

Männer Spezial

Aktivwochen-Programm speziell für Männer

Männer ernähren sich nach wie vor **weniger gesundheitsbewusst als Frauen**, **essen zu viel** und zu viel Fettes, **trinken mehr Alkohol**, **setzen sich Stress aus**, ohne sich Zeit für die nötige Entspannung und Prävention zu nehmen, **rauchen mehr** und **bewegen sich zu wenig**. Zudem gehen Männer **seltener zum Arzt** und nehmen **weniger Vorsorgeuntersuchungen** in Anspruch als Frauen.

Deshalb, so der erste Männergesundheitsbericht 2010, müssen Gesundheitsangebote spezifisch auf die Bedürfnisse der Männer angepasst sein.

GESUNDHEIT IST AUCH MÄNNERSACHE, ABER ...
MÄNNER TICKEN EINFACH ANDERS!

Sie suchen nach Information und Motivation, Ihre Gesundheit zu erhalten?

Sie wollen Anregungen für einen gesunden Lebensstil?

Sie möchten sich mehr bewegen, entspannen und gesunder ernähren?

TIPP: Männer Spezial – das Aktivwochen-Angebot mit umfangreichem Präventionsprogramm und zahlreichen Zusatzleistungen, abgestimmt speziell auf die Bedürfnisse von Männern.



BKK Aktivwoche
MÄNNER SPEZIAL

Werden Sie aktiv in den beliebten
Kurorten **BAD GRIESBACH**
und **BAD TÖLZ**.

Weitere aktive Programme (über 120 verschiedene in über 60 anerkannten Kurorten in ganz Deutschland) für jedes Alter und mit unterschiedlichen Schwerpunkten finden Sie in unserem aktuellen Aktivwochen-Katalog.

Fordern Sie Ihr kostenloses Exemplar gleich bei Ihrer BKK an!

www.aktivwoche.info



AKTIVWOCHE
Männer Spezial



GESUNDHEIT ERLEBEN



Bewegung



Ernährung



Stressabbau



Die Gesundheit ist das wertvollste Gut des Menschen! Dieses zu schützen ist zu einem großen Teil in kreativer Eigenregie machbar. Dabei sind wirkliche Verhaltensänderungen oftmals aber nur mit fremder Hilfe möglich. Diesen Erkenntnissen folgend haben wir die BKK-Aktivwoche, ein in Deutschland einzigartiges Präventionsangebot, entwickelt.

SIEBEN TAGE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Dabei verfolgen wir die Ziele, für Sie Krankheitsrisiken und Belastungen einzudämmen beziehungsweise ihre Entstehung von vorneherein zu verhindern sowie Ihre Gesundheit und damit Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Sie als Teilnehmer erleben in fröhlicher Gemeinschaft ein interessantes und aktives Programm mit wertvollen Tipps und Anregungen um eine gesundheitsfördernde Verhaltensänderungen auch im Alltag umsetzen zu können.

Das Aktivwochen-Programm speziell für Männer

Zielgruppe

- Männer mit Bewegungsmangel und beruflich bedingtem Stress

Inhalt

- Maßnahmen zur Stärkung der Herz-Kreislauf-Funktion und des Bewegungsapparates
- Maßnahmen zur Stressreduktion
- Vermittlung männerspezifischer Gesundheitsthemen

Trainingsziel

- Vermittlung von gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten
- Motivation für regelmäßige sportliche Aktivitäten
- Stressabbau zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Präventionsschwerpunkte

- Vermeidung und Umgang mit Stress
- Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion
- Bewegung zur Stärkung des Muskel- und Skeletapparates