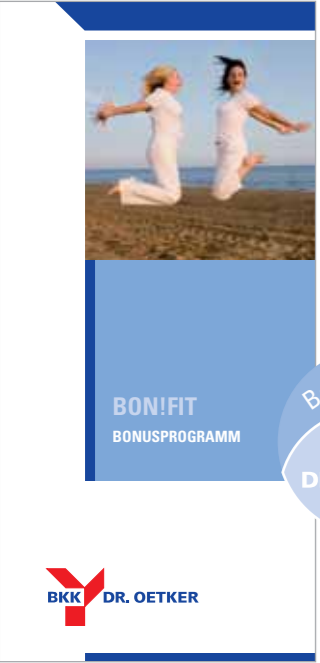


■ GESÜNDER LEBEN

Bonusprogramm Bon!Fit

Punkten für Gesundheit und Geldbeutel: Mit unserem Bonusprogramm Bon!Fit zahlt sich Vorsorge gleich doppelt aus. Sammeln Sie einfach Bonuspunkte für sportliche Aktivitäten oder bestimmte Vorsorge-Untersuchungen in Ihrem Bonuspass. Die Punkte können Sie jederzeit in Geldprämien von bis zu 100 € jährlich eintauschen oder in einen Zuschuss für Vorsorge-Aktivitäten von bis zu 150 €. Am besten gleich Bonuspass anfordern!



BONIFIT
BONUSPROGRAMM


BKK DR. OETKER

Bonuspunkt
BKK DR. OETKER

Bonuspunkt
BKK DR. OETKER

Bonuspunkt
BKK DR. OETKER

Bonuspunkt
BKK DR. OETKER



■ BESSER LEBEN

Schutzimpfungen

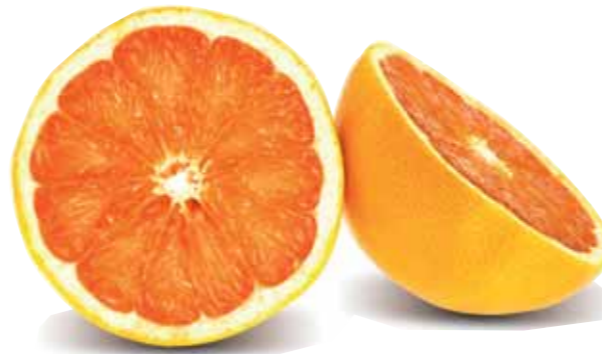
Wir übernehmen die Kosten für Schutzimpfungen, die der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) auf der Grundlage der Impfeempfehlungen der Ständigen Impfkommission des Robert-Koch-Institutes (STIKO) ausspricht. Dazu gehören zum Beispiel alle Schutzimpfungen bei Kindern. Und als eine der wenigen Krankenkassen zahlen wir auch die ärztlich empfohlenen Impfungen bei Auslandsreisen, ausgenommen sind die Japanische Enzephalitis und die Malaria-Prophylaxe.

Tabakentwöhnung

Endlich wieder frei atmen: Wir unterstützen Sie bei der Tabakentwöhnung – mit maximalem Zuschuss für Raucherentwöhnungskurse und weiteren besonderen Vergünstigungen. Außerdem: Mit einem „Adieu dem blauen Dunst“ sammeln Sie wertvolle Punkte für unser Bonusprogramm Bon!Fit.



■ BEWUSSTER LEBEN



Ernährungsberatung

Gesünder essen, gesünder leben: Als Extra-Service bieten wir Ihnen Ernährungsberatung bei Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht und Diabetes. Aber auch ganz allgemeine Fragen zur Ernährung beantworten wir gern. Unsere ausgebildete Ernährungsberaterin gibt Ihnen viele hilfreiche Tipps – kostenlos!

Online-Diät-Coach

Bewusst leben und dabei abnehmen: Bei diesem 12-wöchigen zertifizierten Gesundheitskurs lernen Sie eine gesundheitsorientierte Lebensweise und reduzieren gleichzeitig Ihr Übergewicht. Sie erhalten unter anderem einen persönlichen Ernährungsplan, Einkaufsliste und Fitnessempfehlungen. Bei erfolgreicher Teilnahme beteiligt sich die BKK Dr. Oetker mit 85 % an den Kosten.

■ IHRE GESUNDHEIT UNSERE LEIDENSCHAFT

Für uns als Individualkasse zählt nur eines: Ihre Gesundheit! Dafür setzen wir uns persönlich und mit Leidenschaft ein. Mit einem offenen Ohr für Ihre Fragen, Sorgen und Nöte. Und mit qualitätsgeprüften Top-Leistungen, die individuell zu Ihnen passen.

- Leistungsstark
- Flexibel
- Engagiert
- Verlässlich
- Offen für alle



Weitere Informationen über unser Leistungsangebot erhalten Sie unter www.bkk-oetker.de oder in Ihrer BKK Dr. Oetker Geschäftsstelle.

Betriebskrankenkasse Dr. Oetker

Herforder Straße 23
33602 Bielefeld

Rheinstraße 27
55257 Budenheim

Katharinenstraße 7–9
20457 Hamburg

Werkstraße
54516 Wittlich

Hotline 0180 255-6385 0,06 € pro Anruf / Festnetz DTAG (Mobilfunkpreise abweichend)
info@bkk-oetker.de • www.bkk-oetker.de



SO!FIT
GUT VORGESORGT



■ BLEIBEN SIE EINFACH SO!FIT

Für ein Plus an Lebensqualität

Ausgewogene sportliche Aktivitäten, gesunde Ernährung und ein positiver Umgang mit Stress sind entscheidend für ein Plus an Lebensqualität. Zudem: Die Investition in die Gesundheit zahlt sich aus. Denn mit aktiver Vorbeugung können Sie vielen Beschwerden und Krankheiten zuvorkommen. Ihre BKK Dr. Oetker hilft Ihnen dabei.



