

Einmal kurz

bewegen, bitte!





**Einfach durchstarten.** Wir haben eine Menge Tipps und Angebote für dich, wie du ganz leicht dein Leben aktiver gestaltest. Mit unserem **Online-Fitness-Coach** erstellst du easy deinen eigenen Workoutplan für das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Aber auch verschiedene Zuschüsse für **Präventions- oder Fitnesskurse** haben wir im Angebot. Einfach auf unserer Website [pronovabkk.de](https://pronovabkk.de) stöbern!

## Bewegung passt ins Leben. Auch in deins!

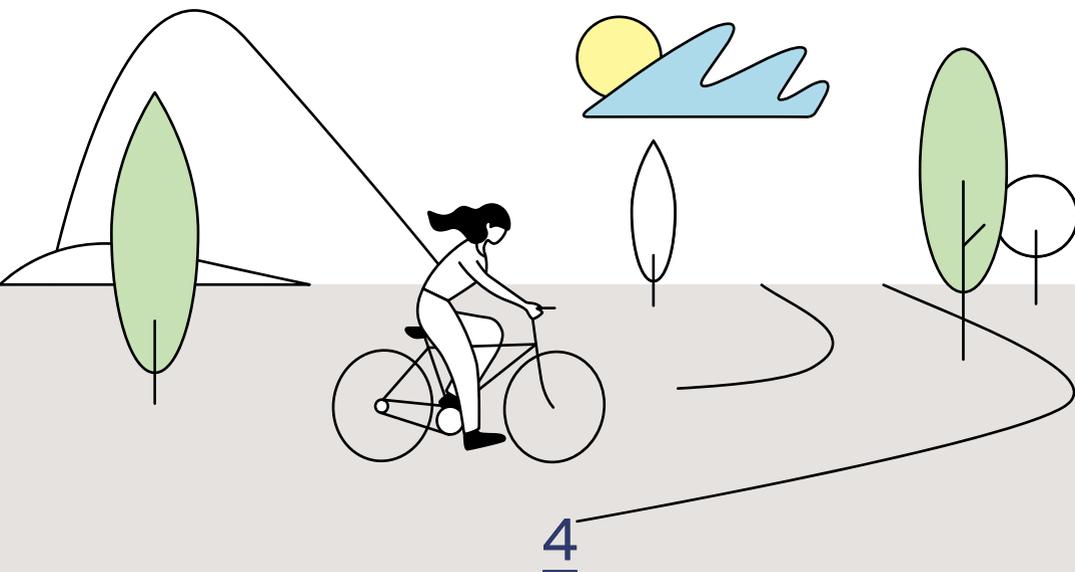
Man sollte täglich 10.000 Schritte gehen, mindestens 3× die Woche zum Sport, und eine ausgewogene Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining ist am gesündesten? Wir zeigen dir, wie du Bewegung ganz leicht in deinen Alltag integrieren kannst – **fernab von Druck und Stress**. Denn eins ist sicher: Bewegung tut gut!

Das Wichtigste dabei? Such dir eine Bewegung, die zu dir passt! Es bringt nichts, mit dem Joggen zu beginnen, nur weil man gehört hat, dass es gesund sein soll. Wenn du den Spaß an der Sache verlierst, dann gerät die tägliche Bewegung schnell in den Hintergrund. Als deine Krankenversicherung sind wir aber immer an deiner Seite und unterstützen dich. Und? Bereit?

# Der beste Tag, Sport zu machen, ist heute!

Du denkst, Bewegung in deinen Alltag zu integrieren, ist super stressig? Nicht mit uns! Wir zeigen dir, wie du ganz **leicht einsteigst** und schon mit **kleinen Veränderungen** dein Leben aktiver gestaltest. Das Beste daran? Du kannst genau **jetzt damit anfangen!**

Ob Sommer oder Winter, drinnen oder draußen: Bewegen geht immer! Als Mitglied der Pronova BKK kannst du aus einer Reihe von **Präventionsprogrammen** wählen, wie z.B. Gymondo. Unabhängig vom Wetter kannst du direkt zu Hause trainieren – also einfach in die Sportkleidung schmeißen und loslegen!



