

**energie·BKK**

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



**Aktiv und  
gesund unterwegs**

Unsere Gesundheitsangebote

Aktivwoche **Seite 4**

fit for well Tage **Seite 6**

Well-Aktiv Programm **Seite 8**

Fit und Vital Angebot **Seite 10**

Aktivkuren in Europa **Seite 12**

Wellness- und Gesundheitsreisen **Seite 14**

Präventionskurse **Seite 16**

Unsere Online-Angebote für Ihre Gesundheit **Seite 18**

„Meine energie-BKK App“ **Seite 21**

Auf einen Blick – unsere Zuschüsse **Seite 22**

## Impressum

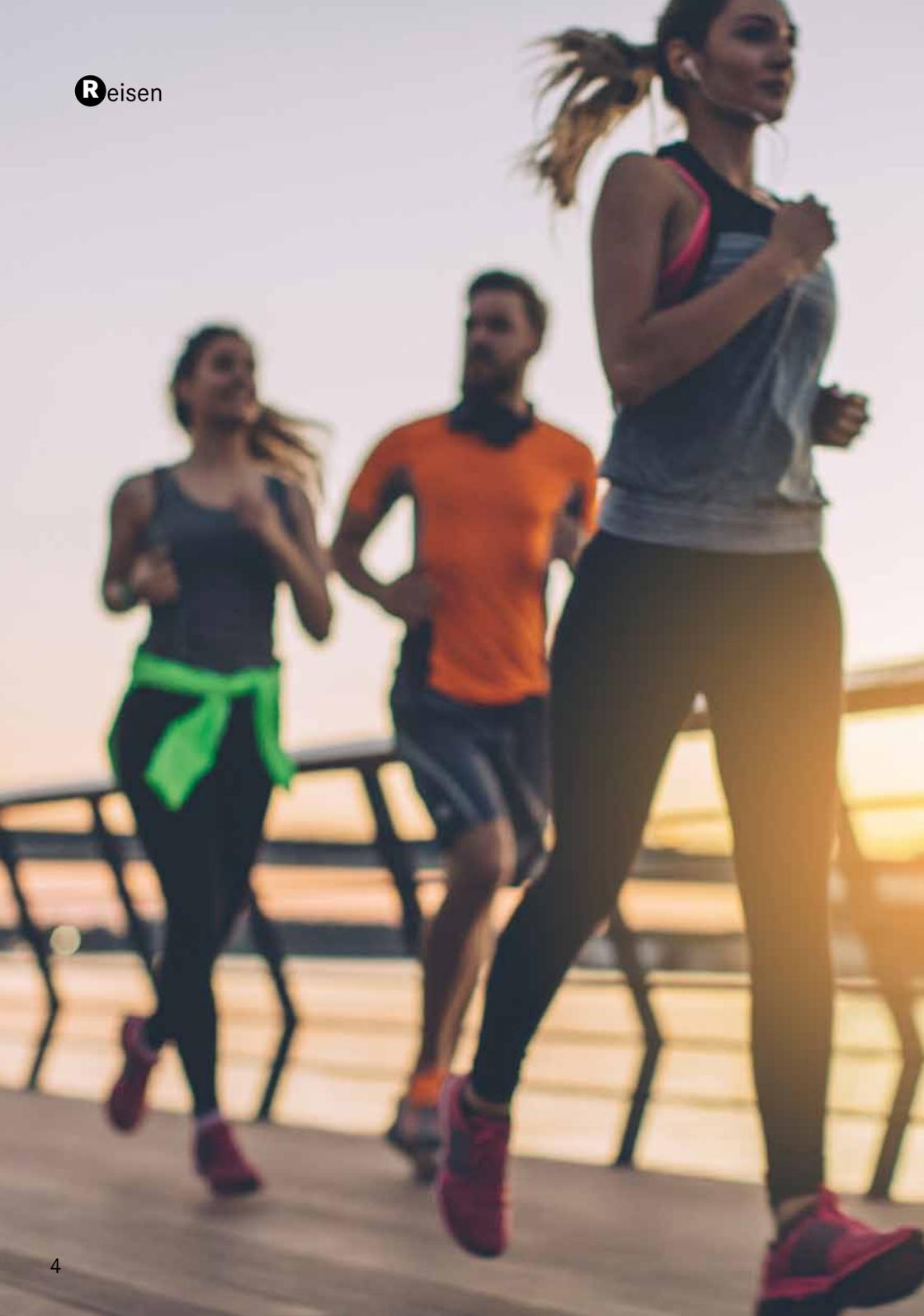
Stand 05/2025; Herausgeber: energie-BKK, V.i.S.d.P.: Torsten Dette,  
Bildnachweise: iStockphoto (Titel; 4; 11, 13, 15, 22); Ingram Image Ltd. (6, 8, 16)  
Konzept und Gestaltung: WENN&ABER agentur für kommunikation gmbh

