



SERVICE & BERATUNG

Das hkk Sporttelefon

Expertenrat für aktive Sportler und alle, die es werden wollen

Expertenrat am
hkk Sporttelefon
0800-2555 445
24 Stunden täglich

Sie haben „sportliche Fragen“?

Sport und Beruf miteinander vereinbaren, die passende Sportart wählen, sich richtig ernähren – aktive Sportler und solche, die es werden wollen, sehen sich zahlreichen Herausforderungen gegenüber. Unterstützung, Rat und Hilfe zu Themen wie diesen bietet Ihnen unser Expertenteam aus Fachärzten, Zahnärzten, Apothekern und Krankenpflegern am kostenlosen hkk Sporttelefon. Ein Anruf genügt. Sie nennen einfach Ihre hkk Versichertennummer und wir beantworten gerne Ihre Fragen!

- **Wahl der geeigneten Sportart**
Schwimmen, Tanzen oder doch lieber Nordic Walking: Welche Sportart passt zu mir und in meinen Alltag?
- **Selbstmotivation**
Welche Tipps & Tricks können mir helfen, damit mir der Sprung vom Sofa auch wirklich gelingt und kleine Durchhänger schnell vergessen sind?
- **Vermeidung von Verletzungen**
Worauf sollte ich achten, um Überlastungen oder Sportunfälle zu vermeiden?
- **Richtige Ernährung**
Wie kann ich durch eine gesunde Ernährung meine sportlichen Aktivitäten unterstützen und meinem Körper das geben, was er braucht?

- **Sport ohne Stress**
Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen – auch in Sachen Sport nicht. Was kann ich tun, damit das Fitnesslevel steigt und gleichzeitig die Freude am Sport erhalten bleibt?
- **Erkältung und Sport**
Heute Morgen geniest und nachmittags wartet der Sportkurs: Was sollte ich im Zusammenhang mit Sport und Erkältung oder anderen Erkrankungen unbedingt beachten?

Das sollten Sie wissen

Sie unabhängig zu beraten, Ihre Daten zu schützen und Ihre Anliegen streng vertraulich zu behandeln ist für unsere Experten dabei selbstverständlich. Halten Sie zur Authentifizierung bitte Ihre Gesundheitskarte bereit. Beachten Sie bitte, dass ein telefonisches Informationsgespräch einen eventuell notwendigen Arztbesuch nicht ersetzen kann.

Auf der Seite [hkk.de/sporttelefon](https://www.hkk.de/sporttelefon) finden Sie weitere Infos zum Sporttelefon.

Besuchen Sie uns auch auf:



facebook.de/krankenkasse.hkk



xing.com/companies/hkkkrankenkasse

Persönliche Beratung
in den hkk-Geschäftsstellen.
Alle Infos unter
[hkk.de/geschaeftsstellen](https://www.hkk.de/geschaeftsstellen)

Telefonische Beratung
unter **0421 - 36550** und
0800 - 2555 444

Online immer für Sie da
auf [hkk.de](https://www.hkk.de) und
über info@hkk.de

Stand: Mai 2020
Aktuelle Infos finden
Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)