

Volle Kraft voraus!

DIE AKTIVWOCHE in Bernkastel-Kues ist der „Maßanzug“ der Gesundheitsvorsorge

Höchstleistungen werden im Berufsleben und im Alltag von fast allen verlangt. Doch diese sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind.

Gesundheit ist individuell: Leistungsfähige und engagierte Menschen brauchen den „Maßanzug“, um fit zu sein und nicht die Konfektion von der Stange. Daher haben die Betriebskrankenkassen mit ihren qualifizierten Partnern in den attraktivsten Landschaften Deutschlands **DIE AKTIVWOCHE** entwickelt – und Bernkastel-Kues ist dabei.

Unter dem Motto „Fit für die wichtigen Dinge im Leben“ werden die Aktionsfelder Bewegung, Entspannung und Ernährung mit anerkannten Präventionsmethoden verknüpft. In 60 Orten mit insgesamt über 120 Angeboten hat man die Möglichkeit, etwas für seine Gesundheit zu tun.

Hier in **Bernkastel-Kues** gibt es aktuell zwei verschiedene Angebote, die in 2016 von insgesamt 134 Teilnehmern genutzt wurden:

- **DIE AKTIVWOCHE. DAS ORIGINAL** beinhaltet vielfältige und ganzheitlich angelegte Angebote für jedes Alter – mit Anregungen für eine gesunde Lebensweise, zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Ausdauer, zur Stärkung von Körper und Geist. Schwerpunkt: Ganzkörpertraining.
- **MUSKELAUFBAU.SPEZIAL** für Personen, die sich mit gezielt gestärkter Muskulatur wieder besser und mehr bewegen möchten. Bei einem abwechslungsreichen In- und Outdoor-Programm werden Sie Ihren Körper neu kennen lernen. Schwerpunkt: Funktionstraining.

In Bernkastel-Kues steht die Gesundheit sieben Tage lang im Fokus. Begleitet vom Zwitschern der Vögel sowie dem Duft der Blumen und Wiesen sind alle Teilnehmer herzlich eingeladen, aktiv zu sein, sich zu entspannen und sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren.

Aufgrund der Zertifizierung der Aktivwoche übernehmen die Krankenkassen die Kosten für das Gesundheitsprogramm komplett oder beteiligen sich zumindest daran.

Ergebnisse aus der Teilnehmer-Befragung Bernkastel-Kues 2016 (Gesamtbewertung der erlebten Aktivwoche und Wiederholungswunsch bei den Teilnehmern):



(1 Stern = sehr schlecht bis 6 Sterne = sehr gut)

Eindrucksvoll: 90 % der Befragten würden gerne wieder an einer Aktivwoche in **Bernkastel-Kues** teilnehmen. Genug Ansporn für alle Beteiligten, die hohe Qualität weiter zu optimieren.

Alle exklusiven Aktivwochen-Angebote sind selbstverständlich durch die zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V geprüft, zertifiziert und mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ versehen. Damit erlangen die Aktivwochen-Angebote die Bezuschussungs-fähigkeit. Ein sicheres Zeichen, dass die Qualität an oberster Stelle steht!

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.aktivwoche.info