

Mit Sicherheit günstiger

IKK Angebote im Überblick


- **IKK Aktiv**
Individuelles Gesundheits-
und Vorsorgebudget
- **IKK Balance**
Erholung für Körper und Seele
- **IKK Campus**
Clever durchs Studium
- **IKK Gesund und Lecker**
Bewusst ernähren leicht gemacht
- **IKK Jobaktiv**
Fitness für das Unternehmen
- **IKK Jobstarter**
Berufsstarter entscheiden clever
- **IKK Leistungen**
Exklusiv von A-Z
- **IKK Med**
Expertentipps am Telefon
- **IKK Rückenstark**
Training für einen gesunden Rücken

Sie möchten mehr wissen? Gerne senden wir
Ihnen weitere Informationsbroschüren zu.

IKK Aktiv

Individuelles Gesundheits-
und Vorsorgebudget

Bis 2014
garantiert kein
Zusatzbeitrag



IKK Südwest

Berliner Promenade 1 • 66111 Saarbrücken
Telefon: 06 81/9 36 96-0 • Fax: 06 81/9 36 96-9999
E-Mail: info@ikk-suedwest.de
Internet: www.ikk-suedwest.de

Impressum
Herausgeber: IKK Südwest
Gestaltung: FBO Marketing-Kommunikation GmbH



„Sparen Sie und Ihre Familienangehörigen mit IKK Aktiv bis zu 300,- Euro im Jahr.“



Sie möchten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen, gezielte Methoden zur Bewältigung von Alltagsstress kennen lernen und durch eine gesunde Lebensweise mit dazu beitragen, Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern?

Als innovativer und moderner Krankenversicherer unterstützt die IKK Südwest Menschen, die für ihre Gesundheit aktiv werden.

Deshalb bieten wir Ihnen unter dem Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“ ein **persönliches Gesundheits- und Vorsorgebudget in Höhe von 150,- Euro im Jahr**, mit dem Sie Ihr individuelles Gesundheitsprogramm selbst auswählen können.

Ob Sie Gesundheitskurse belegen, um Ihre Kraft und Ausdauer zu verbessern, im Rahmen eines mehrtägigen Aktivkurses neue Energie tanken oder regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen – Sie entscheiden selbst, was Ihnen in punkto Gesundheit wichtig ist.

Profitieren Sie von einem unserer folgenden IKK Aktiv-Angebote:

- IKK Balance
- IKK Bonus
- IKK Kurse

Weil uns die Gesundheit der gesamten Familie am Herzen liegt, **steht Ihnen für Ihre mitversicherten Familienangehörigen ein zusätzliches Budget in Höhe von insgesamt 150,- Euro jährlich zur Verfügung.**

Nutzen Sie IKK Aktiv und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.

Und wenn Fragen bleiben? Rufen Sie uns an. Unsere Mitarbeiter beraten Sie jederzeit gerne.

Ihr

Frank Spaniol
Vorstand

*„Mit der IKK Südwest
Körper und Seele eine
Erholung gönnen.“*

IKK Balance

Mit IKK Balance präsentieren wir Ihnen ein umfassendes Gesundheitsprogramm exklusiv für IKK-Versicherte.

Dabei können Sie in renommierten Hotels der attraktivsten Ferienregionen Deutschlands im Rahmen eines viertägigen Aufenthalts Kompaktkurse aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung belegen.

Kurse wie Autogenes Training, gesunde Ernährung, Nordic Walking, Rückenschule, Tai Chi sowie Yoga stehen Ihnen dabei zur Auswahl. Ihr IKK Balance-Programm inklusive drei Übernachtungen erhalten Sie, unter Anrechnung Ihres persönlichen Gesundheits- und Vorsorgebudgets in Höhe von 150,- Euro, bereits ab 69,- Euro.

