

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR DIE REGION HANNOVER

## TUT GUT UND ANIMIERT

Neuaufgabe von „Herbstgesund“  
im Oktober und November

SEITE 4/5

## IST EFFEKTIV UND AKTIVIERT

„Hula-Hoop“  
in Linden

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.

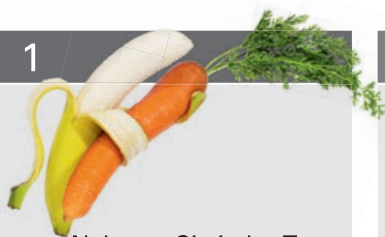
**Jörg Nielaczny:** Nikotin hat mich noch nie interessiert. Mal ein Kaltgetränk im Stadion oder mit Freunden darf dabei sein. Gemüse und Obstverzehr sind okay, genauso wie das Sporttreiben. Kurzum: Persönlich fühle ich mich fit für die Zukunft und die kommenden Aufgaben.

### 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.

„Intensivieren wir unsere Atmung, bekommen wir neue Perspektiven auf unser Leben und erfahren die direkte Verbindung von Körper und Geist“, sagt Dirk „Hogus“ Hogrefe.



©STUDIO GRAND WEB - stock.adobe.com



# Drei Stunden für Körper und Geist

## Kennenlern-Workshop „Integrale Atmung“ in Hannover

Jeder Mensch tut es unaufhörlich und rund um die Uhr – jedoch ohne dem Vorgang als solchem Beachtung zu schenken. Das Atmen gehört zum Leben einfach dazu. Doch welchen Einfluss hat die Atmung aufs eigene Wohlbefinden und den Stoffwechsel? Und wie lässt sich mit einer veränderten Atemtechnik das in einem schlummernde Potenzial besser und gezielter ausschöpfen?

Die Antworten auf diese und ähnliche Fragen kennt Dirk „Hogus“ Hogrefe. Der Inhaber der Yoga- und Atemschule „Beyoga“ sagt: „Die Methode der Integralen Atmung verbindet moderne Psychotherapie, intensiviertes Atmen und zentrale Prinzipien des Yoga miteinander.“ Im Zentrum stehe eine tiefgreifende Atemtechnik, die dabei helfe, hinter die Oberfläche des eigenen Alltagsbewusstseins zu schauen.

„Intensivieren wir unsere Atmung, bekommen wir neue Perspektiven auf unser Leben und erfahren die direkte Verbindung von Körper und Geist“, schildert Hogrefe die Wirkung seines Ansatzes. Ein zentrales Ziel seiner Workshops sei es, „die Erfahrungen und Erkenntnisse aus den Atemsitzungen in den Alltag zu integrieren“. Eine spezielle Atemsitzung sowie einfache Yoga- und Achtsamkeitsübungen sollen Körper und Geist stärken.

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

### WANN

Samstag, 6. November (11.00-14.00 Uhr)  
Es gelten die aktuellen Coronaregeln.

### WO

Beyoga

Limmerstraße 46, 30451 Hannover

### KOSTEN

60 Euro. „Länger besser leben.“-Teilnehmende bekommen im Nachhinein 15 Euro erstattet.

### ANMELDUNG

BKK24-Aktionsbüro Hannover  
Telefon 0511 8071-279, [hannover@bkk24.de](mailto:hannover@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, Henning Scheffen,  
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](http://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](http://www.bkk24.de/herbstgesund)



## „WER MITMACHT, PROFITIERT“

**Olaf Göbel aus Hannover** ist seit Anfang April bei der BKK24 versichert. „Ausschlaggebend für meinen Wechsel waren die umfangreichen Leistungen und vielen Extras“, schildert der hauptberufliche Notfallsanitäter, der in seiner Freizeit gerne laufen und auch regelmäßig ins Fitnessstudio geht. Insbesondere die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ gefällt dem 52-Jährigen außerordentlich gut: „Wer hierbei mitmacht, profitiert von zusätzlichen Tipps und Angeboten rund um die eigene Gesundheit.“



# EINMAL FÜHLEN WIE TRAINER VON HANN

Auf 20 Neugierige wartet  
ein exklusiver Blick hinter  
die Kulissen der HDI Arena



# E DER NOVEMBER 96

Die Gäste bekommen Einblicke in Bereiche der HDI Arena, die normalen Zuschauern normalerweise versperrt bleiben.