## Aktive Vorsorge zählt...

... wir unterstützen Sie dabei. Informieren Sie sich auf den nächsten Seiten über unsere vielseitigen Gesundheitsangebote.

Alle Angebote und Informationen der Broschüre – mit Links zu Anbietern – finden Sie auf unserer Sonderseite unter [www.energie-bkk.de/-7599.html](http://www.energie-bkk.de/-7599.html)





## Aktivwoche

Die Aktivwochen werden von qualifizierten und erfahrenen Fachleuten durchgeführt – mit dem Ziel Krankheitsrisiken zu erkennen und Belastungen einzudämmen oder ihre Entstehung zu verhindern. Die Gesundheitsaktionen werden in ausgewählten Kurorten durchgeführt.

Die Aktivwoche beinhaltet folgende Leistungen:

- Ärztliche Gesundheits-Check-Ups und Belastungstests
- Maßnahmen zur Förderung der Herz-Kreislauffunktion
- Maßnahmen zur Stärkung des Muskel- und Skelettsapparates
- Maßnahmen zur Stressreduktion
- Maßnahmen zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Arbeitsplatzbezogene Maßnahmen
- Seminare zur gesunden Lebensführung



## fit for well Tage

In den schönsten Regionen Deutschlands und dem benachbarten Ausland bieten wir Ihnen die beliebten fit for well Tage in ausgewählten Sternehotels an. Wählen Sie Ihren Favoriten: Neben besonderen Angeboten für Frauen, Familien, Alleinreisende, Berufstätige, junge Erwachsene und die Generation ab 50 Jahren gibt es auch ein Programm zur Burnout-Prävention und Rückengesundheit für Berufstätige.

Folgende Kursbausteine werden angeboten: Autogenes Training, Ernährung, Präventive Rückenschule, Progressive Muskelentspannung, Tai-Chi, Nordic-Walking, Aqua-Training, Yoga, Pilates, Qi Gong.

Wenn Sie an den Kursen teilnehmen möchten, ist keine ärztliche Verordnung notwendig. Unser Leistungsangebot beinhaltet 3 Übernachtungen in einer der ausgewählten Einrichtungen inklusive Halb- bzw. Vollpension. Eine Verlängerung des Aufenthaltes auf eigene Kosten ist grundsätzlich möglich.

## Well-Aktiv Programm

Well-Aktiv besteht aus je zwei Kursbausteinen aus den Bereichen Entspannung (z. B. Progressive Muskelrelaxation), Bewegung (z. B. Rückenschule) oder Ernährung. In ausgewählten, renommierten Kurorten, unter anderem Burg auf Fehmarn, Bad Kösen an der Saale oder in Lechbruck am See im Allgäu, finden Sie Möglichkeiten, „Körper und Geist“ zu entspannen und zu stärken.

Gesundheit ist ein Stück Lebensqualität und ein unschätzbare Gut. Unser Ziel sollte es deshalb sein, mit der eigenen Gesundheit verantwortungsvoll umzugehen. Dabei möchten wir Sie tatkräftig unterstützen.

