

Val Blu

* SPORT HOTEL SPA *

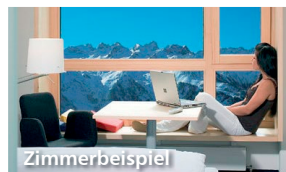
Haldenweg 2a
6700 Bludenz,
Vorarlberg / Österreich
www.valblu.at



Hotel



Freibad



Zimmerbeispiel



Schwimmbad

Informationen: Die Gesundheitsprogramme von BKK *PräventionPlus* sind Präventionsmaßnahmen und entsprechen den gesetzlichen Rahmenbedingungen nach § 20 SGB V. Sie dürfen deshalb bezuschusst werden.

Bitte beachten Sie: BKK *PräventionPlus* soll dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu stärken. Für die Behandlung vorhandener Gesundheitsprobleme sind die Programme nicht vorgesehen. **Voraussetzung für die Kostenbeteiligung der BKK ProVita ist die aktive Teilnahme am Gesundheitsprogramm.** Alle Versicherte haben jeweils einmal pro Jahr die Möglichkeit, BKK *PräventionPlus* zu buchen.

Übrigens: Natürlich können Sie auch Ihren Partner mitnehmen – auch wenn er oder sie noch nicht bei unserer Krankenkasse versichert ist.

Mitglieder-Vorteil:

Die BKK ProVita übernimmt für die aktive Teilnahme am Gesundheitsprogramm 100 € Zuschuss pro Versicherten!

Immer in Ihrer Nähe:

Münchner Weg 5 · **85232 Bergkirchen (GADA)** (Hauptverwaltung)
T 08131/6133-0

Bahnhofstraße 4 · **91522 Ansbach**
T 0981/188910-7

Annastraße 15 · **86150 Augsburg**
T 0821/45013-0

Lychener Straße 20 · **10437 Berlin**
T 030/8172946-0

Hahnweg 116 · **96450 Coburg**
T 09561/23721-7

Luitpoldplatz 17 · **94469 Deggendorf**
T 0991/250330-7

Joachimstraße 1 · **30159 Hannover**
T 0511/897037-0

Am Westpark 1 · **85057 Ingolstadt**
T 0841/881355-0

Bahnhofstraße 22 · **95666 Mitterteich**
T 09633/40060-0

Rotkreuzplatz 8 · **80634 München**
T 089/9541106-0

Karolinenstraße 6 · **90402 Nürnberg**
T 0911/42457-0

Bahnhofstraße 6 · **92421 Schwandorf**
T 09431/75422-0

Bahnstraße 12 · **65205 Wiesbaden**
T 0611/18686-0

Karl-Liebknecht-Str. 22 · **06862 Dessau-Roßlau** (Außendienstbüro)
T 0162/2406686

Memhölz 28 1/2 · **87448 Waltenhofen** (Außendienstbüro Kempten)
T 0172/1499613

Luxemburger Straße 187 · **50939 Köln** (Außendienstbüro)
T 0162/4381663

Zum Hainert 26 · **59519 Möhnesee** (Außendienstbüro)
T 02924/9740777

Zwieselstraße 6 · **83451 Piding** (Außendienstbüro)
T 0163/3808022



Impressum: Herausgeber: BKK ProVita 85232 Bergkirchen / Stand: Januar 2018 / Alle Rechte vorbehalten BKK, BKK® und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken der BKK

info@bkk-provita.de
www.bkk-provita.de



Die Kasse fürs Leben.



jetzt mit 100 € Zuschuss der BKK

BKK *PräventionPlus*
VAL BLU Resort SPA & Sports - Vorarlberg

Gesundheit und Erholung mit Zuschuss Ihrer BKK

www.bkk-provita.de

BKK *PräventionPlus*

Die ideale Kombination aus Gesundheitsvorsorge und Erholung. Und das Ganze auch noch mit Kostenbeteiligung Ihrer BKK ProVita für die aktive Teilnahme am Gesundheitsprogramm.

bleiben Sie aktiv

Die **BKK ProVita** macht es Ihnen leicht, gesund und fit zu bleiben - buchen Sie unser BKK *PräventionPlus* Programm im Hotel VAL BLU in der reizvollen Kulisse der Alpenregion Bludenz. Die **BKK ProVita** übernimmt die Kosten des Gesundheitsprogramms in Höhe von 100 €.

