

– Aktivwoche –

# Individuelle Gesundheitsreisen

*Höchstleistungen werden im Berufsleben und im Alltag von fast allen verlangt. Doch sie sind nur möglich, wenn Körper und Geist in gesunder Balance sind. Endlich wieder richtig fit werden und dabei in landschaftlich reizvoller Umgebung die Seele baumeln lassen? Dies gelingt mhplus-Versicherten mit der Aktivwoche.*



**L**eistungsfähige und engagierte Menschen brauchen den „Maßanzug“, um fit zu sein, und nicht die Konfektion von der Stange. Aus diesem Grund wurde bereits vor 25 Jahren die Aktivwoche konzipiert und seitdem ständig weiterentwickelt. Die Aktivwoche verbindet einen

siebtägigen Aufenthalt in Wohlfühlatmosphäre mit einem Gesundheitstraining. In 59 ausgewählten Orten – von der Nordsee bis zu den Alpen – stehen dabei 116 Angebote für unterschiedliche Bedürfnisse zur Auswahl. Wann und wohin sie fahren möchten, entscheiden mhplus-Versicherte selbst.

## Die Aktivwoche bietet dabei zahlreiche Angebote für alle Altersgruppen und Wünsche:

### AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL

Hier gibt es vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter. Teilnehmer verbessern ihre Beweglichkeit und die Ausdauerfähigkeit. Sie stärken Körper und Geist und erfahren, warum Bewegung, Entspannung und Ernährung so wichtig sind.



### AKTIVWOCHE.EXTRA

Attraktive Angebote für Familien und Alleinerziehende mit Kindern (ab sechs Jahren) sowie Frauen und Best Ager zu den Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung.

### AKTIVWOCHE.XTENSIVE

Ideal für alle, die schon fit sind, aber noch weitere, neue Herausforderungen lieben und suchen. Hier werden vielseitige Bewegungselemente zur Steigerung der Ausdauer- und Kraftfähigkeiten durchgeführt – selbstverständlich mit einer an die individuelle Leistungsfähigkeit angepassten Intensität. Natürlich gibt es auch die notwendigen Entspannungs- und Ernährungsangebote.



### AKTIVWOCHE.SPEZIAL

Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens und der Ausdauer sowie eine gesunde Ernährung stehen im Mittelpunkt. Besonders attraktiv für junge Leute sind dabei folgende Angebote:



### HIKECAMP

Zu Fuß und mit dem Bike geht es unter ständiger professioneller Begleitung mit Push – aber ohne Drill – auf zu eindrucksvollen Gipfelsiegen inmitten der ursprünglichen Tiroler Bergwelt (inklusive einer ausgewogenen und schmackhaften Verpflegung).



### BOOTCAMP

Wer intensives, abwechslungsreiches Training im Freien liebt und das Beste aus sich herausholen möchte, der ist beim Bootcamp-Team in Bad Tölz genau richtig: gemeinsam „aktiv“ sein, mit einem „Plus“ an sportlicher Herausforderung, Teamspirit und natürlich mit Spaß.



## mhplus-Leistung

Die mhplus BKK fördert Ihre Teilnahme an der Aktivwoche mit einem einmaligen Zuschuss pro Kalenderjahr von 140 Euro. Voraussetzung ist, dass Sie im laufenden Kalenderjahr noch keine Gesundheitsreise in Anspruch genommen haben. Die Angebote zur Aktivwoche finden Sie hier: [www.mhplus.de/bkk-aktivwoche](http://www.mhplus.de/bkk-aktivwoche)

Worum es im Leben wirklich geht.

# mh plus du

Herbstaussgabe  
02/19

## Wenn der Alltag Angst macht

Seelische Belastungen erkennen und heilen  
Seite 06

**Warenkunde Pasta**  
Vielfältige Energiespender | 16

**Kontaktscheu**  
Wie Kinder Freunde finden | 21

**FOCUS MONEY**  
**BESTE**  
BETRIEBS-  
KRANKENKASSE  
Ausgabe 07/2019  
Deutschlands größter Krankenkassen-Vergleich