Sie tragen die Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung. Für die Unterbringung steht vom günstigen Gästehaus bis zum 4-Sterne-Hotel für jeden Geldbeutel etwas bereit.

## Fit und Vital Angebot

Nicht jeder hat die Möglichkeit, für drei Wochen (so lange dauert im Regelfall eine ambulante Kurmaßnahme) eine „Auszeit“ zu nehmen. Daher bieten wir unseren Versicherten als Alternative ein 14-tägiges Kompaktprogramm an.

Unser Fit und Vital Vorsorgeangebot wurde in Zusammenarbeit mit Fachärzten und Therapeuten entwickelt und wird in ausgewählten Kliniken mit unterschiedlichen Schwerpunkten durchgeführt. Je nach Krankheitsbild können Sie zwischen Aktivität und Entspannung in den Bergen oder an der See wählen.

Voraussetzung für die Kompaktkur ist eine Bescheinigung Ihres Arztes über die medizinische Notwendigkeit. Bei Erfüllung der Voraussetzungen übernehmen wir die Kosten für das medizinische und therapeutische Programm – abzüglich der gesetzlichen Zuzahlungen.



## Aktivkuren in Europa

Aktivkuren sind ambulante Vorsorgeprogramme, die Ihnen in 14 oder 21 Tagen Unterstützung zur Wiederherstellung Ihrer Leistungsfähigkeit geben und für mehr Lebensqualität stehen. Sie werden in ausgewählten, anerkannten und qualitätsgeprüften Kurorten und Kureinrichtungen durchgeführt.

Um eine angemessene Heilbehandlung – je nach Krankheitsbild und Belastungsfähigkeit – kümmern sich erfahrene und qualifizierte Ärzte und Therapeuten. Ein deutschsprachiger Gruppenbetreuer steht Ihnen zur Seite.

Aber auch für kurbegleitende Maßnahmen ist gesorgt, damit Sie das Umfeld der schönen europäischen Kurlandschaft genießen können. Ihnen stehen die Kurorte Karlsbad, Marienbad und St. Joachimsbad in Tschechien, Bad Kudowa und Bad Altenheide in Polen, Abano und Montegrotto in Italien sowie Bad Bük und Budapest in Ungarn zur Wahl.

Bei Erfüllung der gesetzlichen Voraussetzungen – sofern ärztliche Behandlung und die sonstige Versorgung vor Ort nicht mehr ausreichen – übernehmen wir die Kosten für das medizinische und therapeutische Programm, bis auf den gesetzlichen Eigenanteil.



## Wellness- und Gesundheitsreisen

Ein Gewinn für Ihre Gesundheit – unsere **Kooperationspartner AKON** und **Gesundheitsservice** bieten Ihnen Wellness- und Gesundheitsleistungen zu einem perfekten Preis-Leistungs-Verhältnis.

Buchen Sie diese Angebote einfach wie eine normale Urlaubsreise – eine Bewilligung seitens der energie-BKK ist hier nicht notwendig. Dabei entscheiden Sie selbst, ob und welche der bereits im Arrangement enthaltenen Wellnessextras Sie nutzen möchten. Bei allen Reisen erhalten Sie als Versicherter der energie-BKK Sonderkonditionen.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.akon.de](http://www.akon.de).