© Marc Theis

## WANN

Mittwoch, 3. November  
(16.30-18.00 Uhr)

## WO

### HDI Arena

Treffpunkt: Ost-Eingang  
Robert-Enke-Straße 3  
30169 Hannover

## INFO

Max. Teilnehmerzahl: 20 Personen.  
Es gelten die aktuellen  
Coronaregeln.

## KOSTEN

Kostenfrei

(aufgrund Kooperation der  
BKK24 mit Hannover 96 e.V.)

## ANMELDUNG

BKK24-Aktionsbüro

Telefon 0511 8071-279

E-Mail: [hannover@bkk24.de](mailto:hannover@bkk24.de)

Sie ist die sportliche Heimat von Hannover 96: Die meisten Menschen kennen die HDI Arena jedoch höchstens von außen oder als Zuschauer eines Heimspiels des Fußballbundesligisten. Für alle Neugierigen kann sich das Anfang November ändern: bei einer exklusiven Stadionführung, die den bis zu 20 Teilnehmenden einen einmaligen Blick hinter die Kulissen liefert.

Im Pressekonferenzraum auf dem Stuhl des Trainers Rede und Antwort stehen? Den Ausblick auf das Spielfeld in einer VIP-Loge genießen? Durch den

Spielertunnel ins Stadion einlaufen? Oder einfach Details zum Bau und Umbau des Stadions erfahren. Auf all das – und einiges mehr – können sich Jung und Alt während dieser aufschlussreichen 90 Minuten freuen.

Der Streifzug führt durch Innenraum, Presse- und VIP-Bereich, Logen, Katakomben und Foyer sowie auf die Tribünen. Dabei gibt es zahlreiche Hintergrund-Informationen zur 49.000 Zuschauer fassenden Arena sowie die eine oder andere interessante Geschichte rund um „Die Roten“.



# Auf ein Wort mit ...

Vahdet Soysal

„Länger besser leben.“-  
Regionalleiter der BKK24 für die Region Hannover

## „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 Vahdet Soysal 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 VAHDET SOYSAL?**

**Melden Sie sich gerne!**

Telefon 0511 8071-279 | E-Mail: v.soysal@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 Sarina Rasche kommt die Wiederentdeckung dieses beliebten Freizeitspaßes wenig überraschend. Die erfahrene Fitnesstrainerin und Powerhoop-Instruktorin weiß: „Hula-Hoop kräftigt nicht nur die komplette Rumpfmuskulatur, sondern hilft auch bei der Stärkung der inneren Mitte und fördert Koordination und Balance.“ Profitieren würden zudem die Ober- und Unterschenkel, der Beckenboden und der Po. „Alles in allem handelt es sich um echtes Koordinations- und Ausdauertraining, mit dem man ordentlich Kalorien verbrennt.“

Worauf es ankommt, erfahren und lernen Teilnehmer\*innen beim „Fitness Hula-Hoop“ in Hannover. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene. Im Mittelpunkt stehen der Spaß an Bewegung sowie spielerische Elemente zur Förderung der eigenen Beweglichkeit. Übrigens: „Hula“ kommt aus dem Hawaiianischen und bedeutet Tanz. „Hoop“ ist Englisch und heißt Reifen.



Sarina Rasche leitet den Kurs „Fitness Hula-Hoop“ in Hannover.

