

MEHR BEWEGEN  
**SPORTLICHE EXTRAS**  
FÜR JEDEN TYP

# AKTIV WERDEN UND FIT BLEIBEN

Bewegung hält gesund. Darum halten wir Sie in Bewegung. Klingt einfach? Ist es auch! Denn es gibt viele Möglichkeiten, das eigene Leben aktiver zu gestalten. Als sportliche Krankenkasse unterstützen wir Sie dabei, Ihren persönlichen Fitnessplan zu machen und diesen konsequent zu verfolgen.

## ERSTE SCHRITTE CHECK-UP, SPORTBERATUNG & MEHR

Sport ist nicht Ihr Ding? Es fehlt Ihnen die Zeit? Eine Verletzung hat Sie aus dem Tritt gebracht? Lassen Sie sich von uns beraten und überwinden Sie Ihre Zweifel und Bedenken. Gemeinsam finden wir einen Weg, wie Sport auch Ihr Leben bereichern kann.

### ✓ **Sportmedizinischer Check-up alle zwei Jahre**

Ideal für alle, die mehr Sport treiben wollen: Der VIACTIV Sportcheck kombiniert orthopädische und internistische Untersuchungen mit einer sportmedizinischen Beratung. Wir fördern das besondere Vorsorgeangebot alle zwei Jahre mit bis zu 140 Euro.

### ✓ **Sport- und Gesundheitskurse**

Bis zu **550 Euro Jahresbudget** für zertifizierte Präventionskurse – auch Online-Coachings, Apps oder Sportreisen

### ✓ **VIACTIV Fitness**

**Attraktive Zuschüsse** für zertifiziertes Ganzkörpertraining in mehr als 300 Fitness-Studios in ganz Deutschland

### ✓ **VIACTIV Sportcheck**

Alle zwei Jahre bis zu **140 Euro Zuschuss** für einen sportmedizinischen Check-up mit individueller Beratung

### ✓ **Activ-o-mat**

Individuelle Sportempfehlung auf wissenschaftlicher Basis – mit wenigen Klicks und **kostenlos für Sie**

### ✓ **VIACTIV Sporttelefon**

Kompetente Antworten auf all Ihre Fragen zum Thema Sport – rund um die Uhr **ohne Extrakosten**

Details zu allen genannten und vielen weiteren Bestleistungen für Aktive finden Sie auf unserer Webseite: **viactiv.de/sport**

### ✓ **Telefonische Beratung ohne Extrakosten**

Sie haben Fragen zu aktuellen Fitnesstrends, zur optimalen Trainingsgestaltung oder zum sportlichen Neustart nach einer Verletzung? Ein Anruf genügt! Die Experten und Expertinnen des VIACTIV Sporttelefons helfen Ihnen schnell und kompetent weiter – rund um die Uhr und kostenfrei.

### ✓ **Individuelle Sportempfehlung**

Mit dem Activ-o-mat ist Ihr neuer Lieblingssport nur wenige Klicks entfernt. Und Ihre sportlichen Ziele sind zum Greifen nah. Beantworten Sie zwölf einfache Fragen und erfahren Sie, welcher Sport am besten zu Ihnen passt. Unsere Empfehlung ist wissenschaftlich fundiert und kostet Sie nichts.

**JETZT WECHSELN  
UND VORTEILE SICHERN!**

Als VIACTIV Mitglied profitieren Sie von einer unvergleichbaren Qualität beim Service sowie bei den Extraleistungen. Auf unserer Homepage erfahren Sie mehr darüber und können auf Wunsch schnell und bequem online zur VIACTIV wechseln: **viactiv.de/mitglied-werden**



## INDIVIDUELLES TRAINING SPORT- UND GESUNDHEITSKURSE

Mit der VIACTIV an Ihrer Seite genießen Sie beim Thema Sport alle Freiheiten. Stellen Sie sich Ihr persönliches Trainingsprogramm zusammen und sparen Sie dabei jedes Jahr Bares!

✓ **Bis zu 550 Euro im Jahr für Sport- und Gesundheitskurse**  
Rückenschule und Yoga? Lauftreff und Krafttraining? Wenn Sie bei der VIACTIV versichert sind, entscheiden Sie selbst, welcher Sport Ihrer Gesundheit guttut. Wir erstatten Ihnen die Kosten für zwei zertifizierte Sport- oder Gesundheitskurse nach Wahl, maximal bis zu 550 Euro im Jahr.

✓ **Fitnessstraining mit Qualitätsgarantie**  
Unser Highlight für Fitness-Fans: Das zertifizierte Ganzkörpertraining VIACTIV Fitness. Machen Sie einfach einen Termin für ein Probetraining in einem unserer Partnerstudios in Ihrer Nähe. Im Rahmen Ihres Kursbudgets unterstützen wir Sie mit jeweils bis zu 100 Euro für bis zu zwei VIACTIV Fitness-Kurse im Jahr.

✓ **Online-Kurse und Fitness-Apps**  
Mit der VIACTIV können Sie auch ganz bequem zuhause trainieren. Wir bieten eine Vielzahl qualitätsgeprüfter Online-Kurse an und bezuschussen auch beliebte Fitness-Apps mit entsprechender Zertifizierung. Zum Beispiel die Kurse „Rücken fit & gesund“ und „Funktionelle Ganzkörperkräftigung“ von Gymondo.

## BEWEGENDE ALTERNATIVEN SPORTREISEN, LAUF THERAPIE & CO.

Unser Ziel ist es, jede einzelne Kundin und jeden einzelnen Kunden für Sport zu begeistern – mit Angeboten, die der Lebenssituation und den individuellen Bedürfnissen entsprechen.

✓ **Geförderte Sportreisen**  
Wenn im Alltag die Zeit für regelmäßige sportliche Aktivität fehlt, kann eine Sportreise eine gute Alternative sein. Unsere Versicherten können ihr Jahresbudget von bis zu 550 Euro daher auch für Reisen mit zertifiziertem Sportprogramm nutzen.

✓ **Zertifizierte Laufkurse**  
Regelmäßiges Laufen wirkt sich positiv auf den Körper aus. Zugleich kann es helfen, psychische Beschwerden zu lindern bzw. zu vermeiden. Um Ihnen den Einstieg ins Laufen zu erleichtern, übernehmen wir im Rahmen Ihres jährlichen Kursbudgets auch die Kosten für zertifizierte Laufkurse.

### VIACTIV **METERMACHER** Mehr bewegen – mit dem digitalen Sportcoach

Sie wollen gesünder leben? Fitter werden? Sich mit anderen messen? Egal, was Sie antreibt – der VIACTIV MeterMacher bringt Sie ans Ziel. Mit einem motivierenden Prinzip: Meter machen und Erfolge feiern. Zusätzlich profitieren Sie von wertvollen Trainingstipps und vielen gesunden Rezepten. Und das Beste: Wenn Sie aktiv teilnehmen, sammeln Sie schon den ersten Punkt für Ihren VIACTIV Bonus. Los geht's! Melden Sie sich kostenlos an auf: [metermacher.de](https://metermacher.de)



VKK0244

Art. 0020130000 (08/25)

viactiv.de | Kostenlose Servicenummer 24/7  
**0800 222 12 11**