## Präventionskurse

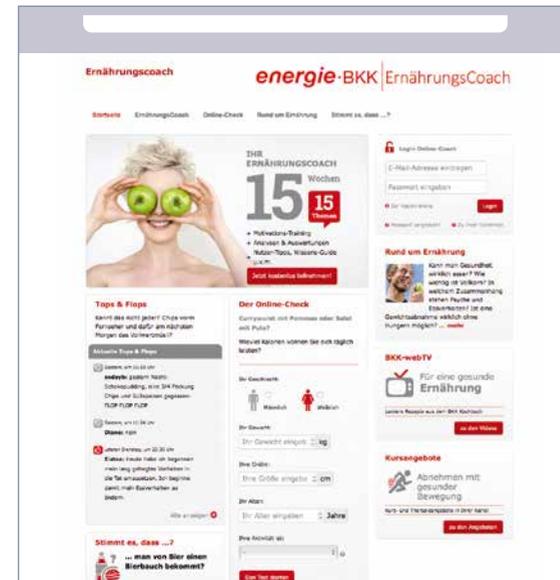
Gesundheit ist etwas Einzigartiges – das perfekte Werkzeug für gesundheitliche Vorbeugung ist unsere Präventionsdatenbank.

Hier finden Sie bundesweit ein riesiges Angebot an Gesundheitskursen direkt in Ihrer Nähe. Sozusagen gleich um die Ecke bieten ausgewählte und qualifizierte Dienstleister hochwertige Kurse, die von uns bezuschusst werden. Ob es um Themen wie Stressbewältigung, Antirauchertraining oder Rückengymnastik geht – werden Sie sofort aktiv und warten nicht erst bis zum nächsten Urlaub.

Weitere Informationen zu örtlichen Angeboten und Online-Kursen unter [www.energie-bkk.de/-83.html](http://www.energie-bkk.de/-83.html)

## Unsere Online-Angebote für Ihre Gesundheit

Im Internet begleiten wir unsere Versicherten rund um die Uhr – sei es in der Arbeitswelt oder im Privatleben. Wir halten Ausschau und entwickeln Gesundheitsangebote und Onlineratgeber mit praktischem Nutzwert stetig weiter oder passen diese an Ihre Vorstellungen und Bedürfnisse an. Schauen Sie von Zeit zu Zeit einmal vorbei und testen Sie unsere Ratgeber oder Links – kostenfrei und unverbindlich!



### Ernährungs-Coach

Verhilft zu einem gesunden Ernährungsalltag und versorgt Sie regelmäßig kostenfrei mit Infos.

[www.e-coaches.de/ernaehrung](http://www.e-coaches.de/ernaehrung)

### Vion – das Gesundheitsportal

Tipps zu ausgewogener Ernährung, gesundem Bewegungsverhalten sowie individueller Vorsorge und Prävention.

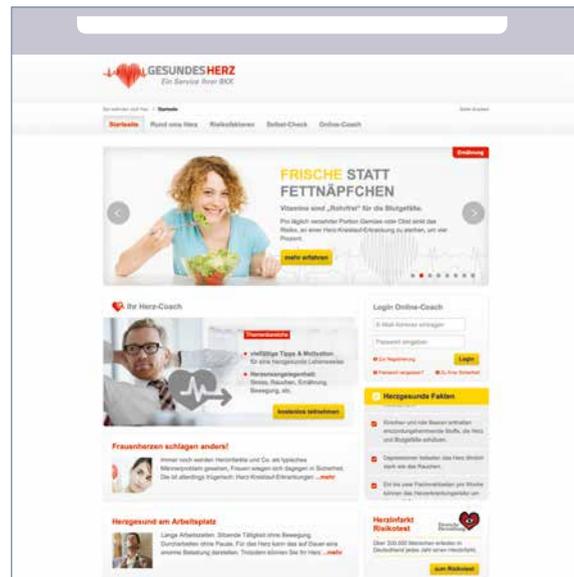
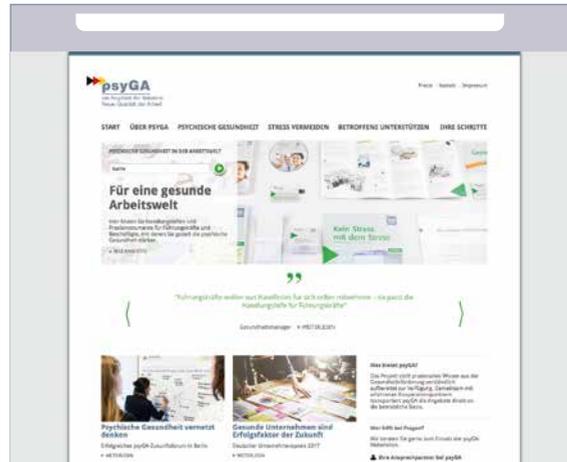
[www.energie-bkk.vion-online.de](http://www.energie-bkk.vion-online.de)



### Psychische Gesundheit

Das Thema psychische Gesundheit in der Arbeitswelt gewinnt immer mehr an Bedeutung für Unternehmen.

