



Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken-
und Pflegeversicherung



BOSCH

Sie leben aktiv
und bleiben gesund
- **wir fördern**
Ihre Gesundheit



Starten Sie jetzt Ihren persönlichen „Aktionsplan Gesundheit“

Wollen Sie Ihren Rücken stärken? Soll Ihr Herz-Kreislauf-System auf alle Belastungen vorbereitet sein? Wollen Sie sich ausgewogener und gesundheitsbewusster ernähren? Möchten Sie lernen, wie Sie dem täglichen Stress mit aktiver Entspannung begegnen können?

Beginnen Sie jetzt mit Ihrem Aktionsplan Gesundheit. Besuchen Sie Kurse zur Förderung Ihrer Gesundheit (Primärprävention). Ihre Bosch BKK unterstützt die Teilnahme an jährlich zwei qualitätsgeprüften Gesundheitskursen aus den Themenfeldern Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtmittelkonsum zu 100% mit bis zu 80 Euro pro Kurs. Maßnahmen gleichen Inhalts fördern wir jedes zweite Jahr.

Kosten für Fahrten, Materialien oder Ausrüstungen, die im Zuge Ihrer Aktivitäten anfallen, sowie Mitgliedsbeiträge in Sportvereinen, Fitness-Studios und ähnliche Kosten dürfen wir nicht bezuschussen.

Wählen Sie das für Sie passende Angebot aus diesen Themen:

- ▶ **Bewegungsgewohnheiten:** Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion bzw. des Muskel-Skelett-Systems, z. B. Walking, Rückenschule
- ▶ **Ernährung:** Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung bzw. Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, z. B. Kurs zur ausgewogenen Ernährung, Kurs zur Gewichtsreduktion
- ▶ **Stressbewältigung/Entspannung:** Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten, z. B. Entspannungskurs, Autogenes Training
- ▶ **Suchtmittelkonsum:** Verantwortlicher Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln, z. B. Kurs zur Raucherentwöhnung bzw. Reduzierung des Alkoholkonsums



Qualität zählt: So finden Sie das richtige Angebot

Viele Institutionen wie Sportvereine oder Volkshochschulen bieten verschiedenste Programme zur Förderung der Gesundheit an. Wir unterstützen Sie gerne, das richtige Angebot auszuwählen.

Voraussetzung für die Förderung durch die Bosch BKK ist grundsätzlich, dass die Qualität den Vorgaben des Leitfadens der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §20 SGB V (Prävention und Selbsthilfe) entspricht. Denn als Qualitätskrankenkasse achten wir darauf, dass nur qualifizierte und wirksame Programme bezuschusst werden.

Qualifizierte Anbieter von Primärpräventionsprogrammen führen ihre Veranstaltungen entsprechend diesem Leitfaden durch. Fragen Sie einfach danach! Dann sind Sie sicher, dass Sie nach Ende des Kurses alles, was Sie gelernt haben, selbständig fortführen können. Damit bereichern Sie Ihren Alltag und tun gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

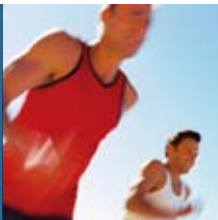
Informationen zu passenden Angeboten erhalten Sie in Ihrer Geschäftsstelle. Einen umfassenden Überblick über qualitätsgeprüfte Präventionskurse bietet auch die bundesweite Datenbank „easy!“. Dort finden Sie selbst schnell und einfach einen geeigneten Kurs in Ihrer Nähe – klicken Sie doch einfach einmal rein: www.Bosch-BKK.de/easy

Gesund und aktiv bleiben – so unterstützt Sie die Bosch BKK

1. Sie interessieren sich für ein Programm? Fragen Sie uns am besten vorab, ob Ihr gewünschtes Programm den Qualitätsleitlinien entspricht und somit erstattungsfähig ist. Oder vergewissern Sie sich mit Hilfe unserer Teilnahmebescheinigung bei Ihrem Veranstalter, dass die Qualitätsrichtlinien eingehalten werden und lassen Sie sich dies darauf bestätigen.
2. Melden Sie sich an und absolvieren Sie Ihr Programm.
3. Lassen Sie sich Ihre Teilnahme auf der Teilnahmebescheinigung bestätigen. Reichen Sie das ausgefüllte Dokument bei Ihrer Bosch BKK-Geschäftsstelle ein. Sind alle Voraussetzungen zur Kostenübernahme erfüllt, erhalten Sie die Teilnahmegebühr erstattet.

Weitere Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie in Ihrer Bosch BKK-Geschäftsstelle oder per Post – Anruf genügt.

Übrigens: Ihre Teilnahme an einem qualitätsgeprüften Gesundheitskurs können Sie sich auch bei unserem Bonusmodell „G|win“ anrechnen lassen.



Mein persönlicher „Aktionsplan Gesundheit“:

Hier können Sie Ihre Aktivitäten für Ihre Gesundheit dokumentieren und sich die Bezuschussung von Erst-Maßnahmen in den verschiedenen Themenfeldern (s. Innenseite) bestätigen lassen.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Vers.-Nummer

Zeitraum

**Maßnahme/
Themenfeld**

BKK-Förderung in Euro

1

2

3

4

5

6

Bosch BKK

Zentrale Stuttgart
Kruppstraße 19
70469 Stuttgart

www.Bosch-BKK.de
Info@Bosch-BKK.de

**Ihr Bosch BKK-
Betreuungsbereich**

Service Center

0180 4267242
(20 Cent je Anruf aus
dem deutschen Festnetz.
Preise für Mobilfunk
können abweichen.)