

**JETZT
WECHSELN
EINFACH IN
NUR 5 MINUTEN**



Unser Beratungsteam freut sich auf dich.



So schnell geht's:

1. QR-Code scannen
 2. online ausfüllen, fertig.
- Den Rest erledigen wir für dich.
Kein Bürokratismus, kein Stress.



bergische-krankenkasse.de/beratung

FRAGEN?

WIR SIND DIREKT FÜR DICH DA

Erreiche unsere Experten in nur 60 Sekunden.
Schnell, kompetent und freundlich.
100 % echt. Kein Callcenter. Keine Wartezeit.

BERATERTEAM 0212 2262-220

beratung@bergische-krankenkasse.de
bergische-krankenkasse.de/beratung

Ausgezeichnet zum 8. Mal in Folge



**BERGISCHE
KRANKENKASSE**

F13 02-2024 V2

**BERGISCHE
KRANKENKASSE**

**Offizieller
Gesundheitspartner**



**WERKSELF
HAUTNAH
GESUND ERLEBEN**

**JETZT MITMACHEN
& FIT KICKEN**





JETZT MITMACHEN & EINEN SPANNENDEN TAG ERLEBEN

„Werkself hautnah gesund erleben“ ist ein **eintägiges Gesundheitsprogramm** mit verschiedenen Angeboten aus den Bereichen **Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Medienkompetenz**. Zu allen Angeboten gibt es Informationsmaterialien zum Mitnehmen inkl. Anlaufstellen für weitere Fragen.

UNSERE ZIELE DIE WIR DAMIT ERREICHEN MÖCHTEN

- **Steigerung gesundheitlicher Chancen** von Kindern und Jugendlichen ungeachtet vom sozialen Hintergrund
- **Vorbeugung von Adipositas** und Begleiterkrankungen physischer & psychischer Natur
- **Aufklärung über Gesundheit**, gesunde Ernährung, Stressmanagement, Entspannung & die Bedeutsamkeit von Bewegung
- **Wissensvermittlung** über Bewegung / Ernährung / Stressmanagement
- **Begeisterung für Bewegung** wecken
- **Sensibilisierung der Kinder** und Eltern Betreuungspersonen für ganzheitliche Gesundheitsprävention

ABLAUFPLAN

- 1 Mitmachworkshop: Bewegung im Alltag von Kindern – warum Fußball deine Gesundheit stark macht**
Der Workshop beinhaltet verschiedene Spiele, in denen die Informations- und Handlungswissen zum Thema Bewegung und Körper erhalten. Beispielsweise wird das Herz-Kreislauf-System besprochen oder ein Gesund-Ungesund-Wettkampf gespielt.
- 2 Mitmachworkshop: Kick dich fit – Fußball macht gesund und fit**
Einmal kicken wie die Profis - angeleitet von Trainern der Bayer04 Fußballschule bekommen die Kinder eine spannende Einheit dazu, wie wichtig Bewegung für die gesunde Entwicklung ist.
- 3 Mitmachworkshop: Gesunde Ernährung – was essen die Profis um fit und gesund zu bleiben?**
Der Workshop zeigt den Kindern, was die Profispieler bei Bayer04 essen um gesund zu bleiben und fit für Training und Fußballspiel zu sein. Die Teilnehmer werden spielerisch für das Thema gesunde Ernährung sensibilisiert und bekommen praktische Tipps an die Hand um gesundes Essen nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren.
- 4 Das Highlight für Kinder und Eltern: die BERGISCHE Familienolympiade**
Wenn ihr zum Abschluss dieses ereignisreichen Tages **gemeinsam** bei der BERGISCHEN Familienolympiade erfolgreich teilgenommen habt, bekommt jedes Kind sowie die Begleitperson ein Ticket für das anstehende Spiel von Bayer 04 Leverkusen. Dort könnt ihr die Profis der Werkself live in der BayArena erleben!



Die BERGISCHE erstattet den Vereins-Beitrag für Kinder und 560 € für Feriencamps. Alle Infos auf bergische-krankenkasse.de/b04camps