[www.psyga.info](http://www.psyga.info)



### Ihr Herz-Coach

Vielfältige Tipps und Motivation für eine herzgesunde Lebensweise.

[www.e-coaches.de/herz](http://www.e-coaches.de/herz)

## Online-Service „Meine energie-BKK“ App



Die App ist Ihr direkter Draht zu uns: Gesicherte Kommunikation, 24-Std.-Erreichbarkeit, Krankmeldung, Adressänderungen, Bestellung neue Gesundheitskarte oder Auslandskrankenschein online ...

Und so geht's: Laden Sie die passende App auf Ihr Smartphone und legen Sie zuerst z. B. mit Hilfe Ihres Personalausweises eine digitale Identität an. Danach melden Sie sich mit Ihren Nutzerdaten in der App an und schon kann es losgehen.

Übrigens: Einmal registriert haben Sie Zugang zur digitalen Gesundheitswelt der energie-BKK (Online-Service, elektronische Patientenakte, E-Rezept).



Mehr Informationen – auch zum Registrierungsprozess – finden Sie hier.



## Auf einen Blick – unsere Zuschüsse

**Präventions-Datenbank** – Zertifizierte Gesundheitskurse werden von uns zwei mal jährlich bezuschusst. Wir erstatten Ihnen jeweils 80 % der Kurskosten.

**Aktivkuren in Europa** – Zu den Kosten für Unterkunft, Kurtaxe und Fahrkosten gewähren wir eine Pauschale von 100 Euro.

**Aktivwoche** – Wir bezuschussen das Programm zur Gesundheitsförderung einmal im Kalenderjahr (unter Anrechnung von fit for well Tage und des Well-Aktiv Programms) mit 160 Euro für Erwachsene bzw. 110 Euro für Kinder ab sechs Jahren.

**fit for well Tage** – Wir bezuschussen das Programm zur Gesundheitsförderung einmal im Kalenderjahr (unter Anrechnung der Aktivwoche und des Well-Aktiv Programms) mit 160 Euro je Versicherten.

**Fit und Vital Angebot** – Zu den Kosten (z. B. für Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe, Fahrkosten) erhalten Sie einen pauschalen Zuschuss von 100 Euro.

**Well-Aktiv Programm** – Wir übernehmen einmal im Jahr (unter Anrechnung der Aktivwoche und fit for well Tage) die Kosten für die Präventionsleistungen in Höhe von 150 Euro.

*Bitte beachten Sie, dass die Kompaktangebote Aktivwoche, fit for well Tage und Well-Aktiv Programm auf den jährlichen Anspruch auf Präventionskurse wie zwei Kurse angerechnet werden.*

Werden Sie aktiv, und starten Sie mit uns in eine gesunde Zukunft. Über Voraussetzungen, Anreise, Inhalte, Termine, Preise und alles, was man wissen muss, informieren wir Sie gerne.



# energie·BKK

24/7 Servicehotlines

Kundenservice  
0511 911 10 911

Arbeitgeberservice  
0511 911 10 970

Lob & Kritik  
0511 911 10 988

Postanschrift

energie-BKK · 30134 Hannover

Online-Servicecenter

[osc.energie-bkk.de](https://osc.energie-bkk.de)

Internet

[www.energie-bkk.de](https://www.energie-bkk.de)

[info@energie-bkk.de](mailto:info@energie-bkk.de)

