



**Sportlich werden und fit bleiben –
bundesweite Fitness-Anlagen nutzen**

Regelmäßiger Sport hilft dabei, das Leben aktiver zu gestalten und einen Ausgleich zum stressigen Alltag zu schaffen. Sie wollen Neues ausprobieren, möchten sich nicht auf eine Sportart festlegen oder neben Ausdauer auch Beweglichkeit und Entspannung trainieren? Unser Kooperationspartner Fit 4 life bietet bundesweit ganz unterschiedliche Fitness- und Freizeitanlagen an – Fitness oder Kampfsport, Fußball oder Klettern, Kurse oder Aqua-Sport: Sie haben die Wahl! Die Anlagen garantieren einen einheitlichen Qualitätsstandard. BKK RWE-Kunden genießen besondere Konditionen: Sie zahlen nur 40 Euro Monatsbeitrag und können das gesamte Angebot so oft nutzen, wie sie wollen, bundesweit, völlig flexibel. Die BKK RWE-Sonderkonditionen erhalten Sie ausschließlich direkt über Fit 4 life. Das breit gefächerte Angebot finden Sie unter: www.firmenfitness-online.de



Zentrale Postanschrift:
BKK RWE
29217 Celle

Service-Nummer:
0800 / 80 100 40
kostenfrei
E info@bkkrwe.de
I www.bkkrwe.de
Änderungen vorbehalten

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Do. 7:30 - 16:30
Fr. 7:30 - 15:30

BKK RWE Hauptverwaltung
Welfenallee 32
29225 Celle

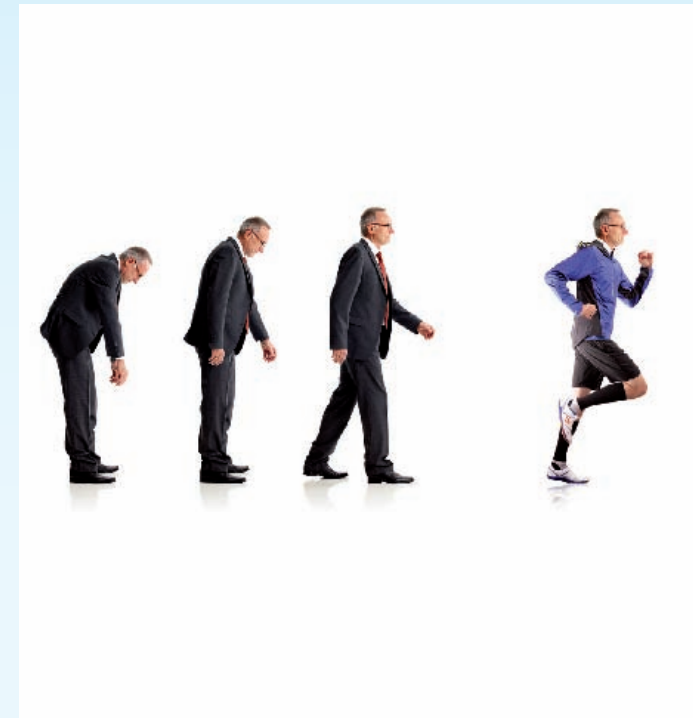
Geschäftsstelle Bergheim
Humboldtstr. 4 - 6
50126 Bergheim

Geschäftsstelle Dortmund
Lindemannstr. 77
44137 Dortmund

Geschäftsstelle Trier
Eurener Str. 33
54294 Trier



Rechtsstand 01/01/2017

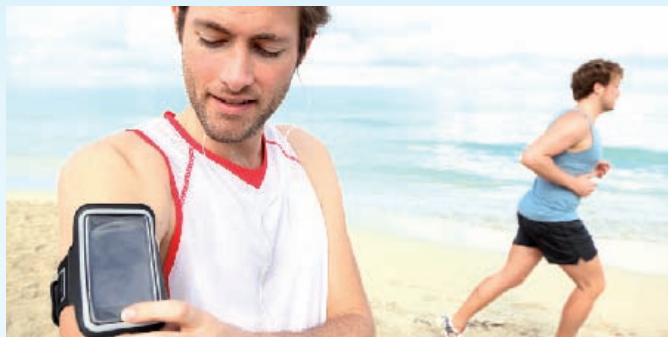


**UNSER SPORTPAKET
BRINGT SIE NACH VORN!**

Wer fit und aktiv ist, hat gute Chancen auf ein langes und gesundes Leben. Damit Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen können, haben wir für Sie das BKK RWE Sportpaket zusammengestellt.



DAS BKK RWE SPORTPAKET



Unser Sportpaket bringt Sie nach vorn – unter diesem Motto hat die BKK RWE ein sportliches Paket für ihre Versicherten geschnürt.

