

[ GESUNDHEITSFÖRDERUNG. ]

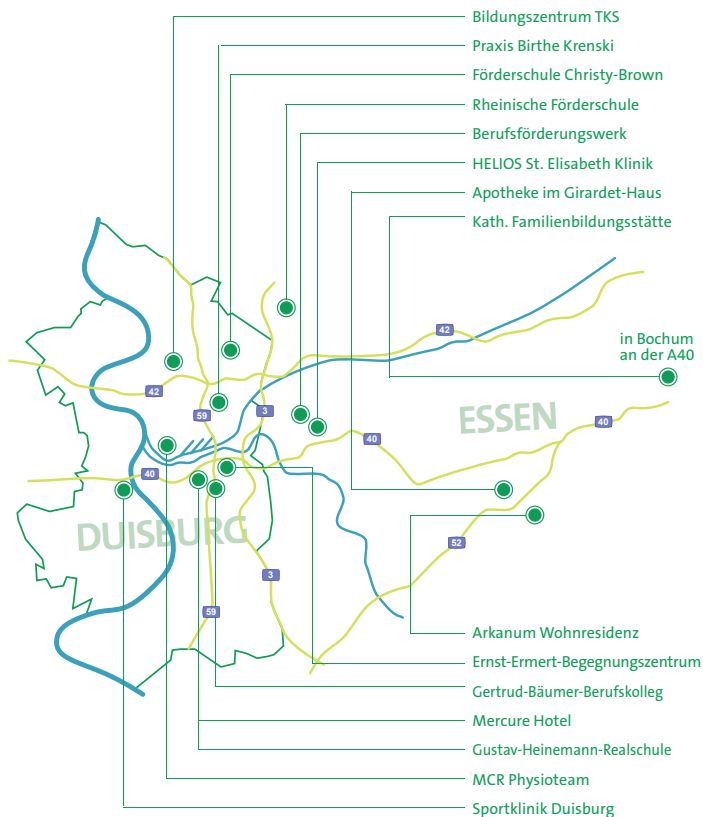
# ANGEBOTE FÜR IHRE GESUNDHEIT.

1. HALBJAHR 2012



**NOVITAS BKK**  
GEMEINSAM GESUND

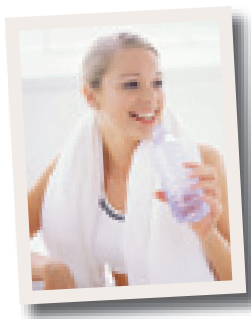




Kooperationspartner	Seite
ARZD	4
Da Vinci-Zentrum	7
ESG – Institut für Ernährung	8
Anita Hampel	10
MCR PhysioTeam	12
XTRA Fitness	14

Anmeldungen zu den Kursen bitte direkt beim Anbieter.  
An gesetzlichen Feiertagen findet kein Kurs statt.

# IHRE GESUNDHEIT GEHT VOR.



*Es lohnt sich immer, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Mit der vollen Unterstützung der Novitas BKK gelingt Ihnen das jetzt umso besser. Denn gemeinsam mit externen, hoch qualifizierten Kooperationspartnern in Duisburg und Umgebung haben wir auch für das erste Halbjahr 2012 wieder ein vielfältiges und spannendes Programm mit Gesundheitskursen zusammengestellt.*

Die Kosten für diese qualitätsgeprüften Gesundheitskurse erstattet Ihnen Ihre Novitas BKK zu 80 Prozent bis maximal 300 Euro jährlich.

Die Förderung ist auf maximal zwei Kurse pro Versicherten und Kalenderjahr begrenzt. Die Wiederholung gleicher Maßnahmen im Folgejahr ist nicht möglich.

**KONTAKT** 24-Stunden-Service  
**NOVITAS BKK** 0800 664 8233 (gebührenfrei)  
info@novitas-bkk.de  
www.novitas-bkk.de

**AQUA-FIT** Aqua-Fit, Bewegung und Training im Wasser machen besonders viel Spaß. Die gesamte Körpermuskulatur wird intensiv beansprucht und zudem die Gelenke geschont. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden auch unter Verwendung von Hilfsmitteln trainiert. Die eingesetzte Musik sorgt zusätzlich für ein kurzweiliges und motivierendes Trainingsprogramm.