## Schon gewusst?

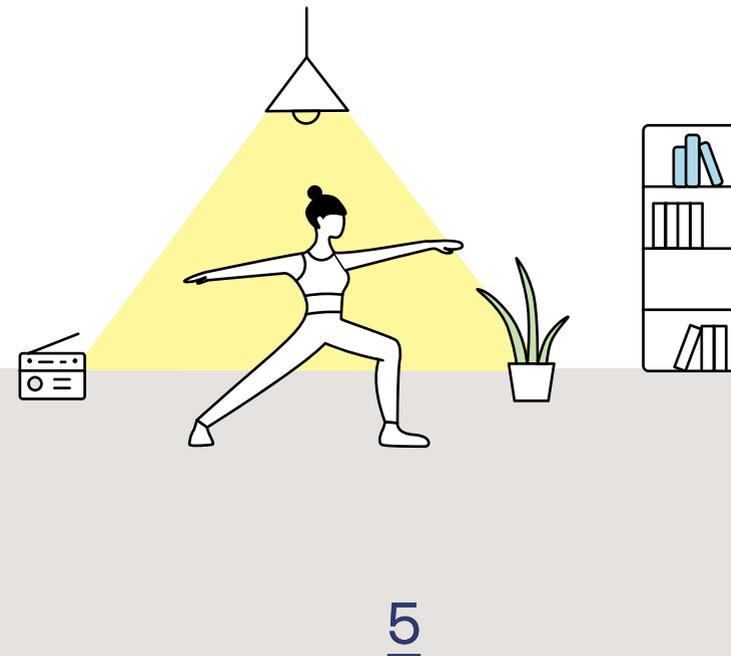
Es ist nie zu spät, mit dem Sport anzufangen. Auch im hohen Alter spricht unser Körper noch bestens auf das Training an.

## Einmal kurz bewegen, bitte!

Du sitzt fast den ganzen Tag? Wir haben **easy Übungen** für dich, die du ganz nebenbei im Sitzen machen kannst. Abgesehen davon – auch ein kurzer Gang zur Kaffeemaschine oder ein Spaziergang während der Mittagszeit bewirkt viel.

**Schulterkreisen:** Ganz leicht ist es, bewusst die Schultern kreisen zu lassen. Achte dabei besonders auf eine gerade Körperhaltung und die richtige Atmung.

**Kopfdreher:** Heb dein Kinn etwas an, und drehe deinen Kopf langsam nach links und rechts. Atme bei der Drehung ein, beim Zurückdrehen wieder aus.



# Deine Bewegung. Für dich.

**Balance is key!** Such dir eine Bewegung, die dir Freude bereitet und dich keine Überwindung kostet. Wechsel ruhig auch mal zwischen den verschiedenen Sportarten. Nur so bleibst du am Ball. Du brauchst Inspiration? Hier sind unsere Top 6 Sportarten – leichter Einstieg garantiert!



## Schon gewusst?

Frauen und Männer laufen unterschiedlich! Frauen starten zurückhaltender, werden aber in der zweiten Hälfte schneller und beenden stark. Tatsächlich gibt es einige Unterschiede durch das biologische Geschlecht im Bereich der Medizin – dieser Bereich wird auch Gendermedizin genannt.



## Die Klassiker

### Laufen

#### Gesund, weil ...

Trainiert und stärkt den gesamten Körper, vor allem dein Herz-Kreislauf-System.

#### Größter Vorteil

Ganz einfach umzusetzen. Für den Start kannst du eigentlich ruckzuck loslaufen.

### Radfahren

#### Gesund, weil ...

Besonders gelenkschonende Bewegungen an der frischen Luft oder zu Hause auf dem Indoor-Rad.

#### Größter Vorteil

Super easy in den Alltag integrierbar. Einfach mal mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen. Gut für dich und die Umwelt.

### Schwimmen

#### Gesund, weil ...

Dein Körper wirkt wie schwerelos, was Knorpel und Knochen schont und dennoch fast jeden Muskel trainiert.

#### Größter Vorteil

Sorgt für eine gute Körperhaltung und Rückenmuskulatur.

## Mal was Neues

### Crossfit

#### Gesund, weil ...

Sehr intensives Ganzkörpertraining, das v. a. dein Herz-Kreislauf-System, aber auch deine gesamte Muskulatur stärkt.

#### Größter Vorteil

Wahrer Kalorienkiller! In nur 60 Minuten kannst du zwischen 300 und 800 Kalorien verbrennen. Danach bist du richtig ausgepowert.

### Bouldern

#### Gesund, weil ...

Trainiert zahlreiche Muskelgruppen. Vor allem verbessert es deine Koordination, Beweglichkeit und dein Körpergefühl.

#### Größter Vorteil

Verleiht dir eine Menge Selbstwert- und Gemeinschaftsgefühl. Im Team nach Lösungen für die nächste Route zu suchen und sie zu meistern, schweiß zusammen.

### Stand-up-Paddling

#### Gesund, weil ...

Gutes Ganzkörpertraining, v. a. Koordination und Balance werden trainiert.

