oft in schlecht gelüfteten Räumen. Deshalb ist mir die Bewegung an der Luft sehr wichtig geworden. Am meisten beherzige ich daher die zweite „Länger besser leben.“-Regel. Ob zu Fuß oder mit dem Rad: Bewegung habe ich inzwischen fest in meinen Alltag eingebaut. 8000 bis 10.000 Schritte pro Tag sind immer das Ziel.



Genuss statt Verdruss

Bei diesem Kurs erfolgt das Gewichts-Coaching mental / Am 31. März geht's los

Abnehmen und die Änderung des eigenen Essverhaltens sind zuallererst Kopfsache. Warum das so ist und wie's funktioniert, erläutert Sabine Pera 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 besprochen werden, bevor die Waage zuviel anzeigt“, sagt Pera, 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 **31. März**, erstreckt sich über acht Termine – jeweils dienstags von 18.30 bis 19.30 Uhr – und endet am 7. Juli. Die maximal zwölf Teilnehmer treffen sich alle zwei Wochen im PhysioFit-Studio Schachler in Nienburg (Verdener Straße 9).

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-ServiceCenter Nienburg entgegen: per E-Mail (nienburg@bkk24.de) oder telefonisch (05021/603990).

Wie kann ich mein Essverhalten ändern und mich bewusster ernähren? Das erfahren die Kursteilnehmer von der Diplom-Oecotrophologin Sabine Pera.

FOTO: PR.



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



In der Sporthalle des Holtorfer SV stehen unterschiedliche Routen zum Klettern und Bouldern zur Verfügung.

FOTOS: GRABOWSKI

Auf den Spuren von Tarzan

Schnupperklettern und -bouldern in Holtorf am 18. März

Tarzan hätte seine helle Freude: In der Sporthalle Holtorf (Dobben 25a) spielen Kraft und Leistungsvermögen jedoch nur kleine Nebenrollen. Stattdessen stehen Spaß, Geschick und Bewegungsgefühl im Mittelpunkt. Hiervon können sich alle Interessierten am **Mittwoch, 18. März**, höchstpersönlich überzeugen. Von 18 bis 19.30 Uhr kann die Halle von Jung und Alt zum Schnupperklettern und Schnupperbouldern genutzt werden.

„Man muss es einfach mal ausprobiert haben – dann kommt man kaum noch davon los“, sagt Diplom-Sportlehrer Andreas Horn. Der Übungsleiter der Holtorfer SV weiß: „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.“



Beim Klettern kommt es ebenso wie beim Bouldern auf trockene Hände, passendes Schuhwerk und den richtigen Griff an – beim Klettern zusätzlich auf die vorgeschriebene Sicherungstechnik.

FOTOS: GRABOWSKI



In der Holtorfer Halle steht sowohl eine Kletterwand mit Routen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen als auch ein Boulder-Bereich zur Verfügung. Beim Schnupperkurs am 18. März geht es bis zu acht Meter hoch hinaus – selbstverständlich nur mit der vorgeschriebenen Sicherungstechnik, die alle Neugierigen an diesem Tag ebenso zur Verfügung gestellt bekommen wie die erforderliche Leihrüstung. Mitzubringen sind gemütliche Sportsachen – am besten eine lange Hose – und saubere Hallenturnschuhe. Gebouldert wird hingegen ohne Sicherung in maximal zwei Meter Höhe.

Anmeldungen für diese ungewöhnliche Schnuppereinheit nimmt das BKK24-ServiceCenter Nienburg entgegen: entweder telefonisch (05021/603990) oder per E-Mail (nienburg@bkk24.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Mindestalter liegt bei 18 Jahren. Mitklettern und -bouldern sind an diesem Tag kostenlos.



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



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.

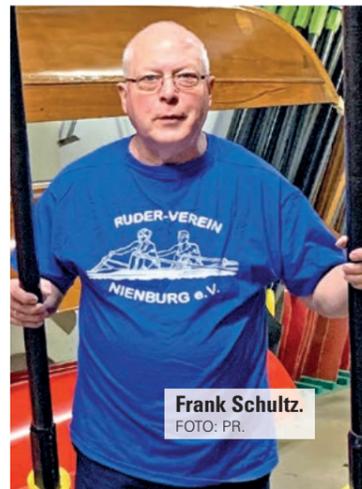
Die Frühjahrskur ist seit mehreren Jahren ein fester und beliebter Bestandteil der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ und bietet auch 2020 wieder zahlreiche Anregungen und erlebnisreiche Aktionen: zum Beispiel Videos, Vorträge, Rezeptideen, Infografiken und Hinweise zu Aktivitäten vor Ort. 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.