Wer fit und aktiv bleibt, hat gute Chancen auf ein langes und gesundes Leben. Bewegung stärkt den Körper und die Psyche, sie hilft, Zivilisationskrankheiten zu vermeiden und Stress abzubauen. Damit Sie mit Freude Ihre persönlichen Bewegungs-Ziele erreichen, haben wir für Sie unser motivierendes BKK RWE-Sportpaket zusammen gestellt: Wer schon immer etwas für seine Gesundheit tun wollte, startet mit uns in ein bewegteres Leben; aktive Sportler unterstützen wir dabei, ihre Grenzen zu spüren.

Gesund Sport treiben – mit der exklusiven sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung Ihrer BKK RWE

Das Herzstück der Leistungsangebote ist ein exklusiver Vertrag der BKK RWE mit der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (dem Deutschen Sportärztebund, DGSP) über eine sport-medizinische Vorsorgeuntersuchung.

Als erste Krankenkasse Deutschlands bietet die BKK RWE ihren Versicherten die Möglichkeit, sich von einem Sportmediziner auf Herz und Nieren testen zu lassen.

Diese Gesundheitsuntersuchung soll jedem Sporttreibenden eine optimale Ausübung von Sport ermöglichen. Sie dient der Erkennung latenter oder bereits vorhandener Krankheiten, die eine Gefährdung darstellen können. So werden gesundheitliche Risiken vermieden, regelmäßig Sporttreibende können ihre Aktivitäten optimieren.

Die Gesundheitsuntersuchung enthält neben internistischen und orthopädischen Untersuchungen ein ausführliches Gespräch über die Themenbereiche Lebensstilveränderung, Trainingsempfehlung und Trainingsplanung. Wer möchte, kann eine Laktatbestimmung zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung vornehmen lassen. Diese sportmedizinische Gesundheitsuntersuchung ist ein exklusives Angebot für BKK RWE-Versicherte. Sie zahlen die Untersuchung zunächst selbst, im Rahmen der Kostenerstattung übernimmt die BKK RWE mit 90 Prozent den Großteil der entstehenden Kosten, bis zu 140 Euro pro Jahr. Eine Liste der vom DGSP empfohlenen Ärzte finden Sie unter: www.dgsp.de. An diesem Exklusiv-Vertrag nehmen auch ausschließlich privat behandelnde Ärzte teil.

Kleine gesunde Helfer – die BKK RWE Sport-Apps

Ergänzen Sie Ihren persönlichen Fitnessplan mit unseren Apps rund um die Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Ob 700 Übungen für Ihre Fitness, einem Schrittzähler fürs Iphone oder Fitness-Tipps und -Übungen fürs Büro – mit unseren gesunden Apps können Sie Ihren Alltag aktiv gestalten! Ganz einfach heruntergeladen unter www.bkkewe.de/GesundeApps

**BKK RWE Sport-Hotline –
Experten beraten rund um ein aktives Leben**

Mit der Sport-Hotline der BKK RWE erhalten Sie Antworten auf alle Fragen rund um die Themen Gesundheit und Bewegung – schnell, kompetent und bequem per Telefon.

Benötigen Sie Informationen zu den Belastungen einer bestimmten Sportart? Sind Sie chronisch krank und suchen eine Sportart, die Sie mit Ihrer Erkrankung ausführen können? Möchten Sie bestimmten Krankheiten vorbeugen und sind auf der Suche nach der passenden Sportart? Unsere Experten beraten Sie rund um die Uhr, auch zu den Themen Ernährungsumstellung, Stressabbau und Raucherentwöhnung. Unsere Sport-Hotline erreichen Sie unter **+49 89 55987-679**.

Essen Sie sich fit – mit dem BKK RWE Sportlerkochbuch

Bekannte deutsche Sportlerinnen und Sportler verraten ihre Lieblingsrezepte und das Geheimnis ihres Erfolgs: Denn nur wer sich gesund ernährt und sich bewegt, kann klar denken und gewinnen! Gemeinsam mit Ernährungsexperten zeigt die BKK RWE, dass auch mit wenigen Handgriffen und einem kleinen Budget eine gesunde, leckere und leistungsfördernde Mahlzeit möglich ist. Klicken Sie sich rein und kochen Sie sich fit: www.bkkewe.de/sportler-kochbuch

Und wenn Sie anschließend noch Lust auf Bewegung haben, schalten Sie um zu BKK Web-TV und starten ein kleines Fitness-Training mit Antje Buschschulte, der bekannten deutschen Schwimmerin: www.bkkewe.de/Web-TV