

## BKK-Aktivwoche für Familien

### -eine Präventionsmaßnahme der Betriebskrankenkassen

Was ist die BKK-Aktivwoche?

Die BKK-Aktivwoche ist eine qualifizierte Maßnahme zur Gesundheitsförderung. Sie erleben gemeinsam mit weiteren Teilnehmern ein interessantes und aktives Gesundheitsprogramm –vom Entspannungstraining über Bewegungsprogramme bis hin zur Ernährungsberatung.

Gibt es einen Zuschuss?

Die BKK unterstützt Ihre Bemühungen zur Gesundheitsvorsorge und übernimmt die Kosten der Präventionsmaßnahmen. Sie zahlen lediglich den Eigenanteil, der die Kosten für Unterkunft und Verpflegung beinhaltet.

Wo erhalte ich Informationen?

Informationen darüber, ob auch ihre Betriebskrankenkasse diese Präventionsmaßnahme anbietet, wie hoch der Präventionszuschuss ist, zu welchen Terminen noch Plätze frei sind, wie und wo Sie buchen müssen und wie hoch Ihr Eigenanteil ist erfahren Sie bei Ihrer Betriebskrankenkasse.

Was beinhaltet das BKK-Aktivprogramm für Familien im Zauberwald?

7 Übernachtungen mit Vollpension, Anreisetag: Sonntag  
Das Programm besteht aus der Präventionsmaßnahmen (spezielle Anwendungen für Kinder 4-11 Jahre, Jugendliche 12-16 Jahre und Erwachsene), Programmpunkte für die ganze Familie, sowie zusätzliche Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.  
Während die Erwachsenen an Ihrem Programm teilnehmen, können Kinder von 0-6 Jahren im Kindergarten betreut werden. Für Kinder ab 7 findet in unserem Freizeitclub ein abwechslungsreiches Programm statt. Weitere Infos dazu gibt es im Menüpunkt „Kids“ auf unserer Homepage.

Präventionsmaßnahme:  
-Erwachsene

Die Prävention für Erwachsene beinhaltet sportliche Elemente wie Haltungsgymnastik, Aquapower, Nordic-Walking, Entspannungskurs, sowie ein Seminar zum Thema „gesunde Ernährung“.

-Kinder 4-11Jahre

Das Präventionsprogramm für Kinder besteht aus Fitness für Kids mit bewegungsfördernden Elementen und Haltungsturnen bei der Phantasiereise wird die kindliche Entspannung gefördert.

-Jugendliche ab 12-16 Jahre

Die Sportlichen Maßnahmen im Rahmen des Präventionsprogramms umfassen Aquajogging und Trainingseinheiten zur Bewegungsförderung.

Weitere Programmpunkte

Das Präventionsprogramm wird ergänzt durch zusätzliche Leistungen wie: Familienkochstunde in der Lehrküche, Familien-Aquatrainning, Familien-Bewegungstraining, Heilpädagogisches Reiten (Kinder 4-11Jahre), Wärmebehandlung und Teilkörpermassage (Jugendliche ab 12 und Erwachsene), Dufterlebnisbad (Erwachsene), Kindersingen und natürlich die Nutzung von Schwimmbad und Sauna.

Wie wohnt man?

Sie wohnen mit Ihrer Familie in einem unserer Familien-Appartements.  
Eine genaue Beschreibung finden Sie im Menüpunkt „Zimmer“ auf unserer Homepage.



Eindrücke aus dem Zauberwald

