

Sommerspaß – nicht nur für Wasserratten

Angebote für die Familie in der „Länger besser leben.“-Datenbank

Obernkirchen. Was kann man im Sommer tun, um maximalen Spaß zu haben, seltener krank und viel älter zu werden? „Gehen Sie doch einfach ins Wasser“, raten die „Länger besser leben.“-Experten der BKK24. Aber natürlich sind Aquagymnastik oder Sport im Freibad nicht die einzigen Angebote, für die Versicherten der BKK24 oftmals sogar die Kosten erstattet werden.

Allein im Landkreis Schaumburg gibt es mehrere Dutzend Vereine und viele Hundert weitere Gesundheitspartner, die Kurse von der Schwimmbad- über die Rücken- bis zur Beckenbodenschule im Programm haben. Was im Detail geboten wird, ist in Deutschlands größter Kurs- und Gesundheitsdatenbank im Internet zusammengefasst. Unter der Adresse www.bkk24.de/kurse kann nach Postleitzahl gefiltert werden, aber auch nach speziellen Offerten für Familien und vielen weiteren Details.

Erfüllt ein Kurs bestimmte Kriterien, darf die Krankenkasse sogar die Teilnahmegebühren erstatten. „Kostenübernahme durch die BKK24“ ist daher die Bezeichnung eines weiteren Filters, mit dem man unter www.bkk24.de/kurse im Internet auf „Schnäppchenjagd“ ge-



Spaß im Wasser haben oder die Rückenmuskeln trainieren: Alle Angebote für einen tollen Sommer stehen in der Gesundheitsdatenbank unter www.bkk24.de/kurse. *bkk24*

hen kann. Damit ist der Sommerspaß, mit dem man ganz sicher auch etwas für die Gesundheit tut, unter Umständen völlig umsonst. Die BKK24 übernimmt für ihre Versicherten zweimal im Jahr die Kosten für Kurse bis zu je 125 Euro.

Ganz neu ist auch die Liste der Sportabzeichen-Treffs in der Datenbank. Sie zeigt, wo man für die begehrteste Urkunde außerhalb des Wettkampfsportes trainieren und seine Prüfung ablegen kann. Ist das erfolgreich, zahlt die Krankenkasse im Rahmen ihres Bonusprogramms dann zusätzliche 80 Euro „Länger besser leben.“-Prämie für die Kunden, die zu-

dem aufs Rauchen verzichten und Normalgewicht haben. Ein Angebot, das auch für regelmäßiges Training im Verein, im Fitnessstudio oder beim Betriebssport gilt und für das es sogar Unterstützung gibt, wenn jemand die Voraussetzungen noch nicht vollständig erfüllt: Nichtraucherkurse und Trainings zur Gewichtsreduktion tauchen nämlich ebenfalls in der Liste auf, die beim Durchsuchen der Datenbank angezeigt wird.

► **Informationen** telefonisch unter (0 57 24) 97 10 oder per E-Mail unter aktionsbue-ro@bkk24.de. *red*