© Henning Schiefen

**WANN**  
Dienstag, 2. November (19.30-20.30 Uhr)

**WO**  
**Moving Bones** (Studio für Bewegung in Linden)  
Fössestraße 77 L, 30451 Hannover

**INFO**  
Mindestalter: 16 Jahre. Hula-Hoop-Reifen kann mitgebracht werden oder wird bei Bedarf gestellt.

**KOSTEN**  
15 Euro pro Person.  
„Länger besser leben.“-  
Teilnehmende bekommen im  
Nachhinein 10 Euro erstattet.

**ANMELDUNG**  
sarina@aboutsarina.de  
Es gelten die aktuellen  
Coronaregeln



**Kürzlich veröffentlicht:  
In ihrem Buch  
gibt Sarina  
Rasche viele  
Anleitungen  
und Tipps.**

# „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-Aktionsbüro  
Telefon 0511 8071-279  
E-Mail: hannover@bkk24.de

## After-Work- Wanderung durch die Eilenriede



# VOM BÜRO IN DIE NATUR

Nach einem anstrengenden Tag in der Firma den Kopf frei bekommen, die Augen entlasten und den Körper in Schwung bringen: Darum geht es bei dieser After-Work-Wanderung in Hannover. Rund zwei Stunden geht es „auf Schusters Rappen“ durch Europas größten Stadtwald: die Eilenriede.

Der Harzklub Zweigverein Hannover lädt bereits seit drei Jahren Berufstätige regelmäßig zu dieser erfrischenden Tour durch die Natur ein – nun erstmals in Kooperation mit der BKK24. Die Idee hinter dieser Aktion erklärt Wanderwart Peer Wohlgemuth so: „Unsere kleinen Rundgänge durch Hannovers grüne Lunge sollen zu einem Kultur- und Naturerlebnis werden und bei den Teilnehmenden die Begeisterung fürs Wandern wecken.“

Egal, ob als Ausgleich zum Beruf, aus Lust an etwas Bewegung oder um Wind und Wetter zu genießen: „Man kann hierbei wunderbar den sonstigen Lärm und Stress und die Hektik des Alltags vergessen“, weiß Wohlgemuth aus den vielen Rückmeldungen bisheriger Mitwanderer. „Wer mag, kann mit anderen Teilnehmenden über Gott und die Welt plaudern“, schildert der Wanderwart. „Man kann aber auch einfach nur die gesamte Wegstrecke schweigend mitgehen und ganz bei sich sein.“

### WANN

Mittwoch, 27. Oktober (16.45-18.45 Uhr)

### WO

#### Eilenriede Hannover

Treffpunkt: Markuskirche  
Oskar-Winter-Straße 1, 30161 Hannover

### INFO

Erforderlich sind festes Schuhwerk und zur Witterung passende Kleidung. Die Wegstrecke der After-Work-Wanderung beträgt 7 bis 8 Kilometer.

### KOSTEN

Kostenfrei

### ANMELDUNG

BKK24-Aktionsbüro Hannover  
Telefon 0511 8071-279  
E-Mail: hannover@bkk24.de

## Der Harzklub Zweigverein Hannover hat in diesem Jahr noch viel vor

- Mittwochs (10. und 24. November / 8. Dezember):  
**Weitere After-Work-Wanderungen**
- Samstag, 30. Oktober:  
**Wanderung „Über den Benther Berg“** (ca. 12 km)
- Samstag, 6. November:  
**Wanderung „Von Laatzten nach Heisede“** (ca. 9 km)
- Sonntag, 14. November:  
**Wanderung „In der Leinemasch“** (ca. 10 km)
- Donnerstag, 18. November:  
**Flusswanderung an der Leine** (ca. 16 km)
- Sonntag, 21. November:  
**Brockenblickwanderung Gehrdenener Berg** (ca. 12 km)
- Sonntag, 28. November:  
**Adventswanderung entlang des Deisters** (ca. 8 km)
- Freitag und Samstag, 3. und 4. Dezember:  
**Brockenwanderung** anlässlich des 32. Jahrestages der Maueröffnung (ca. 16 km)
- Sonntag, 19. Dezember:  
**Wanderung „Mit Nikolaus zum Hexenhäuschen“** (ca. 8 km)

Es gelten jeweils die aktuellen Corona-Bestimmungen. Die Teilnahme an den After-Work-Wanderungen ist für Gäste kostenlos. Ansonsten betragen die Kosten für Nicht-Vereinsmitglieder vier Euro pro Wanderung. Weitere Infos gibt es auf der Vereins-Homepage ([hannover.harzklub.de](http://hannover.harzklub.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.

