

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER KRANKENKASSE BKK24 FÜR HOLZMINDEN

## TUT GUT UND ANIMIERT

Neuaufgabe von „Herbstgesund“  
im Oktober und November

SEITE 4/5

## IST EFFEKTIV UND AKTIVIERT

„Hula-Fit“  
im TANZhaus  
Rosenbusch

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.

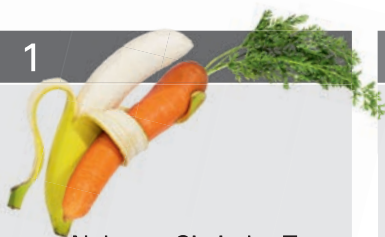
**Jörg Nielaczny:** Nikotin hat mich noch nie interessiert. Mal ein Kaltgetränk im Stadion oder mit Freunden darf dabei sein. Gemüse und Obstverzehr sind okay, genauso wie das Sporttreiben. Kurzum: Persönlich fühle ich mich fit für die Zukunft und die kommenden Aufgaben.

### 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.



**Dennis Melloh,**  
Berater für betriebliche  
Gesundheitsförderung  
und Prävention

# Die Nase macht den Unterschied

## Alles Wissenswerte zu gesunder Atmung in Theorie und Praxis

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 die Sauerstoff-Aufnahme? Warum atmen die meisten Menschen „falsch“? Und welche Atemfrequenz ist vernünftig? Die Antworten auf diese und ähnliche Fragen kennt Dennis Melloh. Der Berater für betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention weiß nicht nur, wie möglichst viel Sauerstoff ins Blut gelangt, sondern auch, welches Atemvolumen empfehlenswert ist.

„Tatsächlich atmen die meisten Menschen schlichtweg zuviel“, macht der Gesundheitscoach

deutlich, der als erfahrener Triathlet genau weiß, wovon er spricht. „Viel eingeatmete Luft bedeutet nicht unmittelbar mehr Sauerstoff für den Körper.“ Mehr zum Thema „Gesunde Atmung“ erfahren Interessierte bei Mellohs Vortrag Ende

Oktober in Hameln. Abgerundet wird diese informative und aufschlussreiche Stunde mit kleinen und einfachen Atemübungen, die sich anschließend einfach in den Alltag integrieren lassen.

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

### WANN

Donnerstag, 28. Oktober (18.00-19.00 Uhr)  
Es gelten die aktuellen Coronaregeln.

### WO

**Gläsernes Lulu**  
Hefehof 8, 31785 Hameln

### KOSTEN

5 € pro Person  
Für „Länger besser leben.“-Teilnehmende gratis.

### ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Grünenplan  
Telefon 05187 30323812, [gruenenplan@bkk24.de](mailto:gruenenplan@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](http://istockphoto.com), [adobestockphoto.com](http://adobestockphoto.com)



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)



## „GUTE KUNDENBETREUUNG UND STARKE LEISTUNGEN“

**Alexander Kuschick (41) aus Detmold** ist nicht nur seit Anfang des Jahres bei der BKK24 versichert, sondern freut sich auch über eine berufliche Kooperation mit der in Obernkirchen ansässigen Krankenkasse. Dem Geschäftsführer der Sportvermarktungsagentur United4Sports gefällt „neben der guten Kundenbetreuung und den starken Leistungen der BKK24 insbesondere deren Unterstützung von Sportvereinen. Hiervon profitieren viele kleine und größere Klubs im gesamten Weserbergland. Das ist absolut lobenswert.“



Sie hat während des kulinarischen Abends am 30. Oktober die Kochmütze auf und gibt auch viele Tipps in puncto gesunder Ernährung: Anja Hassoun, Inhaberin der Kochschule „Küche 7“.



# GENAU DAS RICHTIGE FÜR HERBST UND WINTER

**Kochkurs  
„Gesunde Küche  
in der kalten  
Jahreszeit“ –  
auch für  
Vegetarier**



Wie gestaltet man seine Speisen vitaminreich, vollwertig und geschmackvoll – insbesondere im Herbst und Winter? Das erfahren die Teilnehmenden beim Kochkurs „Gesunde Küche in der kalten Jahreszeit“ von **Anja Hassoun**.

