

Die BKK 24 bittet zum Training

Krankenkasse hat Chancen auf das Sportabzeichen in der Saison 2015 weiter verbessert

Obernkirchen. Sind 80 Euro Belohnung und ein goldenes Ehrenabzeichen der Bundesrepublik Grund genug, ein wenig sportlichen Ehrgeiz zu entwickeln? Die BKK24 will es wissen. Auch 2015 arbeitet sie als nationaler Förderer mit dem Deutschen Olympischen Sportbund zusammen. Rechtzeitig zum Saisonstart hat sie alle Trainingsmöglichkeiten in die Kurs- und Gesundheitsdatenbank unter 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 Landessportbund 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 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 Prin-

zip überall, auch wenn das in Gruppen und mit fachkundiger Anleitung natürlich wesentlich mehr Spaß macht. Dafür sind rund 3600 Sportabzeichen-Treffs eingerichtet worden, die man nun auch über Deutschlands größte Gesundheitsdatenbank erreichen kann.

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 angefordert

werden kann: (0 57 24) 97 10.

„Länger besser leben.“ beruht auf Forschungen der Universität Cambridge. Dort hatten Wissenschaftler herausgefunden, warum manche Menschen seltener krank und deutlich älter werden. Das aus ihren Erkenntnissen nur von der BKK24 entwickelte Programm zählt inzwischen weit über 7000 Teilnehmer. Die Regeln aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Umgang mit Suchtmitteln lassen sich spielend befolgen, sind aber sehr wirksam: Umfragen bestätigen, dass man sich sehr schnell sehr viel besser fühlt und die Statistiker haben ausgerechnet, dass eine bis zu 14 Jahre höhere Lebenserwartung realistisch ist. *red*



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 für Kunden der BKK24. *BKK 24*