**KURS AF 1201** 17. Januar bis 20. März 2012  
 17.00 bis 17.45 Uhr, jeden Dienstag, 10 Treffen

**KURS AF 1202** 17. April bis 26. Juni 2012  
 17.00 bis 17.45 Uhr, jeden Dienstag, 10 Treffen

**KURSLEITUNG** Ralf Kalinowski (Diplom-Sportlehrer)

**KURSORT** Mercure Hotel,

Landfermannstr. 20, 47051 Duisburg

**KURSGEBÜHR** Regulärer Kursbeitrag 90,00 Euro  
 Für Versicherte der Novitas BKK 72,00 Euro

**KURSANBIETER** A.R.Z.D. Therapie – Prävention und Sport

TELEFON 0203 298 1006

E-MAIL info@arzd.de

INTERNET www.arzd.de

**WASSERGYMNASTIK** Die Wassergymnastik ist sanfter und weniger intensiv als Aqua-Fit. Auch dieser Kurs zielt auf das Training des gesamten Körpers ab und hat die Verbesserung der Kraft, der Ausdauer, der Beweglichkeit und der Koordination im Blick. Eingesetzte Hilfsmittel erhöhen die Effektivität und der gezielte Einsatz von Musik sorgt zudem für viel Spaß. Ein kurzweiliges und motivierendes Programm ist garantiert.

**KURS WG 1201** 16. Januar bis 19. März 2012  
10.00 bis 10.45 Uhr, jeden Montag, 10 Treffen

**KURS WG 1202** 16. April bis 25. Juni 2012  
10.00 bis 10.45 Uhr, jeden Montag, 10 Treffen

**KURSLEITUNG** Ralf Kalinowski (Diplom-Sportlehrer)

**KURSORT** Mercure Hotel,  
Landfermannstr. 20, 47051 Duisburg

**KURSGEBÜHR** Regulärer Kursbeitrag 90,00 Euro  
Für Versicherte der Novitas BKK 72,00 Euro



**SERVICE  
GROSS  
GESCHRIEBEN.**

Von der schnellen Bearbeitung Ihrer Anfrage über die Vermittlung von Arztterminen bis hin zu einer 24-Stunden-Erreichbarkeit an 365 Tagen im Jahr – bei der Novitas BKK wird Service großgeschrieben.

## **TAI CHI UND QI GONG**

Entspannung bedeutet, dem Körper Zeit zur Regeneration zu geben, um Energie und Vitalität aufzubauen. Mit Tai Chi/Qi Gong lernen Sie, körperlich und mental zu regenerieren. Mithilfe eines einfachen Übungssystems sind Sie nach dem Kurs in der Lage, Übungsphasen selbstständig durchzuführen.



### **KURS AF 1201 20. Januar bis 23. März 2012**

17.00 bis 18.00 Uhr, jeden Freitag, 10 Treffen

### **KURS AF 1202**

**20. April bis 6. Juli 2012**

17.00 bis 18.00 Uhr, jeden Freitag, 10 Treffen

### **KURSLEITUNG**

**KURSORT** Ralf Kalinowski (Diplom-Sportlehrer)

Gustav-Heinemann-Realschule,

**KURSGEBÜHR** Amtsgerichtsstr. 17, 47051 Duisburg

Regulärer Kursbeitrag 90,00 Euro

Für Versicherte der Novitas BKK 72,00 Euro

**KURSANBIETER** A.R.Z.D. Therapie – Prävention und Sport

TELEFON 0203 298 1006

E-MAIL rkalinowski@arz.d

INTERNET www.arzd.de



**STRATEGIEN GEGEN STRESS** Der Kurs vermittelt mentale Methoden für einen besseren Umgang mit Druck, Belastungen und negativem Stress.

Der Druck von außen ist kaum zu ändern. Was geändert werden kann, ist die Einstellung! Welche neuen Erkenntnisse aus der neuro-mentalenen Medizin hierzu bestehen und welche neuen Methoden die kausale Stressmedizin bietet, zeigt der Kurs „Strategien gegen Stress“.

**Kursinhalte:**

Was ist und wie entsteht Stress? Vermittlung beeindruckender Erkenntnisse über die Wirkung von Denkmustern auf die Stressbelastung und Gesundheit. Erlernen und Trainieren einfacher Wege und effektiver mentaler Methoden, die Stressbelastung im Alltag wirkungsvoll zu reduzieren und gelassener und gesünder zu leben.