Die Inhaberin der Kochschule „Küche 7“ weiß genau, wie mit frischem Gemüse aus der Region, duftenden Gewürzen und typisch saisonalen Zutaten ein köstliches kulinarisches Menü zubereitet werden kann. Auf dem Speiseplan des Abends stehen fünf gemeinschaftlich zubereitete Gänge: unter anderem Brot und Bröt-

# KOCHEN UND BACKEN LASSEN SICH SPIELEND LEICHT ERLERNEN.

ANJA HASSOUN  
INHABERIN DER KOCHSCHULE „KÜCHE 7“

## WANN

Samstag, 30. Oktober (18.30-21.30 Uhr)

## WO

**Kochschule „Küche 7“**  
Alte Marktstraße 7b  
31785 Hameln

## KOSTEN

79 Euro pro Person  
(inklusive aller angebotenen Getränke).  
„Länger besser leben.“-  
Teilnehmende bekommen  
im Nachhinein 15 Euro erstattet.

## INFO

Teilnehmende erhalten zahlreiche Tipps zur gesunden Ernährung und die Rezept-Sammlung des Abends zum Nachkochen für daheim.  
Es gelten die aktuellen Coronaregeln.

## ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Grünenplan  
Telefon 05187 30323812  
E-Mail: gruenenplan@bkk24.de

chen aus frisch gemahlenem Getreide, ein knackiger Rohkostsalat, ein aromatischer Gemüseeintopf – wahlweise mit oder ohne Würstchen – sowie ein süßes Dessert.

„Kochen und backen lassen sich spielend leicht erlernen“, sagt Anja Hassoun. „All unsere Kochkurse sind garantiert spannend und stets fröhlich.“ Auch bei diesem speziell für die Leserinnen und Leser des „Länger besser leben.“-Magazins konzipierten Kurs handele es sich um einen ungezwungenen kulinarischen Kochabend in einer Gruppe Gleichgesinnter, macht die Inhaberin von „Küche 7“ deutlich.

## PERSÖNLICHE BETREUUNG VOR ORT IST HIER SELBSTVERSTÄNDLICH

### Das BKK24-ServiceCenter in Grünenplan hat montags bis freitags geöffnet

Egal, ob es um die elektronische Gesundheitskarte, häusliche Krankenpflege, Mutterschaftsgeld oder eine Vater-Kind-Kur geht: Bei diesen – und zahlreichen weiteren – Themen von A bis Z (von Akupunktur bis Zahnersatz) steht das Team des BKK24-ServiceCenters in Grünenplan den Mitgliedern gerne mit Rat und Tat zur Seite. Selbiges gilt natürlich auch bei Fragen zur bundesweit einmaligen Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“, die viele Angebote und Aktionen beinhaltet.

Ansprechpartnerinnen in Grünenplan (Obere Hilsstraße 12) sind Nicole Waschewski, Anna-Caroline Bittner und Claudia Göhmann. Das ServiceCenter hat montags bis freitags von 9 bis 13 Uhr geöffnet, dienstags und donnerstags zusätzlich von 14 bis 17 Uhr. Telefonisch ist das Trio erreichbar unter der Nummer 05187 30323812 (E-Mail: gruenenplan@bkk24.de).



Sind im BKK24-ServiceCenter Grünenplan montags bis freitags persönlich vor Ort: Anna-Caroline Bittner (vorne) und Nicole Waschewski. Zum Team gehört außerdem Claudia Göhmann.



# Auf ein Wort mit ...

Mandy Kern

„Länger besser leben.“-  
Regionalleiterin der BKK24 für Holzminden

## „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 Mandy Kern 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  
MANDY KERN?**

**Melden Sie sich gerne!**

Telefon 05187 30323812 | E-Mail [m.kern@bkk24.de](mailto:m.kern@bkk24.de)



Länger besser leben.