Im Angebot enthalten sind bei eigener Anreise:

- 3 Übernachtungen
- Kursgebühren
- Frühstück, Halb- oder Vollpension

Selbstverständlich können Sie Ihren Aufenthalt auf eigene Kosten nach Belieben verlängern oder Zusatzangebote in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen zu unserem exklusiven Gesundheitsprogramm erhalten Sie in unserer Broschüre IKK Balance oder auf den Internetseiten unseres Kooperationspartners AKON Aktivkonzept unter www.akon.de.

„Mit der IKK Südwest etwas für die Gesundheit tun und doppelt profitieren.“

IKK Bonus

Ärztliche Vorsorgeuntersuchungen sind für Erwachsene und Kinder gleichermaßen wichtig. Je früher eine Krankheit entdeckt wird, desto schneller kann sie geheilt werden.

Sie und Ihre mitversicherten Familienangehörigen können folgende Vorsorgemaßnahmen in Anspruch nehmen, um mit unserem Bonusprogramm Ihren Beitrag zur Krankenversicherung ganz individuell zu senken:

- Gesundheits Check-up
- Kinderuntersuchungen
- Krebsvorsorge
- Mutterschaftsvorsorge
- Schutzimpfungen
- Zahnvorsorge

Wir belohnen Ihren Einsatz für Ihre Gesundheit mit einem jährlichen Bonus in Höhe von bis zu 150,- Euro.

Für jede Vorsorgemaßnahme erhalten Sie auf Ihrem Bonuskonto 15,- Euro gutgeschrieben.

Lassen Sie sich einfach jede Teilnahme von Ihrem Arzt bzw. Zahnarzt auf Ihrem IKK Bonuskonto bestätigen.

Ihr IKK Bonuskonto können Sie nach Ablauf eines Jahres bei uns abrechnen.

„Die IKK Südwest
bringt mehr Bewegung
in meinen Alltag.“

IKK Kurse

Sie wollen an einem Gesundheitskurs teilnehmen und möchten selbst einen Anbieter auswählen, der zu Ihnen passt? IKK Kurse bietet Ihnen die Möglichkeit dazu.

Wählen Sie einen Kurs aus einem der vier Präventionsbereiche Bewegung, Entspannung, Ernährung oder Raucherentwöhnung – qualifizierte Einrichtungen bieten Ihnen ein breit gefächertes Angebot.

Sofern der von Ihnen ausgewählte Kurs unseren Qualitätsanforderungen entspricht, können Sie den Betrag von bis zu 75,- Euro pro Kurs und bis zu einer Gesamthöhe von 150,- Euro im Jahr bei uns abrechnen.

Senden Sie uns dazu einfach die Teilnahmebescheinigung Ihres Kursanbieters zu.

Als Kurse kommen beispielsweise in Betracht:

- Aquajogging
- Autogenes Training
- Herz-Kreislauf-Training
- Pilates
- Qi Gong
- Tai Chi
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga

„IKK Aktiv – Anmeldung
ganz einfach.“

Teilnahmebedingungen

An unserem exklusiven Gesundheitsprogramm IKK Aktiv können alle Versicherten der IKK Südwest teilnehmen.

Dabei beträgt das persönliche Gesundheits- und Vorsorgebudget für das Mitglied 150,- Euro im Jahr. Zusätzlich steht für die mitversicherten Familienangehörigen ein Budget von insgesamt 150,- Euro jährlich zur Verfügung.

Ob IKK Balance, IKK Bonus oder IKK Kurse, Sie entscheiden selbst, wie Sie für Ihre Gesundheit aktiv werden.

Information und Beratung

Um IKK Aktiv in Anspruch zu nehmen, rufen Sie uns einfach an. Anschließend erhalten Sie von uns alle weiteren Unterlagen für Ihr persönliches IKK Aktiv-Programm.

Bei Fragen zu IKK Aktiv stehen Ihnen unsere Mitarbeiter jederzeit gerne zur Verfügung.

Über unsere kostenfreie **IKK Gesundheits-Hotline 0800/0 119 000** erreichen Sie uns an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr.