

Die Continentale BKK – unterstützt Prävention im Urlaub

Vorbeugen ist besser als heilen

Endlich gesünder leben – diese guten Vorsätze gehen im Alltag oft unter. Sie lassen sich wesentlich entspannter im Urlaub umsetzen. Ein besonderes Extra der Continentale BKK sind daher die Aktivwochen. Sie können aus einem vielfältigen Angebot wählen und so im Urlaub noch etwas für Ihre Gesundheit tun.

„Mitmachen und fit machen“ ist das Motto der Aktivwochen in ausgewählten Kurorten in Deutschland. Als Continentale BKK Mitglieder erleben Sie ein vielfältiges Gesundheitsprogramm, vom Entspannungstraining über Bewegungsübungen bis zur Ernährungsberatung. Dazu erhalten Sie Tipps und Anregungen für Ihren Alltag zu Hause und im Beruf.

Neben verschiedenen Basis- und Spezialprogrammen (z. B. Rücken, Stress) gibt es besondere Zielgruppenangebote für junge Leute, Senioren sowie das Familienprogramm, an dem sogar schon Kinder ab 4 Jahren

teilnehmen können. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen gut tut.

Von der Continentale BKK bekommen Sie dazu einen Präventionszuschuss von 160 Euro für Erwachsene bzw. 110 Euro für Kinder im Familienprogramm. Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung tragen Sie. Wichtig: Voraussetzung für den Zuschuss ist Ihre aktive Teilnahme an den Programmen. Alle Präventionszuschüsse zusammen (Präventionskurse, Aktivwoche, Well-Aktiv) können pro Jahr bis zu 250 Euro pro Person betragen.

Beispiel Aktivwoche: Familienprogramm in Burg auf Fehmarn

Fehmarn, die Sonneninsel der Ostseeküste, liegt in reizvoller Landschaft mit wildromantischen Steilküsten, traditionellen Bauernhöfen und kleinen Häfen. Das reichhaltige Therapie- und Trainingsprogramm gibt der Familie die Möglichkeit, Sportliches und Entspannendes gemeinsam oder getrennt zu genießen.



Leistungsbeispiele:

- 7 Übernachtungen mit Halbpension
- Wassergymnastik
- Rückenschule
- Herz-Kreislauftraining
- Entspannungsübungen
- Kinderturnen
- Kinderbetreuung

Die Preise pro Familie für Übernachtung und Halbpension richten sich nach der Unterkunft, Saison und Familiengröße.

Interesse geweckt?

Dann informieren Sie sich im Internet unter www.continentale-bkk.de über das umfangreiche Präventionsangebot der Continentale BKK. Dort erhalten Sie auch Informationen zu den 4-tägigen Kompaktprogrammen Well-Aktiv.

Die Continentale Krankenversicherung – hat die passende private Ergänzung

Exklusive Beiträge und Tarife

Exklusiv für Mitglieder der Continentale BKK bietet die Continentale Krankenversicherung private Ergänzungstarife mit einer Beitragsvergünstigung von 3 %.

Zahnergänzung

Die Zahnergänzungstarife CEZ, CEZK und CEZP bieten für jeden Bedarf die passende Absicherung: Vom BasisSchutz bis hin zum ProfiSchutz.

Stationäre Ergänzung

Die stationären Ergänzungstarife SII, SGII und SGR1 sorgen für die erforderliche Sicherheit bei einer stationären Behandlung. Vom Krankenhaustagegeld über die Chefarztbehandlung im Ein- oder Zwei-Bett-Zimmer plus einer Option auf den späteren Wechsel in eine Krankheitskostenvollversicherung – alles ist möglich.

Verdienstaufschlagversicherung

Der Krankentagegeldtarif V sichert Einkommensverluste aufgrund einer krankheits- oder unfallbedingten Arbeitsunfähigkeit ab.

Kurergänzung

Bei Kuren bieten die Tarife KS und KS1 ergänzende Absicherung, entweder mit einer Kurkostenerstattung oder einem Kurtageldd.

Sonstige Ergänzungen

Kostenerstattung für Naturheilverfahren, Brillen und Kontaktlinsen, ambulante und stationäre Zuzahlungen, freie Krankenhauswahl sowie Auslandsreise-krankenversicherung mit einer garantierten Pauschalleistung bis zu 6 Monatsbeiträgen bei Leistungsfreiheit gewünscht? Dann entscheiden Sie sich für den Tarif CEB-PLUS. Soll außerdem eine Kostenerstattung der Praxisgebühr sowie ergänzende Vorsorgeuntersuchungen erfolgen, dann passt der Tarif CEK-PLUS.

Pflegezusatzversicherungen

Damit der Pflegefall für Sie nicht zum Sozialfall wird, können Sie mit dem Pflegezusatztarif PZ die Leistungen der Pflegepflichtversicherung mehr als verdoppeln. Oder Sie entscheiden sich für ein Pflegetagegeld (Tarif PTE) bei Schwerstpflegebedürftigkeit (Stufe III) mit Dynamik und Optionsrecht oder Pflegetagegeld (PTK) bei Pflegebedürftigkeit (Stufe I - III) mit Dynamik .

Die vorstehenden Leistungsbeschreibungen sind lediglich Kurzfassungen.

Maßgebend sind die Allgemeinen Versicherungsbedingungen (Musterbedingungen, Tarife mit Tarifbedingungen).

