



**Vital-Prävention**

- INHALTE:**
- **3x Entspannungseinheiten**  
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
  - **3x Bewegungseinheiten**  
Bewegungstraining, Rückenschule, Nordic Walking
  - **3x Aqua-Fitness**  
Bewegungsbad, Aqua Jogging, Aqua Power, gelenkschonendes Aqua-Training (nach Wahl), jeweils inkl. 2 Stunden Wasserwelten der THERME Bad Steben
  - **1x Einführung in das Muskelaufbau-training**  
an Geräten im Fitness-Studio

- ZUSATZINHALTE:**
- 1 Entspannungsbad mit Aromazusätzen
  - 1 Vital-Massage
  - 1x Eintritt in die THERME Bad Steben (3 Std. Saunaland/Wasserwelten)
  - 1x freie Nutzung des Fitness-Studios

**KOSTEN:**

**FÜR AOK-MITGLIEDER VOLLE KOSTENERSTATTUNG!**  
 Gesamtwert des Präventionspaketes: **125,00 Euro**

- DAUER:**
- 2 - 6 Wochen
  - Für Berufstätige auch Termine außerhalb der üblichen Arbeitszeiten. Beginn jederzeit möglich!
- Nach erfolgreichem Abschluss ist die Buchung und Bezuschussung eines weiteren, spezifischen Präventionskurses möglich!

Dieses Paket kann von Versicherten der AOK Direktion Hof ohne vorherige Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer AOK gebucht werden. Eine Förderung durch andere Direktionen der AOK Bayern oder in anderen Bundesländern ist nur nach Rücksprache mit der jeweiligen Direktion möglich.



**PRÄVENTION**  
 Die Initiative der BARMER. **AKTIV**

- INHALTE:**
- **6x Aqua-Fitness**  
Aqua Fit, Aqua Power, Aqua Jogging, gelenkschonendes Aqua-Training (nach Wahl), jeweils inkl. 2 Stunden Wasserwelten der THERME Bad Steben
  - **6x Entspannungseinheiten (3 Doppelstunden):** Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
  - **1x Einführung in das Muskelaufbau-training**  
an Geräten im Fitness-Studio


- ZUSATZINHALTE:**
- 1x Klassische Massage
  - 1x Naturmoorpackung
  - 1x Kohlensäure-Mineralbad
  - 1x Eintritt in die THERME Bad Steben (3 Std. Saunaland/Wasserwelten)

**KOSTEN:**

Das Paket hat einen **Gesamtwert von 160,00 Euro.**  
 128,00 Euro werden nach Beendigung des Programms von der BARMER zurück-erstattet, Versicherte tragen lediglich einen **Eigenanteil von 32,00 Euro**

- DAUER:**
- 2 - 4 Wochen
  - Für Berufstätige auch Termine außerhalb der üblichen Arbeitszeiten. Beginn jederzeit möglich!

Dieses Paket kann von allen BARMER Versicherten ohne vorherige Absprache mit Ihrem Arzt oder der Krankenkasse gebucht werden. Voraussetzung für die Bezuschussung ist, dass im Kalenderjahr noch an keinem präventiven Angebot gleichen Inhalts mit Kostenbeteiligung der BARMER teilgenommen wurde.



**Wir sind hier**  
 Textilgruppe Hof

- INHALTE:**
- **6x Aqua-Fitness**  
Aqua Fit, Aqua Power, Aqua Jogging, gelenkschonendes Aqua-Training (nach Wahl), jeweils inkl. 2 Stunden Wasserwelten der THERME Bad Steben
  - **3x Bewegungseinheiten**  
Rückenschule, Bewegungstraining, Nordic Walking
  - **1x Einführung in das Muskelaufbau-training**  
an Geräten im Fitness-Studio

- ZUSATZINHALTE:**
- 1x Fitness-Massage
  - 1x Wellness-Packung (nach Wahl)
  - 1x Eintritt in die THERME Bad Steben (Tageskarte Wasserwelten und Wellness-Dome)

**KOSTEN:**

Das Paket hat einen **Gesamtwert von 130,00 Euro.**  
 117,00 Euro werden nach Beendigung des Programms von der BKK Textilgruppe Hof zurückerstattet, Versicherte tragen lediglich einen **Eigenanteil von 13,00 Euro**

- DAUER:**
- 1 - 6 Wochen
  - Für Berufstätige auch Termine außerhalb der üblichen Arbeitszeiten. Beginn jederzeit möglich!

Nach erfolgreichem Abschluss ist die Buchung und Bezuschussung eines weiteren, spezifischen Präventionskurses möglich!