# EINFACH MAL DIE HÜFTEN KREISEN LASSEN

**„Hula-Fit“ 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 Rebecca Niemeyer kommt die Wiederentdeckung dieses beliebten Freizeitspaßes wenig überraschend. Die Inhaberin des TANZhauses Rosenbusch 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 Interessierte im November beim vierwöchigen Kurs „Hula-Fit“ im TANZhaus Rosenbusch. Im Mittelpunkt stehen dabei Übungen nach Musik sowie spielerische Elemente zur Förderung der eigenen Beweglichkeit. Übrigens: „Hula“ kommt aus dem Hawaiianischen und bedeutet Tanz. „Hoop“ ist Englisch und heißt Reifen.



Rebecca Niemeyer leitet den Hula-Hoop-Kurs im TANZhaus Rosenbusch.

## WANN

Mittwoch, 3., 10., 17. und 24.11. (jeweils von 18.15-19.15 Uhr)

## WO

TANZhaus Rosenbusch, Gartenstraße 11, 31785 Hameln

## INFO

Eigener Hula-Hoop-Reifen erforderlich. Sportliche Kleidung empfohlen. Getränke sind vor Ort erhältlich.

## KOSTEN

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

## ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Grünenplan, Tel. 05187 30323812, gruenenplan@bkk24.de. Es gelten die Coronaregeln.

# „MACHT SPASS UND FUNKTIONIERT“



© Piotr Marcinski - stock.adobe.com

## Bei diesem Online-Kurs werden Raucher zu Nichtraucher

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 Grünenplan  
Telefon 05187 30323812  
E-Mail: gruenenplan@bkk24.de

# VOM RAD ANS WASSER – ODER AUCH HINEIN



## Mit dem ADFC und der BKK24 zur Gegen- stromanlage der Firma Binder

Der ADFC Hameln-Pyrmont organisiert mehrmals im Monat geführte Radtouren zu interessanten Zielen und durchs schöne Weserbergland. Für Ende Oktober haben sich die Verantwortlichen gemeinsam mit der BKK24 und der Firma Binder etwas ganz Besonderes überlegt. Aus der Hamelner Innenstadt geht es zunächst über Afferde, Rohrsen und Groß Hilligsfeld nach Hasperde. Von dort aus führt die Strecke durch Flegessen, Holtensen und den Forst Heisenküche zurück nach Rohrsen. Entlang der Bahnstrecke kommt dann das Ziel immer näher: die Firma Binder an der Reichardstraße.

Das Unternehmen ist nach eigenen Angaben einer der führenden Hersteller von Antrieben für Poolabdeckungen und Gegenstromanlagen in Europa. „Unsere patentierte Turbinentechnologie erzeugt eine einzigartige Strömung wie in einem Fluss“, erläutert Sibylle Binder. Die Geschäftsführerin wird den interessierten Radlern an diesem Tag die einzigartige Gegenstromanlage HydroStar im hauseigenen 4,50 Meter langen Pool präsentieren. „Und wer möchte, darf unsere patentierte Anlage auch gleich an Ort und Stelle testen.“ Hierfür sind Schwimmsachen erforderlich. Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.

**Bei der Firma Binder kann die Gegenstromanlage „HydroStar“ in Augenschein genommen und auch direkt ausprobiert werden.**

### WANN

Sonntag, 31. Oktober  
10.30 Uhr: Radtour-Start vorm  
Hamelner ServiceCenter der BKK24  
14.00 Uhr: Eintreffen bei der Firma Binder

### WO

**Treffpunkt: BKK24-ServiceCenter Hameln**  
Ritterstraße 12, 31785 Hameln  
**Ziel: Firma Binder**  
Reichardstraße 16, 31789 Hameln

### INFO

Radtour-Strecke: ca. 30 Kilometer  
Es gelten die aktuellen Coronaregeln.

### KOSTEN

Kostenfrei

### ANMELDUNG

BKK24-ServiceCenter Grünenplan  
Telefon 05187 30323812  
E-Mail: [gruenenplan@bkk24.de](mailto:gruenenplan@bkk24.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.




**Mandy Kern**

„Länger besser leben.“-Regionalleiterin  
für die Region Holzminden

 BKK24-ServiceCenter  
Obere Hilsstrasse 12  
31073 Grünenplan

 05151 606069-16

 m.kern@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE  
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

[www.bkk24.de/extras](http://www.bkk24.de/extras)