

 **FIT & AKTIV**

hkk Sport-Check

Aktiv und vital in Heilbad Heiligenstadt
Termine 2020



hkk Sport-Check – sportmedizinische Prävention

Möchten Sie endlich (wieder) Sport treiben oder Ihre Fitness steigern? Und das auch noch auf eine gesunde Weise?

Kundinnen und Kunden der hkk können jetzt mehr über ihren persönlichen Fitnessgrad erfahren. Denn nur wer seine körperlichen Fähigkeiten kennt, kann zielgerichtet und effektiv trainieren und so sportliche und gesundheitliche Aktivitäten optimal nach seinen Bedürfnissen ausrichten.

Lernen Sie mit dem hkk Sport-Check verschiedene attraktive sportliche Aktivitäten kennen, die Ihrem Leistungsniveau und Ihren Bedürfnissen angemessen sind.

Der hkk Sport-Check soll Ihnen helfen, Ihre körperliche Konstitution zu erhalten oder zu verbessern. Sport ist ein wichtiger Beitrag zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Erhöhung der Beweglichkeit und zur Förderung der Entspannungsfähigkeit.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Bewegungs- und Entspannungsangebot in exklusivem Ambiente. Seien Sie fünf Tage fernab von Ihrem Alltag in angemessenem Umfang und mit optimaler Intensität präventiv aktiv.





Unser Angebot für Sie

Unter den Mottos „Sicher zum Sport“ und „Spaß am Sport“ sprechen wir Sportanfänger und Freizeitsportler an. Um eine hohe Qualität zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Wir bieten Ihnen eine fünftägige Kombination aus einem sehr umfangreichen und vielfältigen Präventionsangebot in Theorie und Praxis. Bei Ihrer Teilnahme an unterschiedlichen Präventionsangeboten im Wasser, im Fitnessraum und in der Natur werden Sie stets von qualifiziertem Personal betreut. Das Team, bestehend aus Physio- und Sporttherapeuten, erstellt für Sie außerdem eine individuelle Körperzusammensetzungsanalyse.

All das erleben Sie in dem angenehmen und sehr komfortablen Umfeld des 4-Sterne-Superior-Hotels „Hotel am Vitalpark“ in Heilbad Heiligenstadt.

Sie möchten sich anmelden?

Melden Sie sich einfach telefonisch unter **0421 - 3655 8555** bei Ihrer hkk an. Der Sport-Check wird an folgenden Terminen angeboten:

Mi. – So.	15.01. – 19.01.2020	Anreise: bis 11.30 Uhr	800001
Mi. – So.	19.02. – 23.02.2020	Anreise: bis 11.30 Uhr	800002
Mi. – So.	11.03. – 15.03.2020	Anreise: bis 11.30 Uhr	800003
Mi. – So.	22.04. – 26.04.2020	Anreise: bis 11.30 Uhr	800004
Mi. – So.	17.06. – 21.06.2020	Anreise: bis 11.30 Uhr	800006
Mi. – So.	05.08. – 09.08.2020	Anreise: bis 11.30 Uhr	A 800008
Mi. – So.	19.08. – 23.08.2020	Anreise: bis 11.30 Uhr	B 800008



Mi.–So.	07.10.–11.10.2020	Anreise: bis 11.30 Uhr	800010
Mi.–So.	04.11.–08.11.2020	Anreise: bis 11.30 Uhr	800011
Mi.–So.	25.11.–29.11.2020	Anreise: bis 11.30 Uhr	800012

Der Preis für unsere Versicherten beträgt 399 Euro. Davon werden Ihnen 100 Euro für Präventionsleistungen nach Vorlage der Teilnahmebestätigung bei der hkk erstattet.

Für 399 Euro pro Person wohnen Sie im Doppelzimmer inklusive der Präventionsangebote, Halbpension und Mittagssnack (ohne Getränke) oder für 469 Euro im Einzelzimmer. Die Kurtaxe beträgt 2 Euro pro Tag, wobei An- und Abreisetag als ein Tag gelten. Sie erhalten ein Kurticket, mit dem Sie den Heiligenstädter Stadtbus kostenlos nutzen können.

Als zusätzliches Bonbon stellt das „Hotel am Vitalpark“ den Teilnehmern des hkk Sport-Checks jederzeit die große Bade- und attraktive Saunalandschaft kostenlos zur Verfügung.

Die Kosten für eine Verlängerung betragen für ein Doppelzimmer 79 Euro und für ein Einzelzimmer 94 Euro pro Person und Nacht – inklusive Halbpension –, ohne Präventionsleistungen.

Informationen zur Unterkunft erhalten Sie im Internet unter **hotel-am-vitalpark.de**



SIE BEKOMMEN MEHR

Bei der hkk sind in Ihren Mitgliedsbeiträgen zahlreiche Zusatzleistungen enthalten, die über den gesetzlichen Standard weit hinausgehen.

Machen Sie mit!

Der hkk Sport-Check richtet sich an

- **Sportanfänger**, damit Sie den Einstieg in eine attraktive sportliche Aktivität finden, Fehler vermeiden und das richtige Maß finden.
- **Freizeitsportler**, damit Sie mit gezielten Hinweisen und Anleitungen eine individuelle, effektive Gestaltung des Trainings erreichen oder damit Sie ergänzende sportliche Aktivitäten kennenlernen.

Lassen Sie sich zu neuen sportlichen Aktivitäten inspirieren!

Das und mehr erwartet Sie

- Hochqualifizierte Betreuung
- Analyse der Körperzusammensetzung
- Präventionsangebote
- Trainingsberatung und Trainingsempfehlung
- Unterkunft inklusive Verpflegung im 4-Sterne-Superior-Hotel

Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**



In den LVM Servicepunkten und auf **lvm.de** erhalten Sie insbesondere Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen und zum Kassenwechsel.

Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421 - 36550** und **0800 - 2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800 - 1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421 - 3655 3700**.

Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/ newsletter** regelmäßig. In unserem **Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel online.

Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.



hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

hkk.de

Stand: September 2019
Aktuelle Infos finden
Sie auf **hkk.de**