

MEHR BEWEGEN  
**SPORTLICHE EXTRAS**  
FÜR JEDEN TYP

# AKTIV WERDEN & 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.

### ✓ **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 des VIACTIV Sporttelefons helfen Ihnen schnell und kompetent weiter – rund um die Uhr und kostenfrei.

### ✓ **Exklusives Sport-Mentalcoaching**

Fitness beginnt im Kopf – und genau da setzen wir an. Zusammen mit den erfahrenen Experten von YOUMECO bieten wir Ihnen ein ganzheitliches Online-Coaching, mit dem Sie mentale Grenzen überwinden und Ihren Körper langfristig stärken.

### ✓ **Sport- und Gesundheitskurse**

**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

### ✓ **Sportmedizinische Vorsorge**

**140 Euro alle zwei Jahre** für einen umfassenden Check-up beim Sportmediziner inklusive individueller Beratung

### ✓ **YOUMECO Sport-Mentalcoaching**

**Kostenfreie Teilnahme** an unserem Online-Coaching zum Start in ein aktiveres, gesünderes Leben

### ✓ **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](https://viactiv.de/sport)

**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](https://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!

### ✓ **550 Euro im Jahr für Sport- und Gesundheitskurse**

Rückenschule und Yoga? Lauftreff und Krafttraining? Als Mitglied der VIACTIV entscheiden Sie selbst, welcher Sport Ihrer Gesundheit guttut. Wir erstatten Ihnen die Kosten für zwei zertifizierte Sport- oder Gesundheitskurse nach Wahl, maximal 550 Euro im Jahr.

### ✓ **Fitnessstraining mit Qualitätsgarantie**

Unser besonderes Highlight für Fitness-Fans: Das zertifizierte Ganzkörpertraining VIACTIV Fitness. Vereinbaren Sie einen Termin für ein Probetraining in einem unserer Partnerstudios in Ihrer Nähe und sichern Sie sich jeweils 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. Bestes Beispiel: Das Programm „Rücken fit & gesund“ von Stiftung-Warentest-Sieger Gymbondo.

## BEWEGENDE ALTERNATIVEN SPORTREISEN, LAUF THERAPIE & CO.

Unser Ziel ist es, jeden einzelnen unserer 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 550 Euro daher auch für Reisen mit zertifiziertem Sportprogramm nutzen.

### ✓ **Laufen als Therapie**

Regelmäßiges Laufen wirkt sich positiv auf den Körper aus. Zugleich kann es helfen, psychische Beschwerden zu lindern bzw. zu vermeiden. Um Menschen den Einstieg ins Laufen zu erleichtern, fördert die VIACTIV Laufkurse und übernimmt auch die Kosten für eine zertifizierte Lauftherapie.

## VIACTIV **BONUSPROGRAMM** Die gesunde Geld-zurück-Garantie

Sie treiben regelmäßig Sport, achten auf Ihr Gewicht und sorgen altersgerecht vor? Sehr gut! Denn für all das gibt es in den VIACTIV Bonusprogrammen Punkte und am Jahresende bares Geld zurück. Erwachsene dürfen sich jedes Jahr über bis zu 110 Euro freuen. Als Familie mit zwei Kindern sind sogar bis zu 320 Euro im Jahr für Sie drin!

Jetzt mehr erfahren und mitmachen: [viactiv.de/bonus](https://viactiv.de/bonus)



VKK0244

Art. 0020130000 (02/23)

viactiv.de

Kostenlose Servicenummer 24/7

**0800 222 12 11**