

Gesund sein leicht gemacht

Prävention. Gesundheit ist mehr als nur das Fehlen von Krankheit. Und jeder kann selbst etwas dafür tun, seine Gesundheit möglichst lange zu erhalten.

Dabei nicht das Atmen vergessen – immer gleichmäßig ein- und ausatmen“, klingt die Stimme der Yoga-Lehrerin durch den Raum. Die Gruppe atmet ruhig und gleichmäßig. Die Entspannung wird spürbar.

Yogakurse sind nur eines von vielen Angeboten, mit denen die Knappschaft sich als Partner für die Gesundheit ihrer Versicherten engagiert. Jetzt ist ein neues Angebot hinzugekommen. Gemeinsam mit dem Kooperationspartner „AKON Aktivkonzept“ bietet die Knappschaft jetzt allen, die rechtzeitig etwas für ihre Gesundheit tun möchten, das Programm „Aktivtage – Gesundheitsförderung in ausgesuchten Hotels“ an.

Die „Aktivtage“ bieten Gesundheitskurse unter professioneller Anleitung in reizvollen Gegenden Deutschlands. Und das alles in Hotels mit hervorragender Ausstattung in entspannter Umgebung abseits des Alltags. „Aktivtage“ in einem Hotel eignen sich besonders für Versicherte, die keine Möglichkeit haben, regelmäßig bestimmte Gesundheitskurse zu besuchen, aber dennoch etwas für ihre Gesundheit unternehmen möchten.

Ein weiterer Vorteil: Das Angebot ist nicht teuer. Durch einen Zuschuss der Knappschaft von bis zu 160 Euro können Versicherte bereits ab 59 Euro Eigenanteil an zwei kompletten Präventionskursen über einen Zeitraum von vier Tagen inklusive Unterkunft und Verpflegung teilnehmen, zum Beispiel Nordic Walking und

Yoga, Tai-Chi und Ernährung, Aquafitness und Autogenes Training.

Das ist nur eine kleine Auswahl der angebotenen Kurse, das Gesamtprogramm umfasst noch mehr Kurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Unter www.knappschaft.de kann eine Broschüre zu den „Aktivtagen“ heruntergeladen werden.

