



Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung – hkk Geschäftsstellen und Servicepunkte



In unseren Geschäftsstellen sind wir persönlich für Sie da. Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de**.



Infos zum Kassenwechsel und zu attraktiven Zusatzversicherungen bekommen Sie auch in den LVM Servicepunkten und auf **lvm.de**.

Schnell und kompetent am Telefon – die hkk Kundenberatung



Montags bis freitags erreichen Sie unsere Kundenberatung von 8 bis 20 Uhr. Unter den Telefonnummern **0421-36550** und **0800-2555 444** bekommen Sie eine individuelle Beratung. Ein Fax können Sie uns an **0421-3655 3700** schicken. Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter der kostenlosen Telefonnummer **0800-1455 255** entgegen.

Rund um die Uhr – hkk im Internet



Bequem von zu Hause oder unterwegs finden Sie unter **hkk.de** alle Informationen für Ihre Gesundheit und viele Extras. Nutzen Sie als hkk Kunde auch die Vorteile des Online-Kundenportals. Sie erhalten dort exklusive Angebote und wertvolle Tipps. Möchten Sie uns eine E-Mail schreiben? Unter **info@hkk.de** sind wir immer für Sie da.



hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

hkk.de

Stand: Juli 2017
Aktuelle Infos finden Sie auf **hkk.de**.

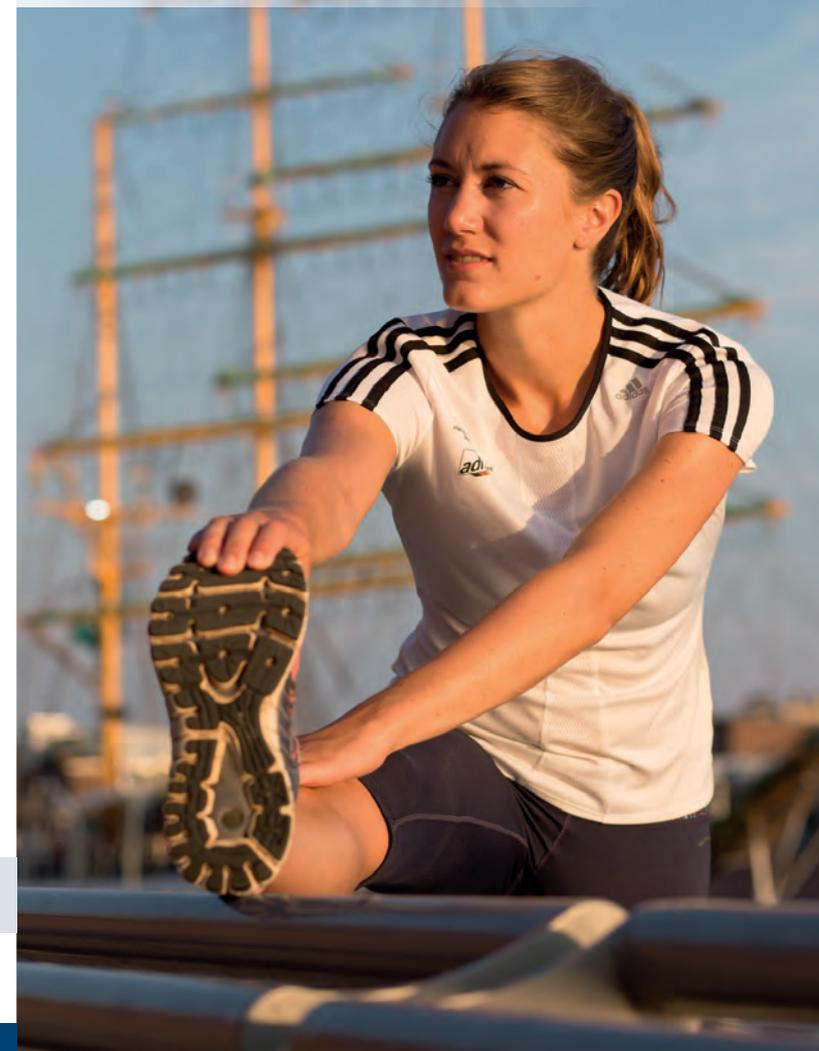
hkk44041 (07/17)

hkk
KRANKENKASSE

SERVICE & BERATUNG

Das hkk Sporttelefon

Expertenrat für aktive Sportler
und alle, die es werden wollen



Antworten in Sicht

Sie haben „sportliche“ Fragen?

Sport und Beruf miteinander vereinbaren, die richtige Sportart wählen, sich „sportlich“ ernähren oder den „inneren Schweinehund“ überlisten und sich selbst motivieren – aktive Sportler und solche, die es werden wollen, sehen sich täglich zahlreichen Aufgaben gegenüber. Doch wie lassen sich diese Herausforderungen erfolgreich meistern?

Unterstützung, Rat und Hilfe zu Themen wie diesen bietet Ihnen unser Expertenteam aus Fachärzten, Zahnärzten, Apothekern und Krankenpflegern am kostenlosen hkk Sporttelefon. Ganz gleich, ob Sie bereits aktiver Sportler sind, in Zukunft gerne Sport treiben möchten oder vielleicht auch auf einen ärztlichen Rat hin mit dem Sport beginnen müssen: Ein Anruf genügt. Sie nennen einfach Ihre hkk Versichertennummer und wir beantworten gerne Ihre Fragen!

Mehr dazu unter [hkk.de/sporttelefon](https://www.hkk.de/sporttelefon) und [hkk.de/hkkmed](https://www.hkk.de/hkkmed).

Sie haben Fragen?

Das Expertenteam vom hkk Sporttelefon freut sich auf Ihren Anruf!

0800-2555 445

24 Stunden täglich

hkk Versichertennummer



Das hkk Sporttelefon

Hier werden Sie gut beraten

Unsere Experten am hkk Sporttelefon hören zu und legen stets Wert auf eine individuelle und fachkundige Beratung. Egal, ob Sie Hilfe bei einem konkreten, sportmedizinischen Problem benötigen oder ob Sie auf der Suche sind nach Anregungen und Tipps für eine gesunde Ernährung: Hier finden Sie die richtigen Antworten oder passenden Hilfestellungen, um Ihr Vorhaben umzusetzen und Ihr Ziel zu erreichen.

Das Team des hkk Sporttelefons berät Sie unter anderem zu folgenden Themen:

- **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 und Beruf**

Wie schaffe ich mir einen sinnvollen Ausgleich zum Beruf und was kann ich tun, um mein persönliches Sportprogramm in den Büroalltag zu integrieren?

- **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?

- **Prävention**

Wie und was kann Sport dazu beitragen, meine Gesundheit zu fördern und Erkrankungen vorzubeugen?

- **Erkältung und Sport**

Heute Morgen genießt und nachmittags wartet der Sportkurs: Was sollte ich im Zusammenhang mit Sport und Erkältung oder anderen Erkrankungen unbedingt beachten?