**KURS SGS-TK01** 14. Februar bis 6. März 2012  
16.30 bis 18.30 Uhr, jeden Dienstag, 4 Treffen

**KURS SGS-TK02** 19. April bis 10. Mai 2012  
16.30 bis 18.30 Uhr, jeden Donnerstag, 4 Treffen

**KURSLEITUNG** Dr. med. Susan Henke, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie

**KURSORT** Bildungszentrum TKS, EG., Seminarbereich 07, Franz-Lenze-Str., 47166 Duisburg-Hamborn

**KURSGEBÜHR** Regulärer Kursbeitrag 160,00 Euro  
Für Versicherte der Novitas BKK 136,00 Euro

**KURSANBIETER** Da Vinci-Zentrum-RheinRuhr

TELEFON 0208 848 46920

E-MAIL [info@dvz-rr.de](mailto:info@dvz-rr.de)

INTERNET [www.dvz-rr.de](http://www.dvz-rr.de)

**ESG-GEWICHTS-  
MANAGEMENT –  
ERFOLGREICH  
ABNEHMEN**

Mit dem ESG-Gewichtsmanagement – erfolgreich abnehmen können Sie ohne Jo-Jo-Effekt und Kalorienterror Ihre überflüssigen Pfunde verlieren! Fettbewusst und kohlenhydratorientiert! Mit praktischen Übungen und Genussschulungen machen wir Ihnen Lust auf eine gesunde Ernährung. Ziel ist eine Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens, der Abbau von Körperfett und ein genussvoller Umgang mit Essen.



- KURS GM01** 23. Januar bis 12. März 2012 - Kursort 1  
17.30 bis 19.00 , jeden Montag, 8 Treffen
- KURS GM02** 24. Januar bis 13. März 2012 - Kursort 2  
18.00 bis 19.30 Uhr, jeden Dienstag, 8 Treffen
- KURS GM02** 25. Januar bis 14. März 2012 - Kursort 3  
18.15 bis 19.45 Uhr, jeden Mittwoch, 8 Treffen
- KURS GM04** 24. Januar bis 13. März 2012 - Kursort 4  
17.45 bis 19.15 Uhr, jeden Dienstag, 8 Treffen
- KURS GM05** 26. Januar bis 15. März 2012 - Kursort 5  
19.15 bis 20.45 Uhr, jeden Donnerstag, 8 Treffen

**KURSANBIETER** ESG – Institut für Ernährung  
**TELEFON** 0201 439 52990  
**E-MAIL** info@esg-ernaehrung.de  
**INTERNET** www.esg-ernaehrung.de

**KURSLEITUNG** Nicole Massalski (Diätassistentin), Sabine Bleuel (Diätassistentin), Carola Jotzo (Dipl. Oecotrophologin), Saskia Turrek (B.Sc.Oecotrophologin), Barbara Stöckl (Diätassistentin)

- KURSORTE**
- ① Kath. Familienbildungsstätte,  
Am Bergbaumuseum 37, 44791 Bochum
  - ② Revierpark,  
Feldmarkstr. 201, 45883 Gelsenkirchen
  - ③ Kur vor Ort,  
Lührmannstr. 30, 45131 Essen
  - ④ Apotheke im Girardet-Haus,  
Girardetstr. 2–38, 45131 Essen
  - ⑤ HELIOS St. Elisabeth Klinik Oberhausen,  
Josefstraße 3, 46045 Oberhausen

**KURSGEBÜHR** Regulärer Kursbeitrag 140,00 Euro  
Für Versicherte der Novitas BKK 130,00 Euro

Weitere Kurse finden in angrenzenden Städten statt. Bitte sprechen Sie den Anbieter direkt an.



**GELD SPAREN  
MIT DEM  
WT PRÄMIE600.**

Mit dem Wahltarif WT Prämie600 der Novitas BKK erhalten Sie einen kompletten Monatsbeitrag inklusive Arbeitgeberanteil zurück, wenn Sie ein Jahr lang nur bestimmte Leistungen in Anspruch nehmen.



**AUTOGENES TRAINING** Regelmäßiges autogenes Training stärkt die Konzentrationsfähigkeit und das Immunsystem. Es fördert den gesunden Schlaf, steigert die innere Gelassenheit, bringt neue Energie und Lebensfreude. Im Kurs wird die Grundstufe dieser bewährten Entspannungsmethode vermittelt. Ein wohltuender, angenehmer Zustand der Entspannung wird mithilfe gezielter Vorstellung selbstständig herbeigeführt.

