

# Ein Sommerspaß nicht nur für Wasserratten

Bonusprogramm mit Angeboten für die ganze Familie

**LANDKREIS.** 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 wei-

tere Gesundheitspartner, die Kurse von der Schwimm- 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](http://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](http://www.bkk24.de/kurse) im Internet auf „Schnäppchenjagd“ gehen 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 nämlich zweimal im Jahr die Kosten für Kurse bis zu je 125 Euro.

Übrigens: Ganz neu ist auch die Liste der Sportabzeichen-Treffs in der Datenbank. Sie zeigt, wo man bei uns 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 zudem aufs Rauchen verzichten und Normalgewicht haben.

Ein Angebot, das auch für regelmäßiges Training im Verein, im Fitness-Studio 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.

Mehr Infos dazu per Mail unter [aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@bkk24.de) oder telefonisch unter 05724/9710.

Foto: privat



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