So einfach geht das

Alle Versicherten können dieses Angebot nutzen. Sie brauchen weder einen Antrag zu stellen noch ein Attest über die ärztliche Notwendigkeit vorzulegen. BKK *PräventionPlus* ist ein Angebot für gesunde Mitglieder, die ihre Gesundheit erhalten möchten.

Einfach anmelden und buchen

Um die Buchung für Sie so schnell und reibungslos wie möglich zu organisieren, buchen Sie Ihren Aufenthalt direkt im Hotel VAL BLU Resort.

Ihre Anmeldung für die Gesundheitstage in Österreich nehmen Sie einfach telefonisch über die Nummer **0180/6006010** vor.

(0,20 €/Anruf aus dem Festnetz, 0,60 €/Anruf aus den Mobilfunknetzen)



Berge spüren – Walken als Herz-Kreislauf-Training in der Natur

Gesundheitsprogramm

1. Smovey Training (1h)

Bei dieser Einführung in einen bewegungsorientierten Alltag werden die praktischen Aspekte mit leicht verständlichem theoretischem Fachwissen ergänzt. Während der Einheit werden Tipps für das allgemeine körperliche Wohlbefinden vermittelt und wie auch zu Hause der Alltag mit einfachen Übungen bewegungsaktiv gestaltet werden kann.

2. Aqua Fitness (1h)

Effektives Ganzkörpertraining im 30 °C warmen Wasser stärkt das Immunsystem und Herzkreislaufsystem, verbessert Kondition, trainiert Bewegungsapparat und verbessert den Stoffwechsel.



* Der Kassenzuschuss von 100 € bei erfolgreicher Teilnahme wurde bereits verrechnet. Einzelzimmerzuschlag: 45 €. Fahrten mit den Bergbahnen sowie 1,50 € Ortstaxe/Nacht/Person sind nicht im Packagepreis enthalten.



3. Einfache Walkingtour (ca. 2h)

Bei diesem Training steht die Bewegung in der freien Natur im Vordergrund. Vermittelt wird gesundheitsorientiertes Bewegen zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems. Durch die topografischen Gegebenheiten der Streckenführung wird das koordinative Zusammenspiel für ein sicheres Bewegen im Gelände vermittelt und geschult. Auf die individuell richtige Pulsfrequenz wird geachtet.

4. Mittlere Bergtour (ca. 3 - 4h)

Training von Ausdauer, Kraft und Koordination in landschaftlich ansprechendem Gelände mit dem Ziel einer nachhaltigen Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems.

Bitte denken Sie auch an entsprechende feste Wanderschuhe und Regenkleidung. Diese sind notwendig, da es witterungsbedingt zu Abweichungen im Kursprogramm kommen kann.

4 oder 5 Tage Wohlfühlprogramm

Hotelangebot (Inklusivleistungen)

- Willkommensdrink
- 3x oder 4x Übernachtung im Design-Zimmer
- 3x oder 4x vitales Frühstücksbuffet
- 3x oder 4x viergängiges Wahl-Abendmenü im Rahmen der Halbpension
- unbegrenzte Benutzung von Hallenbad, Freibad und Sauna
- Ausführliches Informationspaket mit den besten Wander- und Freizeittipps in der Alpenregion Bludenz
- kostenloser Internetzugang
- kostenfreier Tiefgaragen-Parkplatz
- Gratis- oder ermäßigte Freizeitleistungen der Gästecard
- Geführtes Fitness- und Gesundheitsprogramm

Teilnehmerzahl

Min. 6, maximal 15 Teilnehmer je Kompaktseminar

Preise

Preis pro Person 4 Tage: **149 €***

Preis pro Person 5 Tage: **149 €***

Anreise & Termine: Mai 2018 - Oktober 2018

Sonntag bis Donnerstag (4 Übernachtungen)
Donnerstag bis Sonntag (3 Übernachtungen)

03.– 06.05., 06. – 10.05., 03. – 07.06., 07. – 10.06.,
17. – 21.06., 21. – 24.06., 19. – 22.07., 22. – 26.07.,
02. – 05.08., 05. – 09.08., 20. – 23.09., 23. – 27.09.

**Buchungen unter
T 0180/6006010**

(0,20 € je Anruf aus dem Festnetz; 0,60 € je Anruf aus dem Mobilfunknetz)