„Auf dem Wasser Sauerstoff tanken“

Frank Schultz aus Nienburg geht nach einer schweren Herz-Operation seit einigen Jahren einmal pro Woche zum Herzsport. Bei der BKK24 ist er seit mehr als 25 Jahren versichert. Prinzipiell eine lange Zeit – im Vergleich zu seinem großen Hobby aber dennoch eine vergleichsweise kurze Epoche. „Seit meinem 12. Lebensjahr bin ich Mitglied im Ruderverein Nienburg“, sagt der 73-Jährige. „Wenn es geht, sind wir dreimal pro Woche auf dem Wasser, tanken Sauerstoff und lassen uns den Wind um die Nase wehen. Insbesondere zu der Zeit, als ich noch berufstätig gewesen bin, war das immer ein idealer Ausgleich zu meinem Bürojob.“



Frank Schultz.
FOTO: PR.

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.



• Dem Thema „**Gesund Trinken**“ widmet sich Professor Gerd Glaeske am **Montag, 23. März**, ab 18 Uhr im Kunsthaus Nienburg (Triemerstraße 9). 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.



• Der SV Erichshagen bietet einen Kurs in puncto **Nordic Walking** an. Los geht's am **Ostersonntag, 12. April**, auf dem Parkplatz hinter der Deponie Nienburg-Krähe. Die Teilnehmer erfahren dann an insgesamt zehn Terminen (wahlweise sonntags von 10 bis 11.15 Uhr oder donnerstags von 17 bis 18.15 Uhr) von Manfred Emken, worauf es bei dieser gesunden Ausdauersportart ankommt, bei der das Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Die Stöcke werden leihweise zur Verfügung gestellt. Die Zehn-erkarte fürs Mitwalken kostet 25 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen im Nachhinein 15 Euro erstattet.**



• Für einen besonders guten Start in den Frühling gibt es in den Filialen der Bäckerei & Konditorei Ledig ein besonders schmackhaftes Brot: „Es handelt sich um ein leckeres Eiweißbrot mit vielen gesunden Zutaten“, erläutert Anette Ledig. Nach Angaben der Ehefrau von Bäckermeister und Geschäftsführer Andreas Ledig ist diese Sorte vom Deutschen Brotinstitut bereits mit der Note „Sehr gut“ ausgezeichnet worden. Erhältlich ist das leckere Frühjahrskur-Brot in folgenden Filialen der in Uchte (Kirchstraße 11) ansässigen Bäckerei: • Stolzenau (Allee 12) • Friedewalde (Friedewalder Straße 20) • Steimbke (Stöckser Straße 4) • Haßbergen (Hauptstraße 78) • Nienburg (Lange Straße 95) • Rehburg (Heidtorstraße 32) • Husum (Im Ohr 4) • Eilvese (Eilveser Hauptstraße 45) • Suttorf (In Suttorf 26) • Schneeren (Schneerener Straße 13).

Übrigens: Jeder Teilnehmer der BKK24-Frühjahrskur, erhält einen **Gutschein für das köstlich-gesunde Frühjahrskur-Brot** der Bäckerei Ledig.

■ **Anmeldungen** für den Schnupperkurs Nordic Walking und den Vortrag von Professor Glaeske nimmt das BKK24-ServiceCenter Nienburg entgegen: entweder telefonisch (05021/603990) oder per E-Mail (nienburg@bkk24.de).



Julia Grimpe-Nagel nimmt Interessierte mit auf eine ganz besondere Entdeckungsreise durch die Waldgebiete Bunkenmoor und Krähenmoor. „Denn beide haben weitaus mehr zu bieten als ‚nur‘ Bäume“, sagt die erfahrene Waldpädagogin.

FOTOS: PR. / KCG



Den Wald mit allen Sinnen erleben

Bewegt durch den Frühling:
Aufschlussreiche Tour durch die Natur am 21. März

Was ist eigentlich Wald? Welche Bäume wachsen in unseren Wäldern? Werden es wegen des Klimawandels bald andere sein? Und warum ist ein Waldbesuch für viele Menschen „Balsam für die Seele“?

