

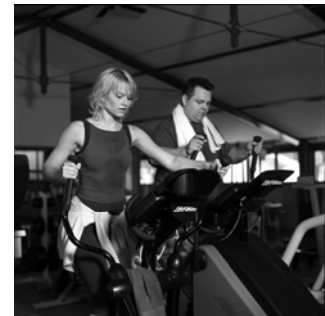
Was Sie uns wichtig sind ...

Werden Sie fit mit ACTIVE MOVE und Fitness First

07.2010

Für Sie hat Ihre BKK VICTORIA-D.A.S. in Zusammenarbeit mit Fitness First ein interessantes Angebot entwickelt: „**ACTIVE MOVE**“.

Nach dem Motto „Spaß an Bewegung“, können Sie die Vorteile körperlicher Aktivität und eines „bewegten“ Lebens erfahren. Sie werden motiviert, Bewegung und körperliche Fitness als feste Bestandteile Ihres Alltags zu etablieren. Das Programm „ACTIVE MOVE“ umfasst folgende 9 Module:



1. Modul: 1. Termin
2. Modul: Circuit 1
3. Modul: Cardio
4. Modul: Circuit 2
5. Modul: Bauch Spezial
6. Modul: Stretch & Breath
7. Modul: Rücken fit
8. Modul: Dynamic pilates
9. Modul: Real fit

Und so einfach geht's:

- Melden Sie sich zu dem Kurs an (Sie zahlen für diesen Kurs 75 € wenn Sie Mitglied bei First Fitness sind, bzw. 150 € wenn Sie nicht Mitglied sind),
- nehmen Sie innerhalb von 3 Monaten (ab dem 1. Termin) am Kurs teil und lassen Sie sich Ihre Teilnahme im ACTIVE MOVE PASS abzeichnen,
- den vollständig ausgefüllten Pass geben Sie beim Trainingsleiter ab,
- Sie erhalten per Post eine Teilnahmebestätigung,
- die Teilnahmebestätigung mit der Quittung über die bezahlte Teilnahmegebühr reichen Sie bei Ihrer BKK VICTORIA-D.A.S. ein,
- Wir überweisen Ihnen den Zuschuss von bis zu 120 € auf Ihr Konto (max. zahlen wir Ihnen 150 € im Jahr für Präventionskurse),
- Sie erhalten eine Bestätigung für Ihr Bonusheft **BKK aktiv und gesund**. Sie kennen **BKK aktiv und gesund** noch nicht? Dann informieren Sie unter www.bkk-victoria-das.de in der Rubrik Unser Bonusprogramm: BKK aktiv und gesund oder [hier](#).

Sie möchten nicht in einem Fitnessstudio trainieren und dennoch etwas für Ihre Gesundheit tun?

Dann besuchen Sie doch einen anderen Präventions-Kurs. Wichtig ist hierbei, dass Sie auf die Qualität der Kurse achten. Qualitätsgeprüfte Kurse in Ihrer Nähe finden Sie unter www.bkk-victoria-das.de in der Rubrik BKK interaktiv (oben rechts auf der Homepage) „Kursdatenbank“ oder Sie klicken einfach [hier](#).

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de