

Fit und in Form

Dass sich regelmässiges Bewegen gut auf Gesundheit und Psyche auswirkt, ist bestens bekannt. Die EGK-Gesundheitskasse will in Zukunft ihre Versicherten vermehrt zu mehr Bewegung animieren und engagiert sich deshalb auf verschiedenen Ebenen.

Nicht nur davon sprechen, sondern auch selber aktiv werden ist das Credo der EGK-Verantwortlichen, die sich am 4. IWB Basel Marathon vom 22. September 2013 in einem Marathon-Ekiden-Team (in dieser Kategorie wird die Marathon-Laufstrecke auf sechs Läufer aufgeteilt, die total 17 Runden à knapp 2,5 Kilometer laufen) messen wollen. Dies ist einerseits Geschäftsleitungsmitglied Stefan Kaufmann und andererseits der Kundenberater der Agentur Basel, Markus Senn. «Bewegung ist die beste Medizin gegen die Zivilisationskrankheiten des 21. Jahrhunderts», ist Stefan Kaufmann überzeugt. Aus diesem Grunde hat er sich auch dafür starkgemacht, dass die EGK erstmals den Basel Marathon mit finanziellen Mitteln aus dem Zusatzversicherungsreich unterstützt.

Fitness-Bonus – die gesunde Wahl

Natürlich ist ein Marathon nicht jedermanns Sache. Eine Anstrengung von von null auf hundert wäre auch sehr schädlich für den ungeübten Körper. Aus diesem Grunde ist ein regelmässiges, kontrolliertes Aufbautraining zu empfehlen. Um die Kundinnen und Kunden zu mehr Bewegung zu motivieren, hat die EGK-Gesundheitskasse deshalb mit dem Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband SFGV und mit Unterstützung des Instituts für Sport und Sportwissenschaften ISSW der Universität Basel das Angebot des Fitness-Bonus geschaffen, das sich an SUN-Versicherte wendet. Wir haben es in der letzten Ausgabe von «Mir zlieb» (Nr. 1/2013) vorgestellt. Der Bonus umfasst auf mindestens drei Jahre verteilt verschiedene Tests, Beratungsgespräche, Beiträge an das Fitness-Abo und – bei Durchhalten! – ab dem zweiten Jahr einen geldwerten Bonus. Die EGK will Sie darin unterstützen, sich für den Erhalt der eigenen Gesundheit aktiv einzusetzen.

Ursula Vogt



Fragen Sie uns

Für Informationen rund um den Fitness-Bonus oder den Bezug eines Flyers wenden Sie sich am besten an Ihre EGK-Agentur. Deren Adresse sowie die Liste der aktuell zertifizierten Fitnesscenter finden Sie auf unserer Website www.egk.ch.

Diese Fitnesscenter sind seit 1.7.2013 bereit für Ihren Fitness-Bonus

- **Centro Benessere Gimnasium**, 6528 Camorino
E-Mail: info@exere.ch
- **Fitlife-Training, Dottikerstrasse 7**, 5611 Anglikon
E-Mail: peter@fitlife-training.ch
- **Fitness Connection Sursee**, Sandgruebestr. 4, 6210 Sursee
E-Mail: sursee@fuehldichgut.ch
- **Fitness Zentrum Wetzikon**, Breitistrasse 21, 8623 Wetzikon
E-Mail: megli@fzw.ch
- **Fitnesstreff Niklaus**, Am Bruggrain 1, 4153 Reinach
E-Mail: info@fitnesstreff.ch
- **Gesundheitspark Büren**, Riesenmattstr. 20, 3294 Büren a. A.
E-Mail: info@gesundheitspark.ch
- **Gesundheitspark Thalwil**, Zürcherstr. 65, 8800 Thalwil
E-Mail: r.steiner@gesundheitspark.ch
- **Lysspark Fitness GmbH**, Werkstr. 65, 3250 Lyss
E-Mail: r.hugi@lyssparkfitness.ch
- **Physio in Fit**, Allmendweg 8, 4528 Zuchwil
E-Mail: c.ammann@physioinfit.ch
- **S-Fit Kerzers**, Industriestr. 13, 3210 Kerzers
E-Mail: info@s-fit.ch
- **Tom's Training**, Bernstr. 41, 3303 Jegenstorf
E-Mail: info@toms-training.ch