

**Kursziel Gesundheit.  
Läuft auch online**



**KNAPPSCHAFT**  
*für meine Gesundheit!*

---

# Wir helfen Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen.

*Es gibt gute Gründe, gesünder zu leben: Alte Gewohnheiten ablegen und neue Verhaltensweisen trainieren, geht am besten unter fachkundiger Anleitung. In jedem Alter.*

Machen Sie doch einfach einen Kurs!

Die KNAPPSCHAFT beteiligt sich an den Kosten oder übernimmt sie ganz, wenn es ein Gesundheitskurs aus diesen Bereichen ist:

- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung
- Suchtmittel aufgeben

In welcher Form auch immer Sie Ihren Kurs durchführen möchten, wir haben für alle etwas dabei:

## **Präsenzkurse**

Sie machen am liebsten Sport in der Gruppe? Sie freuen sich, wenn Sie aus dem Haus kommen und neue Leute treffen, die das gleiche Ziel haben? Von Pilates über Nordic Walking, Yoga, Tai Chi bis hin zu Ernährungs-Umstellung und Nicht-raucher-Training gibt es ganz viele Angebote auch in Ihrer Nachbarschaft. Für Reiselustige haben wir auch Kompaktangebote in ausgewählten Hotels im Portfolio.

## Online-Kurse

Sie arbeiten im Schichtdienst, schaffen es nicht, an festen Kursen teilzunehmen? Sie lernen lieber für sich, trainieren Zuhause und nutzen spontan freie Momente, um sich Ihrem Wohlbefinden zu widmen? Dann sind die Online-Coaches der KNAPPSCHAFT für sie maßgeschneidert.

## Live-Online-Kurse

Für alle Handlungsfelder besteht auch die Möglichkeit, an einem Live-Online-Kurs teilzunehmen. Was ist der Unterschied? Ein Live-Online-Kurs findet wie ein Präsenzkurs in Echtzeit statt, nur eben online.

## Online-Apps

Keine Lust auf das Laptop? Mit den Gesundheitskursen im App-Format sind Sie auch unterwegs immer „online“. Praktisch jederzeit griffbereit.

So verpassen Sie keinen Termin mehr Ihres Lieblingskurses. Egal wo Sie sich gerade befinden, zur vorgegebener Zeit einloggen und los legen.

## Sie möchten heute noch beginnen?

Kein Problem! Alle Infos zu den kostenfreien Gesundheitskursen finden Sie unter [www.knappschaft.de/gesundheitskurse](http://www.knappschaft.de/gesundheitskurse) oder direkt hier: QR-Code scannen und los geht's!



## Online-Kundenbereich „Meine KNAPPSCHAFT“

In Ihrem persönlichen Online-Kundenbereich „Meine KNAPPSCHAFT“ können Sie rund um die Uhr und an sieben Tagen in der Woche von zu Hause und Unterwegs aus

- Ihre persönlichen Daten aktualisieren
- Ihre Patientenquittung einsehen
- Rechnungen online einreichen
- den gesammelten Bonusbetrag beantragen
- uvm.

Darüber hinaus finden Sie dort weitere kostenfreie Services und spezielle Angebote für Familien mit Kindern.

Interesse? Dann besuchen Sie uns auf [www.knappschaft.de/meineknappschaft](http://www.knappschaft.de/meineknappschaft).  
„Meine KNAPPSCHAFT“ – jetzt als App.

### IMPRESSUM

Herausgegeben von:  
Deutsche Rentenversicherung  
Knappschaft-Bahn-See  
Pieperstraße 14–28, 44789 Bochum

**[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)**  
[krankenversicherung@knappschaft.de](mailto:krankenversicherung@knappschaft.de)

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand: November 2022