



### Sportlich werden und fit bleiben – bundesweite Fitnessanlagen nutzen

Sie wollen Neues ausprobieren, möchten sich nicht auf eine Sportart festlegen oder neben Ausdauer auch Beweglichkeit und Entspannung trainieren? Unser Kooperationspartner Fit4life Firmenfitness 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. Alle BKK RWE-Kunden genießen besondere Konditionen: Sie zahlen nur 40 € Monatsbeitrag und können das gesamte Angebot so oft nutzen, wie Sie wollen, bundesweit, völlig flexibel. Die BKK RWE-Sonderkonditionen erhalten Sie ausschließlich direkt über Fit4life. Das breit gefächerte Angebot finden Sie unter: [www.bkkrwe.de/Sportpaket](http://www.bkkrwe.de/Sportpaket).

### Kleine gesunde Helfer – die BKK RWE Sport-Apps (Gesundheits-Apps)

Ergänzen Sie Ihren persönlichen Fitnessplan mit unseren Apps rund um die Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Ob 700 Übungen für Ihre Fitness, ein Schrittzähler fürs iPhone oder Fitnesstipps und -übungen fürs Büro – mit unseren gesunden Apps können Sie Ihren Alltag aktiv gestalten! Ganz einfach hier herunterladen: [www.bkkrwe.de/Sportpaket](http://www.bkkrwe.de/Sportpaket).

### Essen Sie sich fit – mit myWEIGHTcoach und myHEALTHcoach

Sie möchten erfolgreich und mit Genuss abnehmen – oder sich trotz hektischem Alltag ausgewogener ernähren und fitter werden? Die Online-Kurse myWEIGHTcoach und myHEALTHcoach unterstützen Sie dabei!

Wertvolle Profi-Tipps und leckere Rezepte helfen Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen. Die Angebote sind realitätsnah und alltagserprobt und basieren auf dem Expertenwissen der ESG (Institut für Ernährung, Sport- und Gesundheitsmanagement GmbH).

Als Mitglied bei der BKK RWE profitieren Sie auf zwei Wegen: Für Sie kostet der Kurs nur 75 € statt regulär 89 €. Und wenn Sie Ihre Teilnahme zu mindestens 80 % erfolgreich absolviert haben, erhalten Sie von der BKK RWE die vollen Kosten erstattet. Weitere Informationen gibt es unter [www.bkkrwe.de/onlinekurs-myweight](http://www.bkkrwe.de/onlinekurs-myweight)

### Fragen zur Vorsorge? BKK RWE Gesundheitshotline!

Mit dem Gesundheitstelefon der BKK RWE erhalten Sie Antworten auf alle Fragen rund um die Themen Gesundheit und Medizin – schnell, kompetent und bequem per Telefon. So bekommen Patienten und Versicherte eine wertvolle Orientierungshilfe, um sich in der Gesundheitslandschaft besser zurechtzufinden – auch und gerade bei Fragen der Vorsorge. Unsere Experten beraten Sie rund um die Uhr zu den Themen Bewegung, Ernährungsumstellung, Stressabbau und Raucherentwöhnung.

Die Gesundheitshotline der BKK RWE ist an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr für Sie da unter der Rufnummer: 089 / 55 987 - 679

Rechtsstand 01/10/2017



## EINE STARKE KOMBI FÜR IHRE GESUNDHEIT: SPORT UND GESUNDE ERNÄHRUNG.

Sorgen Sie vor: Mit der richtigen Kombination aus Bewegung, ausgewogener Ernährung und Entspannung können Sie viel für Ihre Gesundheit tun.

**Zentrale Postanschrift:**  
BKK RWE  
29217 Celle

**BKK RWE Hauptverwaltung**  
Welfenallee 32  
29225 Celle

**Service-Nummer:**  
0800 / 80 100 40  
kostenfrei  
E [info@bkkrwe.de](mailto:info@bkkrwe.de)  
I [www.bkkrwe.de](http://www.bkkrwe.de)  
Änderungen vorbehalten

**Geschäftsstelle Bergheim**  
Humboldtstr. 4 - 6  
50126 Bergheim

**Geschäftsstelle Dortmund**  
Lindemannstr. 77  
44137 Dortmund

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

**Geschäftsstelle Trier**  
Eurener Str. 33  
54294 Trier





### „Vorsorgliche“ Angebote für Ihre Gesundheit

VorWEg gehen für Ihre Gesundheit – unter diesem Motto haben wir für unsere Versicherten ein Paket mit zahlreichen Präventions-Angeboten geschnürt. Denn eine erfolgreiche Gesundheitsvorsorge umfasst verschiedene Komponenten: Eine ausgewogene Ernährung gehört ebenso dazu wie ein bewegtes Leben und ein möglichst entspannter Umgang mit Stresssituationen. Wählen Sie aus unserem Angebot ganz einfach das Passende für sich aus.