Dieses Paket kann von Versicherten der BKK Textilgruppe Hof ohne vorherige Absprache mit Ihrem Arzt oder der BKK Textilgruppe Hof gebucht werden. Voraussetzung für die Bezuschussung ist, dass die Teilnahme zu mindestens 80 % des Kursumfanges erfüllt wurde.



**AKTIVgesund**  
 Unternehmen Leben *genießen*

- INHALTE:**
- **6x Aqua-Fitness**  
Aqua Fit, Aqua Power, Aqua Jogging, gelenkschonendes Aqua-Training (nach Wahl), jeweils inkl. 2 Stunden Wasserwelten der THERME Bad Steben
  - **Rücken-Fit-Training**  
1x Einweisung Rücken-Fit-Training  
4x Rücken-Fit-Training im Fitness-Studio

- ZUSATZINHALTE:**
- 1x Kohlensäure-Mineralbad
  - 1x Wellness-Packung (nach Wahl)
  - 1x Massage  
Klassische Massage, Fitnessmassage oder Vitalmassage (nach Wahl)
  - 1x Eintritt in die THERME Bad Steben (Tageskarte Wasserwelten und Wellness-Dome)

**KOSTEN:**

Das Paket hat einen **Gesamtwert von 135,00 Euro.**  
 108,00 Euro werden nach Beendigung des Programms von der DAK zurückerstattet, Versicherte tragen lediglich einen **Eigenanteil von 27,00 Euro**

- DAUER:**
- 1 - 6 Wochen
  - Freie Terminwahl, für Berufstätige auch außerhalb der üblichen Arbeitszeiten. Beginn jederzeit möglich!

Dieses Paket kann von allen DAK Versicherten ohne vorherige Absprache mit Ihrem Arzt oder der Krankenkasse gebucht werden. Voraussetzung für die Bezuschussung ist, dass im Kalenderjahr noch an keinem präventiven Angebot gleichen Inhalts mit Kostenbeteiligung der DAK teilgenommen wurde.



**Prävention**  
 Die Kaufmännische  
 Gesundheit intelligent versichern

- INHALTE:**
- **6x Aqua-Fitness**  
Aqua Fit, Aqua Power, Aqua Jogging, gelenkschonendes Aqua-Training (nach Wahl), jeweils inkl. 2 Stunden Wasserwelten der THERME Bad Steben
  - **3x Entspannungseinheiten**  
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

- ZUSATZINHALTE:**
- 1x Klassische Massage
  - 1x Naturmoorpackung
  - 1x Kohlensäure-Mineralbad
  - 1x Eintritt in die THERME Bad Steben (3 Std. Saunaland/Wasserwelten)

**KOSTEN:**

Das Paket hat einen **Gesamtwert von 150,00 Euro.**  
 120,00 Euro werden nach Beendigung des Programms von der KKH zurückerstattet, Versicherte tragen lediglich einen **Eigenanteil von 30,00 Euro**

- DAUER:**
- 2 - 6 Wochen
  - Für Berufstätige sind auch Termine außerhalb der üblichen Arbeitszeiten möglich. Beginn jederzeit möglich!

Dieses Paket kann von allen KKH-Versicherten ohne vorherige Absprache mit Ihrem Arzt oder der Krankenkasse gebucht werden.



**Prävention**

- INHALTE:**
- **6x Aqua-Fitness**  
Aqua Fit, Aqua Power, Aqua Jogging, gelenkschonendes Aqua-Training (nach Wahl), jeweils inkl. 2 Stunden Wasserwelten der THERME Bad Steben
  - **6x Bewegungseinheiten**  
Rückenschule, Bewegungstraining, Nordic Walking (nach Wahl)

- ZUSATZINHALTE:**
- 1x Vital-Massage
  - 1x Wellness-Packung (nach Wahl)
  - 1x Eintritt in die THERME Bad Steben (Tageskarte Wasserwelten und Wellness-Dome)

**KOSTEN:**

**VOLLE KOSTENERSTATTUNG!**  
 für Versicherte der Signal Iduna IKK.  
 Gesamtwert des Präventionspaketes: **145,00 Euro**

- DAUER:**
- 2 - 6 Wochen
  - Freie Terminwahl, für Berufstätige auch außerhalb der üblichen Arbeitszeiten. Beginn jederzeit möglich.

Dieses Paket kann von allen Signal Iduna IKK Mitgliedern ohne vorherige Absprache mit Ihrem Arzt oder Krankenkasse gebucht werden. Voraussetzung für die Bezuschussung ist, dass im Kalenderjahr erst an zwei präventiven Angeboten mit Kostenbeteiligung der Signal Iduna IKK teilgenommen wurde. Bei Fragen steht Ihnen gerne das Signal Iduna IKK Team in Hof zur Verfügung: 0 92 81/61 71-0