

Bewegung macht gute Laune



Durch Sport und Bewegung gesund bleiben – damit kennt die BIG sich aus. Die Möglichkeiten, sportlich aktiv zu werden und wie die BIG Sie dabei über den gesetzlichen Rahmen hinaus unterstützt, haben wir für Sie hier zusammengestellt.

Direkter geht Krankenkasse nicht
big-direkt.de



direkt gesund

Extra-Leistungen der BIG



BIG-GESUNDHEITSTRAINER

Der BIG-Gesundheitstrainer hilft Ihnen dabei, ein gesünderes Leben zu führen. In interaktiven Online-Seminaren vermitteln ausgebildete Trainer/-innen Wissen rund um wichtige Gesundheits- und Präventionsthemen wie Stress, Bewegung und Ernährung. Sie nehmen ganz bequem von zuhause vorm Laptop oder PC teil, kostenlos und exklusiv für BIG-Versicherte.

 big-direkt.de/gesundheits-trainer

BONUSPROGRAMM BIGTIONÄR

Wenn Sie Mitglied in einem Sportverein oder (Online-) Fitnessstudio sind, ein deutsches Sportabzeichen erworben, an einer Sportveranstaltung oder an Präventionskursen teilgenommen haben, können Sie sich die Maßnahmen in unserem Bonusprogramm als Bonuszahlung gutschreiben lassen.

 big-direkt.de/bigtionaer

Beispielrechnung:



Mitglied im Sportverein oder (Online-) Fitnessstudio	50 €
Deutsches Sportabzeichen	10 €
Teilnahme Vorsorge- oder Präventionskurs	10 €
Teilnahme BIG-Gesundheitstrainer	10 €
Teilnahme an einer Sportveranstaltung	10 €
<hr/>	
Jährliche Bonusauszahlung	90 €



PRÄVENTIONSKURSE

Mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung und der richtige Umgang mit Stress steigern das Wohlbefinden. Und noch wichtiger: Wer vorbeugt, kann das Entstehen von Krankheiten hinauszögern oder sogar ganz verhindern. Die BIG bezuschusst daher zwei zertifizierte Kurse (z. B. Yoga oder Rückenschule) im Jahr mit bis zu 120 Euro pro Kurs. Über unsere Kurssuche finden Sie den passenden Kurs in Ihrer Nähe.

 big-direkt.de/praeventionskurse

SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

Wer sich fit halten will, sollte sich beim Arzt regelmäßig durchchecken lassen. Die sportmedizinische Untersuchung soll gesundheitliche Risiken vermindern. Dafür wird der BMI ermittelt, Blutdruck gemessen und die Herztöne abgehört. Bei Bedarf kann auch ein Ruhe- oder Belastungs-EKG durchgeführt werden. Unsere Versicherten erhalten alle zwei Jahre einen Zuschuss von 60 Euro für diese Untersuchung.

 big-direkt.de/sportuntersuchung

REHASPORT UND FUNKTIONSTRAINING

Rehasport und Funktionstraining unterstützen Sie bei der Stärkung Ihrer Leistungsfähigkeit und dem gezielten Ausgleich körperlicher Funktionsschwächen nach einer Erkrankung oder bei einer Behinderung.

Zum Rehasport zählen bewegungstherapeutische Übungen, die Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Kraft und physische Leistungsfähigkeit stärken sollen. Das können Gymnastik, Leichtathletik, Schwimmen oder Bewegungsspiele sein.

Funktionstraining ist immer zielgerichtet auf ein Organ oder Körperteil und soll Funktionen erhalten und Störungen verbessern oder beseitigen. Anwendungsgebiete sind unter anderem degenerative und entzündliche Veränderungen der Bewegungsorgane wie Rheuma und Osteoporose.

