

Frühjahrskur der BKK24

Fit in den Frühling: Jeder kann mitmachen

Hameln-Pyrmont. Ab sofort heißt es: Fit in den Frühling – jetzt mitmachen bei der Frühjahrskur der BKK24. Interessierte können sich zu dem Fitnesstraining für die Gesundheit bei der Krankenkasse anmelden und damit den häufig noch aktiven „Wintermodus“ abschütteln. Mit vielen regionalen Veranstaltungen, passenden Gesundheitstipps, leckeren Rezepten und informativen Videos werden die Themen Bewegung und Ernährung in den Mittelpunkt gerückt.

Vitaminreich ernähren und viel bewegen

„Bei der Frühjahrskur mitzumachen, lohnt sich mehrfach“, betont Martina Tammen. Die Leiterin des BKK24-Servicecenters in Hameln blickt dabei auf die Motivation zu vitaminreicher Ernährung und zu körperlicher Aktivität. Damit verringere sich nicht nur die Anfälligkeit für Infekte, auch Herz, Kreislauf und Durchblutung würden gestärkt. „Man kommt mit Schwung aus dem Winter, Gesundheit und Wohlbefinden verbessern sich.“ Dies sei ganz im Sinne des Präventionsgedankens der BKK24-Gesundheitsinitiative „Länger besser leben“.

Appetit auf die Frühjahrskur



Thomas Wegener (mein Backhaus Wegener), Susanne Conrad-Meyer (Vorsitzende der Landfrauen Hameln-Pyrmont), Elke Meyer (Landfrauen Hameln-Pyrmont) und Martina Tammen, Leiterin des BKK24-ServiceCenters Hameln (von links).

macht unter anderem ein spezielles Brot, das bei „mein Backhaus Wegener“ zu bekommen ist. Zudem gibt es mit den Landfrauen Hameln-Pyrmont Koch-

aktionen, in Bewegung kommt man bei Kurzwanderungen.

» Alle aktuellen Termine stehen jetzt auch im Internet auf

www.bkk24.de/fruehjahrskur – dort kann man sich auch mit wenigen Klicks zur Frühjahrskur anmelden, unabhängig von der Krankenkassen-Mitgliedschaft.