### Gesundheitskurse: Wir unterstützen Sie dabei.

Als Versicherter der BKK RWE können Sie jedes Jahr zwei anerkannte Gesundheitskurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum belegen. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie 80 Prozent der erstattungsfähigen Kosten zurück – jährlich insgesamt bis zu 160 €. Dazu brauchen Sie nur die Originale der Teilnahmebescheinigung und der Quittung über die bezahlte Kursgebühr bei uns einzureichen.

Anerkannte und damit sämtliche durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüften Präventionskurse finden Sie über die Kursdatenbank der BKK RWE [www.bkkewe.de/Gesundheitskurse](http://www.bkkewe.de/Gesundheitskurse). Dort können Sie aus über 100.000 qualitätsgesicherten Kursangeboten wählen! Sie finden Kurse in Ihrer Nähe mit ausführlichen Informationen zu den einzelnen Angeboten wie Kontaktdaten, Kursorte und Termine.

### Gesundheitsvorsorge maßgeschneidert mit unseren Aktivwochen

Leistungsfähige und engagierte Menschen brauchen den „Maßanzug“, um fit zu sein, und nicht die Konfektion von der Stange. Daher hat die BKK RWE mit ihren qualifizierten Partnern in den attraktivsten Landschaften Deutschlands die BKK-Aktivwochen entwickelt: Entspannung, Bewegung, Ernährung und anerkannte medizinische Anwendungen sind zugeschnitten auf die besonderen Bedürfnisse von Frauen, Männern, Familien, Menschen ab 60 oder jungen Menschen unter 35. Spezielle Gesundheitsthemen wie Stressreduktion, Venenleiden, Stärkung des Rückens oder des Herz-Kreislauf-Systems stehen dabei jeweils im Mittelpunkt.

Die BKK RWE-Aktivwoche ist die kompakte Alternative zu unseren Gesundheitskursen – Sie haben die Wahl. Wir übernehmen einmal jährlich die Kosten für das Präventionsprogramm einer Aktivwoche – Sie zahlen lediglich die Anfahrt und erhalten den Aufenthalt zum besonders günstigen BKK RWE-Tarif.

Interessiert? Dann rufen Sie die Onlineversion ab unter [www.bkkewe.de/Aktivwoche](http://www.bkkewe.de/Aktivwoche)



### Well Aktiv: Vier Tage Kompaktkurse

Eine Woche Gesundheitsprogramm im Rahmen der BKK-Aktivwoche dauert Ihnen zu lang? Dann bietet sich unser Well-Aktiv-Programm an: vier- bis fünftägige Kompaktkurse zur Prävention in den schönsten deutschen Kurorten, und dies schon ab 29 €. Enthalten sind Präventionsmaßnahmen zu den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung im Rahmen eines komprimierten Kursprogramms – von Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson bis hin zu Nordic Walking. Damit wollen wir Sie in nachhaltig gesunder Lebensweise tatkräftig unterstützen.

All unsere Versicherten können dieses Angebot nutzen und einmal pro Jahr teilnehmen. Die BKK RWE übernimmt die Kosten für das Kursprogramm. Sie zahlen lediglich die Anfahrt und den Aufenthalt zum besonders günstigen BKK RWE-Tarif. Alle Angebote finden Sie unter [www.bkkewe.de/Aktivwoche](http://www.bkkewe.de/Aktivwoche).

Aufgrund des zeitlichen Umfangs werden Aktivwochen und Well Aktiv mit Ausnahme reduzierter Angebote wie zwei Gesundheitskurse gewertet. Die Erstattung weiterer Gesundheitskurse im selben Kalenderjahr ist daher nicht möglich.

### Unser Sportpaket bringt Sie voran

Sie wollten schon immer (noch) mehr Bewegung in Ihr Leben bringen? Wir unterstützen Sie auch dabei: In unserem Sportpaket ist für jeden das Richtige dabei!

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

Ein exklusiver Vertrag der BKK RWE mit der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (dem Deutschen Sportärztebund, DGSP) über eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung ist das Herzstück unseres Sportpakets. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich von einem Sportmediziner auf Herz und Nieren testen zu lassen. Jeder, der Sport treibt oder mehr Bewegung in seinen Alltag einbauen möchte, kann sich untersuchen lassen – unabhängig davon, ob er zu Freizeit- oder Breitensportlern, Einsteigern oder Ambitionierten zählt.

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.

Sie zahlen die Untersuchung zunächst selbst, im Rahmen der Kostenerstattung übernimmt die BKK RWE mit 90 Prozent den Großteil der entstehenden Kosten, maximal jedoch 140 €. Diese Kostenerstattung gilt für die vom DGSP empfohlenen Sportmediziner. Eine Liste der vom DGSP empfohlenen Ärzte finden Sie unter: [www.bkkewe.de/Sportpaket](http://www.bkkewe.de/Sportpaket). An diesem Vertrag nehmen auch ausschließlich privat behandelnde Ärzte teil.