

Ideen für die ganze Familie:

Sommerspaß auf Rezept

„Länger besser leben.“ bringt in Herford nicht nur die Wasserratten in Bewegung

HERFORD. Wie kann man im Sommer maximalen Spaß haben, seltener krank und viel älter werden? „Gehen Sie doch einfach ins Wasser“, raten die „Länger besser leben.“-Experten. Aber natürlich sind Aquagymnastik oder Sport im Freibad nicht die einzigen Angebote, die es unter Umständen sogar gratis gibt.

In und um Herford haben viele Dutzend Gesundheitspartner die Kurse von der Schwimm- über die Rücken- bis zur Beckenbodenschule im Programm. Was geboten wird, ist in Deutschlands größter Kurs- und Gesundheitsdatenbank zusammengefasst. Unter der Adresse www.bkk24.de/kurse kann auch nach speziellen Angeboten für Familien und vielen weiteren Details gefiltert werden.

Erfüllt ein Kurs bestimmte Kriterien, darf die Krankenkasse sogar die Teilnahmegebühren erstatten. „Kostenübernahme durch die BKK24“ ist daher die Bezeichnung eines weiteren Filters für die Schnäppchenjagd im Internet

www.bkk24.de/kurse. Damit ist der Sommerspaß, mit dem man ganz sicher auch etwas für die Gesundheit tut, oftmals sogar völ-



lig umsonst. Die BKK24 übernimmt für Ihre Versicherten nämlich zweimal im Jahr die Kosten für Kurse bis zu je 125 Euro.

Übrigens: Neu aufgenommen sind die Sportabzeichen-Treffs, wo bei uns für die begehrte Urkunde trainiert wird. Ist das erfolgreich, zahlt die Krankenkasse zusätzliche 80 Euro Bonus für die Kunden, die zudem aufs Rauchen verzichten und Normalgewicht haben.

Mehr Infos dazu per eMail unter aktionsbuero@bkk24.de oder direkt an der Telefon-Hotline: 0521-9276303.