**KURS AT1** 19. Januar bis 22. März 2012 - Kursort 2 \*  
18.30 bis 20.00 Uhr, jeden Donnerstag 8 Treffen

**KURS AT2** 23. Januar bis 26. März 2012 - Kursort 1 \*  
19.00 bis 20.30 Uhr, jeden Montag, 8 Treffen

**KURS AT3** 7. bis 9. März 2012 - Kursort 1 \*  
18.00 bis 19.30 Uhr, jeden Mittwoch, 8 Treffen

**KURS AT4** 16. April bis 18. Juni 2012 - Kursort 2 \*  
16.45 bis 18.15 Uhr, jeden Montag, 8 Treffen

**KURS AT5** 19. April bis 21. Juni 2012 - Kursort 1  
19.00 bis 20.30 Uhr, jeden Donnerstag, 8 Treffen

**KURSLEITUNG** Anita Hampel (Entspannungstrainerin und Diplom-Sozialarbeiterin)

**KURSORTE** ① Awocura Ernst-Ermert-Begegnungszentrum,  
Wintgensstr. 63–71 (neben der Agentur für Arbeit), 47058 Duisburg-Duisern  
② Bildungszentrum TKS, Raum 7.04,  
Franz-Lenze-Str., 47166 Duisburg-Hamborn

**KURSGEBÜHR** Regulärer Kursbeitrag 100,00 Euro  
Für Versicherte der Novitas BKK 85,00 Euro

\* Am 20., 23. und 27. Februar sowie am 1. und 28. März sowie am 25. und 30. April 2012 finden keine Kurse statt.

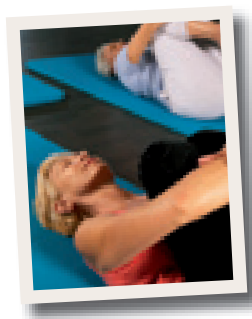
**KURSANBIETER** ANITA HAMPEL · Entspannungstrainerin und Diplom-Sozialarbeiterin

TELEFON 0203 348 9177

E-MAIL [info@ruhe-entspannung-kraft.de](mailto:info@ruhe-entspannung-kraft.de)

INTERNET [www.ruhe-entspannung-kraft.de](http://www.ruhe-entspannung-kraft.de)

## **PROGRESSIVE MUSKEL- ENTSPANNUNG**



In einer Zeit, in der die Zahl der stressbedingten Erkrankungen immer mehr steigt, wird die Fähigkeit, den eigenen Organismus bewusst und selbstständig entspannen zu können, immer wichtiger. Die PME ist ein bewährtes und hocheffektives Entspannungsverfahren: Sie ist leicht zu erlernen, bringt Entlastung bei psychischen Beeinträchtigungen (z. B. Ängste, Schlafstörungen) und physiologischen Beschwerden (z. B. Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz), sie erhöht die Stresstoleranz, stärkt das Körpergefühl und wirkt positiv auf das Immunsystem. In diesem Seminar werden sich Ruhe, sanfte Bewegung und Anregungen zur persönlichen Stressbewältigung abwechseln. Im Mittelpunkt stehen das Erlernen der Methode und deren Integration in den Alltag.

**KURS PME1** 19. Januar bis 22. März 2012 - Kursort 2 \*  
16.45 bis 18.15 Uhr, jeden Donnerstag, 8 Treffen

**KURS PME2** 23. Januar bis 26. März 2012 - Kursort 1 \*  
17.00 bis 18.30 Uhr, jeden Montag, 8 Treffen

**KURS PME3** 16. April bis 18. Juni 2012 - Kursort 2 \*  
18.30 bis 20.00 Uhr, jeden Montag, 8 Treffen

**KURS PME4** 19. April bis 21. Juni 2012 - Kursort 1  
17.00 bis 18.30 Uhr, jeden Donnerstag, 8 Treffen

**KURSLEITUNG** Anita Hampel (Entspannungstrainerin und Diplom-Sozialarbeiterin)

- KURSORTE**
- ① Awocura Ernst-Ermert-Begegnungszentrum, Wintgenstr. 63–71 (neben der Agentur für Arbeit), 47058 Duisburg-Duissern
  - ② Bildungszentrum TKS, Raum 7.06 Franz-Lenze-Str., 47166 Duisburg-Hamborn

**KURSGEBÜHR**

Regulärer Kursbeitrag	100,00 Euro
Für Versicherte der Novitas BKK	85,00 Euro

\* Am 20., 23. und 27. Februar sowie am 1. März und 30. April 2012 finden keine Kurse statt.

**NORDIC WALKING** Gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training. Durch den Stockeinsatz beim Nordic Walking wird der Bewegungsapparat bis zu 30 Prozent entlastet und die Oberkörpermuskulatur zusätzlich trainiert.