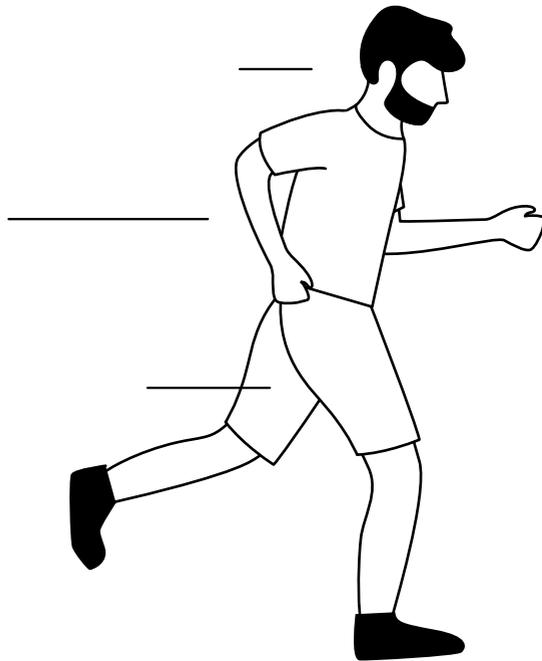
#### Größter Vorteil

Draußen auf dem Wasser merkst du gar nicht, dass du gerade Sport machst.

# Gewohnheit Bewegung? Super leicht!

Genug Theorie – auf zur Praxis! Versuche, einfach jeden Tag etwas mehr Bewegung in deinen Alltag zu bringen. Nimm z. B. mal die Treppe anstatt des Aufzugs, oder geh beim Zähneputzen durch deine Wohnung.

Und noch ein extra Tipp von uns: **Starte mit kleinen Schritten!** Du musst nicht direkt an Tag 1 einen Marathon laufen können. Steck dir realistische Ziele und steigere dich langsam. So bleibst du immer motiviert.



## Schon gewusst?

Im Durchschnitt braucht es mindestens 21 Tage, um etwas zur Gewohnheit werden zu lassen. Unsere „30 Tage voller Bewegung“ sind also ein guter Startschuss.

Wann,  
wenn nicht  
heute?

Heute schon bewegt?  
Einfach deine „30 Tage voller Bewegung“ abhaken und immer deinen Fortschritt im Blick haben.

Los geht's! Hier ist dein Bewegungsplan:

01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

# Lust durchzu- starten? Jetzt erst recht!

## 1. Das A und O? Spaß.

Zwang bringt dich nicht voran. Such etwas, das dir Spaß macht.

## 2. Nimm dir die Zeit.

Tschüss Stress, hallo gesundes Leben!

## 3. Mach dir einen Plan.

Feste Zeiten schaffen Verbindlichkeit.

## 4. Setz dir realistische Ziele.

Auch kleine Fortschritte bringen dich ans Ziel.

## 5. Such dir Sportsfreund\*innen.

Ein wahrer Motivationsboost.

## 6. Hör Musik, die dich pusht.

Funfact – durch die richtige Musik sind wir leistungsfähiger.

## 7. Visualisiere deine Erfolge.

Häng dir z.B. unsere „30 Tage voller Bewegung“ direkt auf.

## 8. Halt dir deine Motivation vor Augen.

Warum hast du angefangen?

## 9. Sei stolz auf dich.

Feier dich für jeden noch so kleinen Fortschritt.

## 10. Mach Pausen!

Du bleibst motiviert, und dein Körper kann sich erholen.

## Lust auf mehr Infos?

Einfach unter [pronovabkk.de](https://pronovabkk.de) nachschauen!



## Bleib mit uns in Bewegung!

Wir sind immer an deiner Seite. Mit unseren Leistungen unterstützen wir dich in deinem aktiveren Leben.

### Aktivwoche

Alles über Fitness und Prävention

### Well-Aktiv-Programm

Deine proaktive Gesundheitskur

### Präventionsbudget

150€ Zuschuss im Jahr für zertifizierte Gesundheitskurse

### Bonusprogramm

Bis zu 170€ Prämie im Jahr

### Sportmedizinische Untersuchung

160€ Zuschuss im Jahr für deine Behandlungen

### E-Fitness-Coach

Unser Online-Fitness-Coach für Training ohne Geräte

# Immer in Bewegung für dich.

Sei einfach aktiv. Wir sind dabei natürlich immer an deiner Seite – und für dich da. Falls du noch Fragen hast, meld dich einfach bei uns.

Unser Kundenservice:

E-Mail [service@pronovabkk.de](mailto:service@pronovabkk.de)

Telefon 0621 53391 - 1000

Fax 0621 53391 - 7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:  
[pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

Pronova BKK  
67082 Ludwigshafen

[pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