Die BIG übernimmt die Kosten für bis zu 50 Übungseinheiten in einem Zeitraum von 18 Monaten.

 big-direkt.de/rehasport

Fitnesspartner der BIG

Bei unseren Partnern profitieren Sie als
BIG-Versicherter von besonderen Vorteilen:

**GYMONDO –
ONLINE FIT WERDEN**



GYMONDO ist Deutschlands führendes Online-Portal für Fitness und Ernährung. Auf GYMONDO.de können Sie Ihr Training individuell gestalten und mit Laptop, Mobilgerät oder Smart TV unter Anleitung von professionellen Trainern/Trainerinnen auf mehr als 200 Fitness-Videos in HD-Qualität zurückgreifen.

BIG-Versicherte erhalten die erste Jahresmitgliedschaft bei GYMONDO für 49,99 Euro statt 74,99 Euro. Teilnehmer unseres Bonusprogramms BIGtionär erhalten für die Mitgliedschaft jährlich 50 Euro Fitness-Bonus, trainieren also im ersten Jahr quasi kostenfrei.

 big-direkt.de/gymondo

SOPHIA THIEL

★ **Kostenlos für BIG-Versicherte**



Sophia Thiel hat selbst ihr Leben durch Bewegung und gesunde Ernährung komplett verändert. In ihrem Online-Programm gibt sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen weiter. Zwölf Wochen lang trainieren die Teilnehmer/-innen wöchentlich 3 x 20 Minuten. Ergänzt wird das Programm durch ein Ernährungskonzept mit vielen Rezepten. BIG-Versicherte sparen die komplette Teilnahmegebühr in Höhe von 99 Euro.

 big-direkt.de/sophia

MACH DICH KRASS BY DANIEL AMINATI



★ **Kostenlos für BIG-Versicherte**

Gesunde Ernährung, Ganzkörpertraining und Motivation durch Daniel Aminati – das erwartet Sie beim Online-Fitness-Programm „Mach dich krass“. Das Programm ist auf acht Wochen ausgelegt, in denen man gesunde Ernährung mit wöchentlich 3 x 20 Minuten Training kombiniert. Und weil das Dranbleiben im Kampf gegen den inneren Schweinehund manchmal nicht so einfach ist, motiviert Moderator Daniel Aminati die Teilnehmer/-innen. BIG-Versicherte sparen die komplette Teilnahmegebühr in Höhe von 79 Euro.

 big-direkt.de/daniel

INJOY FITNESS



INJOY gehört mit bundesweit mehr als 150 Studios zu den größten Fitnessketten Deutschlands. Alle Studios sind inhabergeführt und stehen für eine qualitativ hochwertige und umfassende Betreuung der Mitglieder durch bestens ausgebildetes Personal. Rund 200.000 Mitgliedern vermittelt INJOY auf diese Weise einen aktiven und gesunden Lebensstil.

BIG-Versicherte können einmalig 14 Tage kostenlos und unverbindlich in einem INJOY Studio Ihrer Wahl trainieren. Bei Abschluss einer Neumitgliedschaft ab einer Laufzeit von 12 Monaten erhalten BIG-Versicherte einmalig 80 Euro Nachlass.

 big-direkt.de/injoy



BIG-LAUFEVENTS

Die BIG beteiligt sich an verschiedenen Laufveranstaltungen im Ruhrgebiet. Neben dem beliebten BIG-24h-Lauf in Dortmund ist die BIG auch Partner der Urban Trail Serie NRW. Die Urban Trails verbinden Laufen mit Kultur und Sightseeing, ohne Leistungsdruck, dafür mit jeder Menge Spaß. Die Strecke führt quer durch Orte, Gebäude und Sehenswürdigkeiten von Bochum, Oberhausen und Dortmund. Schauen Sie doch mal vorbei! BIG-Versicherte zahlen nur eine ermäßigte Teilnahmegebühr.

 big-direkt.de/urbantrail

 big-direkt.de/24h

**URBAN
TRAIL** SERIE
NRW

BIG
direkt gesund

**BIG
24h
LAUF**



BIG direkt gesund
Rheinische Straße 1
44137 Dortmund

Kostenloser 24 h-Direktservice
0800.54565456
Fon 0231.5557-0
Fax 0231.5557-199
info@big-direkt.de
big-direkt.de