All diese Fragen – und viele mehr – werden am **Samstag, 21. März**, beantwortet: bei einer ganz besonderen Wanderung durch das Bunkenmoor und das Krähenmoor. Gemeinsam mit der Waldpädagogin Julia

Grimpe-Nagel begeben sich Jung und Alt dann ab 15 Uhr vom Nordic-Walking-Parkplatz „An der Steingrube“ in Nienburg-Krähe 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 zwei Stunden ungefähr vier bis fünf Kilometer zurück. Da es auch über unbefestigte Wege und querfeldein geht, ist unbedingt festes Schuhwerk erforderlich.

„Seit jeher sind wir Menschen mit dem Wald verbunden und unternehmen genau dort gerne Spaziergänge“, weiß Grimpe-Nagel. Dabei lohne es sich, auch mal genauer hinzuschauen: „Denn unser Wald steckt voller Überraschungen und kleiner und großer Wunder.“ Es gebe immer wieder neue Naturphänomene zu entdecken, die alle miteinander zusammenhängen – sei es als Lebensraum für Pflanzen und Tiere oder als Lager für die Ressource Holz. „Der Wald ist in jeder Hinsicht einzigartig und vielseitig“, macht die Expertin deutlich.

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 Grimpe-Nagel, die nicht nur spannendes Faktenwissen über den Wald vermittelt, sondern auch dafür sorgt, dass ihre Mitwanderer den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen werden.

„Was wir auf Spaziergängen als erholsam empfinden, ist zudem nachweislich gut für die Gesundheit“, schildert die Waldpädagogin. Ein Aufenthalt im Wald senke den Blutdruck und den Cortisolspiegel und stärke das Immunsystem. „Wir sind einfach viel entspannter und ausgeglichener, wenn wir oft im Wald sind.“ Laut Grimpe-Nagel stellen diese Momente für viele Menschen einen Ausgleich zum oft stressigen Alltag dar, in dem die Natur einen immer geringeren Stellenwert einnimmt.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl und aus organisatorischen Gründen müssen sich Interessierte unbedingt bis zum 13. März beim BKK24-ServiceCenter Nienburg für diese kostenfreie Tour durch die Natur anmelden: entweder telefonisch (05021/603990) oder per E-Mail (nienburg@bkk24.de).



Was für Pflanzen wachsen denn hier? Das erfahren die Teilnehmer bei der Waldwanderung am 21. März.



„Für Körper, Geist und Seele“

Fünf Fragen an **Richard Schulz**
(Physiotherapie Schulz, Nienburg)

Was ist Osteopathie?

Die osteopathische Behandlung beschreibt im Bereich der Alternativmedizin verschiedene Krankheits- und Behandlungskonzepte. Die Therapie wurde ursprünglich in den USA von dem Arzt Andrew Taylor Still entwickelt und geprägt. Zu Stills grundlegender Annahme gehörte, dass der Körper als Funktionseinheit betrachtet wird und zur Selbstregulierung fähig ist.

Wie wirkt Osteopathie?

Nach Still hängen alle Körperfunktionen von der Ver- und Entsorgung vom Gefäß- und Nervensystem ab. Bei Störungen der Versorgung wird der Körper versuchen, dies zu kompensieren. Der Osteopath kann mit den Händen die Grundspannung von Muskeln, Knochen, Gelenken und Organen feststellen und so gestörte Funktionen erkennen und behandeln.

Wann und wobei hilft Osteopathie?

Die Osteopathie ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept, das somit begleitend zur Schulmedizin bei fast allen Erkrankungen eingesetzt werden kann. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie zu bringen.

Wie lange dauert eine osteopathische Behandlung?

Die Behandlung dauert rund 45 Minuten – wobei die Erstbehandlung durch eine ausführliche Anamnese bis zu 90 Minuten dauern kann.

■ 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.



Ihre Online-Angebote ...

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

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



Fitnessstraining 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/ernaehrungcoach

• 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



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

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-ServiceCenter Nienburg entgegen: entwedertelefonisch (05021/603990) oder per E-Mail (nienburg@bkk24.de). Anmeldeschluss ist der 8. April.

Pritschen und baggern auf Sand am Strand



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.





Länger besser leben.

Osteopathie

Wir erstatten bis zu 360 Euro!*

**Wechseln Sie jetzt
die Krankenkasse!**

**Rufen Sie uns an –
wir übernehmen
das für Sie!**

* 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 0 50 21 / 60 39 90 oder online unter www.bkk24.de.