

BKK24 bittet zum Training

Chancen auf das Sportabzeichen in der Saison 2015 weiter verbessert

Hamel. Sind 80 Euro Belohnung und ein goldenes Ehrenabzeichen der Bundesrepublik Deutschland Grund genug, ein wenig sportlichen Ehrgeiz zu entwickeln? Die BKK24 will es wissen. Auch 2015 arbeitet sie als nationaler Förderer wieder mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) zusammen. Rechtzeitig zum Saisonstart hat sie alle Trainingsmöglichkeiten in die Kurs- und Gesundheitsdatenbank unter der Adresse www.bkk24.de/kurse aufgenommen.

Wer mit einem Sportabzeichen aus den vergangenen zwölf Monaten sowie als Nichtraucher mit Normalgewicht zur BKK24 kommt oder dort bereits versichert ist, hat Anspruch auf die 80 Euro „Länger besser leben.“-Prämie im Jahr. Parallel dazu fördert die Krankenkasse in Zusammenarbeit mit dem Landes-Sportbund Niedersachsen Vereine, die entsprechende Trainingsmöglichkeiten anbieten. Besonders schwer ist es nicht, den „Fitness-Orden“ zu bekommen. Wer ihn haben will, muss dafür innerhalb eines Jahres Prüfungen in den Disziplinen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit



Die Sportabzeichen-Saison ist eröffnet: Wer sich jetzt über die Trainingsmöglichkeiten informiert und einsteigt, hat Chancen auf die „Goldmedaille“ sowie auf eine Belohnung aus dem Bonusprogramm.

und Koordination ablegen. Den Herausforderungen, die je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich sind, stellen sich regelmäßig rund eine Million Bundesbürger, die dafür nicht einmal Mitglied in einem Sportverein sein müssen. Trainieren kann man im Prinzip überall,

auch wenn das in Gruppen und mit fachkundiger Anleitung natürlich wesentlich mehr Spaß macht.

Um sich wirklich fit für das Sportabzeichen zu machen, empfehlen die Experten aus dem „Länger besser leben.“-Programm der BKK24 übrigens

auch einen Blick auf die Ernährung und weitere Alltagsverhalten. Dazu gibt es einen Fragebogen mit kostenloser Auswertung auch für Versicherte anderer Kassen, der über www.bkk24.de/lbl abgerufen oder telefonisch unter (057 24) 97 10 angefordert werden kann.