So!Fit – ein kerngesundes Vorsorgepaket

Wir bieten Ihnen natürlich alle gesetzlichen Präventionsleistungen wie zum Beispiel Impfungen, Gesundheits-Check-up und Vorsorge-Untersuchungen. Und das Beste: Darüber hinaus gibt es eine Reihe zusätzlicher individueller Angebote! Denn mit So!Fit haben wir für Sie ein kerngesundes Vorsorgepaket geschnürt. Überzeugen Sie sich selbst. Und profitieren Sie von den Pluspunkten Ihrer BKK Dr. Oetker für Ihre Gesundheit!



■ ENTSPANNTER LEBEN

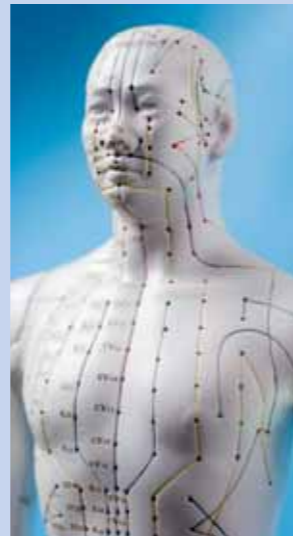
Wellness- und Fitnessprogramm Auszeit

Aktiv wohlfühlen: Tun Sie etwas Gutes für Ihren Körper. Während eines 4-tägigen Aufenthalts in ausgewählten Kurorten von der Nordsee bis zu den Alpen nehmen Sie an einem attraktiven Programm zu Themen wie Entspannung, Bewegung und Ernährung teil. Sie verbringen erholsame Tage und leisten gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit. Gut für Sie: Wir übernehmen den maximalen Zuschuss von 150 € pro Person.



Energiewoche

Erleben Sie die Kraft der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Neben sechs Übernachtungen mit Vollpension zählen zu diesem bislang einzigartigen Präventionsprogramm auch Anwendungen wie zum Beispiel Akupressur, Qi Gong, Tai Chi, Schröpfen, Hydrojet, Puls- und Zungendiagnostik oder Kräuterteemischungen. Wir beteiligen uns mit maximal 150 € Zuschuss an der Energiewoche.



■ AKTIVER LEBEN



Fitness-Studios

Bleiben Sie in Form: In Zusammenarbeit mit ausgewählten Sport- und Fitness-Studios bieten wir Ihnen exklusive Kurse wie Rücken- und Cardiotraining oder zum Thema „Gesundes Gewicht“ – selbstverständlich zu Sonderkonditionen. Darüber hinaus ermöglichen Ihnen viele der teilnehmenden Studios Sonderpreise für eine laufende Mitgliedschaft. Außerdem erhalten Sie das Starterpaket vergünstigt oder sogar kostenlos. Und: Unser Angebot wird ständig erweitert. Eine aktuelle Übersicht aller teilnehmenden Studios finden Sie unter www.bkk-oetker.de. Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Gesundheitskurse

Fitness auf andere Art: Die Mitgliedschaft in einem Studio kommt für Sie nicht in Frage? Dann sind unsere Gesundheitskurse bestimmt etwas für Sie. Sie haben die Wahl aus folgenden Handlungsfeldern:

- Bewegung (Herz-Kreislauf-Training), zum Beispiel Nordic Walking oder Cardio-Fit
- Bewegung (Muskeltraining), zum Beispiel Rückenschule
- Ernährung, zum Beispiel Kurse zur Behebung von Fehlernährung sowie zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
- Stressbewältigung (Entspannung), zum Beispiel Yoga, Qi Gong oder progressive Muskelentspannung
- Genuss- und Suchtmittelkonsum, zum Beispiel Nichtraucherurse

Pro Handlungsfeld übernehmen wir bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80 % der Termine) 85 % der Kurskosten (bis zu 150 € jährlich).

Ausnahme: Wir erstatten aus einem Handlungsfeld zwei Kurse, wenn diese aufeinander aufbauen und bei demselben Anbieter durchgeführt werden. Beispiel Bewegung (Herz-Kreislauf-Training):

- Grundkurs „Aqua-Fitness“, Kosten 130 €, Zuschuss BKK Dr. Oetker: 85 % = 110,50 €.
- Aufbaukurs „Aqua-Fitness“, Kosten 130 €, Zuschuss BKK Dr. Oetker: 39,50 €.

Die Gesamterstattung liegt also bei 150 €!

Eine Kursauswahl finden Sie in unserer Datenbank unter www.bkk-oetker.de. Selbstverständlich können Sie auch andere Anbieter wählen, wenn diese die Qualitätsanforderungen erfüllen.



Aktivwoche

Freude für Leib und Seele: Genießen Sie dieses in Deutschland einmalige Angebot. Verbringen Sie einen 1-wöchigen Kurzurlaub, verbunden mit qualifizierten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung. Die Aktivwoche findet in ausgewählten Kurorten statt. Sie erleben in Gemeinschaft ein abwechslungsreiches und aktives Programm. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen. So gestärkt, kehren Sie mit frischem Mut und neuen Impulsen ins Alltagsleben zurück. Aufgepasst: Wir fördern die Aktivwoche mit einem maximalen Zuschuss von 160 € einmal im Kalenderjahr. Bitte wählen Sie aus: Sie erhalten den Zuschuss entweder für die Aktivwoche, die Energiewoche oder für die Auszeit.

