Das bieten Ihnen die DKV-Aktivprogramme:

> Drei telefonische Beratungsgespräche
  - mit einem festen Ansprechpartner
  - mit individueller Beratung
  - mit wertvollen Tipps und Informationen zu den von Ihnen ausgewählten Themen
  - mit Definition Ihrer persönlichen Präventionsziele
> Schriftliche Informationsmaterialien und Protokolle zum Selbstmanagement
> Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Kursangeboten vor Ort

Freuen Sie sich außerdem auf einen spürbaren Motivationsschub, der Sie ganz sicher zu Ihrem persönlichen Ziel bringt!

Mit Rat und Tat für Sie da

Bei Fragen wenden Sie sich einfach an das Team Gesundheitsprogramme – montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr, Telefon 0 18 01 / 00 08 86 (3,9 Ct./Min.*).

(*aus dem deutschen Festnetz; abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen möglich, ab 01. 03. 2010 max. 42 Ct./Min. aus dt. Mobilfunknetzen)

DKV Deutsche Krankenversicherung AG

50594 Köln
Telefon 0 18 01 / 358 100 (3,9 Ct./Min.*)
Telefax 0 18 05 / 786 000 (14 Ct./Min.*)
service@dkv.com, www.dkv.com

(*aus dem deutschen Festnetz; abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen möglich, ab 01. 03. 2010 max. 42 Ct./Min. aus dt. Mobilfunknetzen)

Die DKV-Aktivprogramme

EIN GEMEINSAMER SERVICE DER DKV UND DER ALMEDA GMBH

Ein Unternehmen der ERGO Versicherungsgruppe.

Ich vertrau der DKV

Partner der DKV: almeda

Ihr Weg in eine gesunde Zukunft!

Sie wollen sich auch in Zukunft fit und gesund fühlen?
Dafür können Sie eine ganze Menge tun: Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige sportliche Aktivitäten und ein bewusster Umgang mit den Belastungen des Alltags sind Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität!

Mit wenig Zeit viel erreichen

Manche glauben, für ein gesundes Leben keine Zeit zu haben. Tatsache ist: Jeder kann gesund leben – schnell und einfach. Unsere **DKV-Aktivprogramme** machen es möglich, mit kleinen Änderungen eine große Wirkung zu erzielen.

Sie erfahren zum Beispiel,
- wie Sie Bewegung in Ihren Alltag bringen,
- warum gesunde Ernährung nicht viel Aufwand kostet,
- wie Sie sich schnell und effektiv entspannen
- und was zu einem rückenfreundlichen Alltag (und Arbeitsplatz) dazugehört.

Die DKV-Aktivprogramme und was Sie davon haben

In den **DKV-Aktivprogrammen** steckt das Know-how der DKV und ihrem Partner, der almeda GmbH.

Jedes Programm ist inhaltlich kompakt gestaltet und beinhaltet drei telefonische Beratungsgespräche mit einem qualifizierten Coach der almeda GmbH.

Treffen Sie eine gesunde Entscheidung

Sie wissen selbst, was Ihnen und Ihrem Körper gut tut.
Deshalb können Sie frei aus den folgenden Angeboten auswählen:

DKV-AKTIVPROGRAMME

Ernährung	Ernährungsanalyse (Soll-Ist-Vergleich)
	Persönliche Ernährungsberatung
Bewegung	Beratung zum (Wieder-)Einstieg in einen sportlich-aktiven Alltag
	Gewichtsreduktion durch Sport
Entspannung	Möglichkeiten zur Stressreduzierung
	Tipps zur (Blitz-)Entspannung für Beruf und Freizeit
Rücken-stärkung	Übungen und Anregungen für einen starken Rücken
	Tipps für einen rückenfreundlichen Arbeitsplatz

Wichtig: Vertraulichkeit Ihrer Daten

Die DKV nimmt zur Durchführung dieser Serviceleistungen die Dienste ihres Partners, der almeda GmbH, in Anspruch.
Die DKV Deutsche Krankenversicherung AG selbst hat keinen Zugriff auf die von der almeda GmbH erhobenen Daten.
Im Gegenzug hat auch die almeda GmbH keinen Zugriff auf die Kundendaten der DKV. Vertrauliches bleibt vertraulich.
Nach Ausscheiden aus dem Programm werden Ihre Daten unter Beachtung der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht.

So einfach können Sie teilnehmen

Mitmachen ist ganz einfach: Senden Sie bitte die beigefügte Teilnahmeerklärung ausgefüllt und unterschrieben an die DKV zurück.