

Neue Kurse, neues Vergnügen

Pünktlich mit der ersten MAGAZIN-Ausgabe liegt auch das neue Kurs- und Freizeitprogramm von ÖKK PRÄVENTIO vor. Bewährte Angebote finden sich weiterhin im Programm - und ein paar attraktive Neuheiten. Nach dem erfolgreichen Jahr 2004 steht fest: PRÄVENTIO lebt!



Nur kurz ist die Leserin beim Lob stehen geblieben.

Eigentlich hat Barbla Buchli aus Chur ein anderes Anliegen veranlasst, der Redaktion ein E-Mail zu schicken: Sie bedauert, dass «ÖKK die Präventionskurse gestrichen» habe.

Offensichtlich hat die Leserin im vergangenen Jahr das Programmheft übersehen. Denn ÖKK hat das beliebte PRÄVENTIO-Angebot nicht gestrichen, sondern auch im Jahr 2004 sehr erfolgreich durchgeführt. Mehr als 1200 Versicherte (und Zugewandte) haben einen Kurs oder eine Freizeitveranstaltung besucht. Und die jeweils am Kursende durchgeführte Befragung weist eine hohe Zufriedenheit nach.

Gesundheit erhalten mit Spass und Lebensfreude

Auch im nun angelaufenen Jahr engagiert sich ÖKK für Gesundheit und Wohlbefinden der Versicherten. Das neue Programm deckt vier Bereiche ab: Sport, Wellness, Ernährung und Abenteuer. Damit definiert sich das Programm als ein Angebot, das Gesundheit sehr breit definiert. Sich

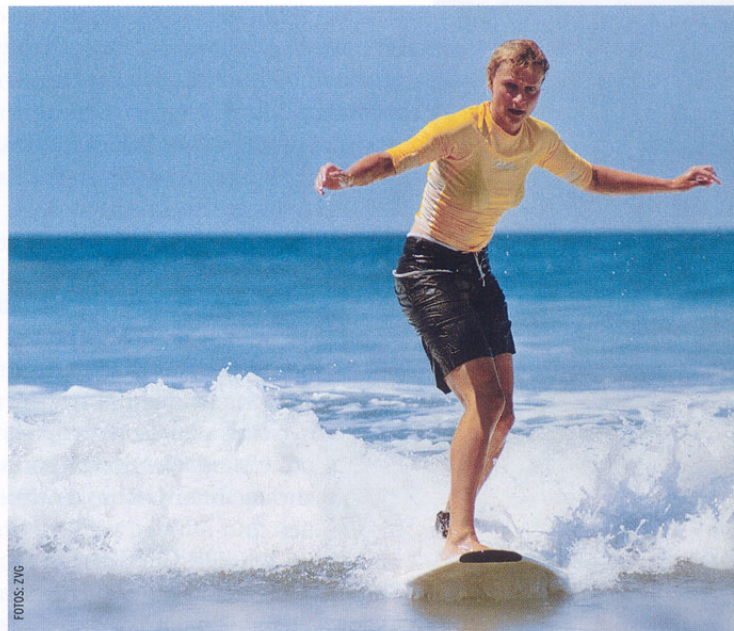
wohl fühlen, Spass, Gemeinschaft und abenteuerliche Familienerlebnisse zählen genau so zur Gesundheitsförderung wie sportliche Aktivitäten und gesunde Ernährung. Es zählt zu den ältesten Weisheiten, dass Lebenslust und Lebensfreude die «beste Medizin» sind.

Attraktive neue Angebote im In- und Ausland

Auch wer sich eher für Sport oder gesunde Ernährung interessiert, Prävention also etwas enger definieren möchte, kommt nicht zu kurz.

Auch einige neue Angebote finden sich im Programmheft: Grundkurse in Aqua-Fitness, Inline-Skating und Indoor-Klettern zählen ebenso dazu wie ein Kräuterkurs und Kanukurse auf Schweizer Seen. Und wens in die Ferne zieht, kann erstmals mit PRÄVENTIO ins Ausland fahren – zum Surfen in Südfrankreich.

Und so hoffen die Programmverantwortlichen – zusammen mit der MAGAZIN-Redaktion –, dass auch unsere Leserin aus Chur auf ihre Rechnung kommt – selbst wenn zurzeit der von ihr vermisste Fastenkurs nicht im Angebot steht. tzu.



Erstmals führt PRÄVENTIO einen Kurs im Ausland durch: Einführung in die Kunst des Surfens in Südfrankreich (o.).