



Hotelterrasse



Therme



Hallenbad



Fitnessraum



Zimmerbeispiel



Hotelrestaurant

Informationen: Die Gesundheitsprogramme von BKK *PräventionPlus* sind Präventionsmaßnahmen und entsprechen den gesetzlichen Rahmenbedingungen nach § 20 SGB V. Sie dürfen deshalb bezuschusst werden.

Bitte beachten Sie: BKK *PräventionPlus* soll dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu stärken. Für die Behandlung vorhandener Gesundheitsprobleme sind die Programme nicht vorgesehen. **Voraussetzung für die Kostenbeteiligung der BKK ProVita ist die aktive Teilnahme am Gesundheitsprogramm.** Jeder Versicherte hat jeweils einmal pro Jahr die Möglichkeit, BKK *PräventionPlus* zu buchen.

Übrigens: Natürlich können Sie auch Ihren Partner mitnehmen – auch wenn er oder sie noch nicht bei unserer Krankenkasse versichert ist.

Krankenkasse wechseln – so einfach geht das:

1. Schritt

Aktuelle Mitgliedschaft kündigen und Mitgliedsantrag bei der BKK ProVita stellen

Eine Mitgliedschaft bei einer gesetzlichen Krankenkasse kann jederzeit – unter Einhaltung der Kündigungsfrist von zwei vollen Kalendermonaten – formlos, schriftlich gekündigt werden. Bitte reichen Sie den ausgefüllten Aufnahmeantrag für die BKK ProVita sowie die vorgefertigte Kündigung für Ihre bisherige Krankenkasse unterschrieben bei der BKK ProVita ein. Alles Weitere übernehmen wir für Sie. Die Unterlagen können Sie uns per Post, per Fax oder per E-Mail an die unten genannten Kontaktdaten übermitteln.

2. Schritt

Mitgliedsbescheinigung

Die BKK ProVita stellt eine Mitgliedsbescheinigung aus und übersendet diese direkt an Ihren Arbeitgeber, gegebenenfalls an Sie selbst oder an die vorherige Krankenkasse. Ihr Arbeitgeber führt dann die Abmeldung bei der bisherigen Krankenkasse durch und meldet Sie bei der BKK ProVita an.

Wir kümmern uns auch um die Gesundheit des Planeten und nehmen deshalb in allen Geschäftsbereichen Rücksicht auf die Belange der Umwelt.



Eine Gemeinwohl-Bilanz beweist unser ökologisches & soziales Engagement.



Wir handeln klimaneutral.



Wir drucken auf nachhaltigem Papier.



Wir fördern eine pflanzenbasierte Ernährung.



Wir beziehen konsequent Ökostrom.

Falls Sie weitere Informationen wünschen, steht Ihnen Ihr BKK ProVita-Berater gerne zur Verfügung. Oder wenden Sie sich an unsere **kostenfreie Service-nummer: 0800/6648808**

Impressum: Herausgeber: BKK ProVita 85232, Bergkirchen / Stand: Januar 2020
Alle Rechte vorbehalten BKK - BKK® und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken der BKK.



Gesundheit und Erholung mit Ihrer BKK ProVita

Hotel Bayern Vital – Bad Reichenhall www.bkk-provita.de

jetzt mit 150 € Zuschuss der BKK

BKK PräventionPlus

Die ideale Kombination aus Gesundheitsvorsorge und Erholung. Und das Ganze auch noch mit Kostenbeteiligung Ihrer BKK für die aktive Teilnahme am Gesundheitsprogramm.

Bleiben Sie aktiv

Die BKK ProVita macht es Ihnen leicht, gesund und fit zu bleiben - buchen Sie unser BKK PräventionPlus Programm in der reizvollen Kulisse im Berchtesgadener Land. Wir haben in Zusammenarbeit mit dem Hotel Bayern Vital zwei Gesundheitsprogramme aus den Bereichen Bewegung und Entspannung für Sie zusammengestellt. Die BKK ProVita übernimmt die Kosten des Gesundheitsprogramms in Höhe von 150 €.

So einfach geht das

Jeder Versicherte kann dieses Angebot nutzen. Sie brauchen weder einen Antrag zu stellen noch ein Attest über die ärztliche Notwendigkeit vorzulegen. BKK PräventionPlus ist ein Angebot für gesunde Versicherte, die ihre Gesundheit erhalten möchten.

Einfach anmelden und buchen

Um die Buchung für Sie so schnell und reibungslos wie möglich zu organisieren, buchen Sie Ihren Aufenthalt direkt im Hotel Bayern Vital.

Ihre Anmeldung für die Gesundheitstage im Berchtesgadener Land nehmen Sie einfach telefonisch über die Nummer **08651/7060** vor.



Entspannungsprogramm

5 Tage mit Schwerpunkt QiGong (8 Einheiten)

Es erwartet Sie ein Entspannungstraining, wie Sie Ihren Alltag stressfrei gestalten durch das Erlernen verschiedener Entspannungsverfahren. Den Schwerpunkt bilden hier die Übungen zur Gesunderhaltung und für ein langes Leben (QiGong). Erleben Sie, wie so Ihre eigenen Ressourcen aktiviert werden und wie Sie die Ruhe und Kraft finden, durch die praktischen Tipps und Anleitungen die Verfahren auch zu Hause fortzusetzen.

Zusätzlich zum Pflichtprogramm können folgende Kurse belegt werden (freiwillige Teilnahme):

- Progressive Muskelentspannung
- Meridianübungen und Entspannungstechniken
- Stretch & Relax
- Rückenschule „Achtsamkeit auf meine Rückengesundheit“

Preis pro Person: 169 €*

Hotel-Inklusivleistungen der Programme:

- 4 Übernachtungen im DZ
- reichhaltiges VITAL-Frühstücksbuffet (mit Gluten- & laktosefreien Speisen)
- 4x Halbpension mit einem Schlemmerbuffet (auf Wunsch auch vegetarische Auswahl)
- 1 Flasche Mineralwasser, täglich aufs Zimmer
- freie Benutzung von Hallenbad, Sauna und Fitnessraum
- Teilnahme an unseren hauseigenen Entspannungs- und Fitnessangeboten
- 1x Wellnessanwendung aus dem Wellness-Sortiment
- 1x Thermeneintritt (Tag) in der Rupertus Therme
- Wanderung – mittwochs (auf Anfrage)



Bewegungsprogramm

5 Tage mit Schwerpunkt Rückenfit (8 Einheiten)

Es erwartet Sie ein professionelles Trainingsprogramm speziell für den Rücken mit funktionellen Übungseinheiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Mit enthalten sind auch Entspannungs- und Stretcheinheiten. Praxis und Theorie werden miteinander kombiniert, damit Sie ihr individuelles Training zu Hause fortführen können.

Zusätzlich zum Pflichtprogramm können folgende Kurse belegt werden (freiwillige Teilnahme):

- Aqua Fit
- Nordic Walking
- Krafttraining
- Rückenschule „Achtsamkeit auf meine Rückengesundheit“

Preis pro Person: 169 €*

Profitieren Sie vom
Mitglieder-Vorteil



für Ihren Aufenthalt im Hotel!

Die BKK ProVita übernimmt für die aktive Teilnahme am Gesundheitsprogramm 150 € Zuschuss pro Versicherten!

* Der Kassenzuschuss von 150 € bei erfolgreicher Teilnahme wurde bereits verrechnet. Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 12 € pro Nacht. KFZ-Stellplatz: 8 € Aufpreis pro Tag. Kurtaxe im Preis nicht inkludiert: 3,30 € pro Person (zusätzlich, Preisbasis 2020).