**KURS MCR 01** 20. April bis 8. Juni 2012  
11.00 bis 12.00 Uhr, jeden Freitag, 8 Treffen

**KURSLEITUNG** Ulle Sense (Physiotherapeutin)

**KURSORT** MCR PhysioTEAM, Ruhrorter Straße 195,  
47119 Duisburg, weitere Treffen im Freien

**KURSGEBÜHR** Regulärer Kursbeitrag 80,00 Euro  
Für Versicherte der Novitas BKK 68,00 Euro

**KURSANBIETER** MCR PhysioTEAM Eric Nellen  
**TELEFON** 0203 7991 1880  
**E-MAIL** [praxis.ruhrort@physio-nellen.de](mailto:praxis.ruhrort@physio-nellen.de)  
**INTERNET** [www.physiotherapie-duisburg.de](http://www.physiotherapie-duisburg.de)

**RÜCKENSCHULE** Durch Bewegungsmangel vermindert sich die Muskelkraft und eine falsche Körperhaltung ist die Folge. Durch gezielte Kräftigung und Dehnung des Muskel- und Skelettsystems lernen Sie, Ihre Körperhaltung und Ihre Bewegungsabläufe zu verbessern. Das Programm umfasst sowohl einen theoretischen Teil als auch das Erlernen des rückengerechten Verhaltens in Alltag und Beruf.

**KURS MCR 03** 29. Februar bis 18. April 2012  
17.00 bis 18.00 Uhr, jeden Mittwoch, 8 Treffen

**KURSLEITUNG** Kira Willemsen (Physiotherapeutin)  
**KURSORT** MCR Physioteam, Ruhrorter Straße 195,  
47119 Duisburg, weitere Treffen im Freien

**KURSGEBÜHR** Regulärer Kursbeitrag 80,00 Euro  
Für Versicherte der Novitas BKK 68,00 Euro

**KINDER-  
RÜCKENSCHULE** Unsere Kinderrückenschule ist eine Haltungs- und Bewegungsinitiative die mit den beiden Symbolfiguren Willi Wirbel und Kuno Krumm rückenfreundliches Bewegungsverhalten und Freude an der Bewegung vermitteln will. Wichtige Inhaltspunkte sind: Erlernen von rückenfreundlichen, kindgerechten Haltungen und Alltagsbewegungen, Förderung der Körperwahrnehmung.

**KURS MCR 04** 23. April bis 18. Juni 2012  
16.00 bis 17.00 Uhr, jeden Montag, 10 Treffen

**KURSLEITUNG** Kira Willemsen (Physiotherapeutin)  
**KURSORT** MCR Physioteam, Ruhrorter Straße 195,  
47119 Duisburg, weitere Treffen im Freien

**KURSGEBÜHR** Regulärer Kursbeitrag 80,00 Euro  
Für Versicherte der Novitas BKK 68,00 Euro

**AUTOGENES TRAINING** Reduzieren Sie kurzfristig Ihre körperlich-emotionale Anspannung in Stresssituationen und erhöhen Sie langfristig Ihre Stresstoleranz. Im Autogenen Training lenken wir unsere Aufmerksamkeit von unseren Alltagsgedanken weg auf unsere Körperempfindungen. Im Kurs lernen Sie mit Hilfe verschiedener Suggestionen die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen zu lenken.

Der Kurs richtet sich an alle, die lernen wollen, sich besser zu entspannen. Er ist deshalb gut geeignet für Personen, die oft unter Stress stehen und diesen besser bewältigen wollen.

Diese Übungen können Sie nach ein wenig Training überall anwenden - zuhause, im Büro, in der Schule oder in der Uni. Auf diese Weise erhöhen Sie langfristig Ihre Stresstoleranz und verringern gleichzeitig körperliche Stresssignale wie beispielsweise erhöhten Blutdruck.

**KURS AT1 12. März bis 7. Mai 2012**

18.30 bis 20.00 Uhr, jeden Montag, 8 Treffen

**KURSLEITUNG** Stephan Schleuter (Diplom-Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer nach Kddr, Rückencoach)

**KURSORT** Sportklinik Duisburg,

Dr.-Alfred-Herrhausen-Allee 21, 47228 Duisburg

**KURSGEBÜHR** Regulärer Kursbeitrag 100,00 Euro  
Für Versicherte der Novitas BKK 85,00 Euro

**KURSANBIETER** XTRA Fitness – Sportklinik Duisburg

TELEFON 02065 4220 103

E-MAIL s.schleuter@sportklinik-duisburg.de

INTERNET www.sportklinik-duisburg.de

## **PROGRESSIVE MUS- KELENTSPANNUNG**



Stresssituationen zu vermeiden, ist nicht immer möglich. Entspannungsmethoden wie die progressive Muskelentspannung helfen, dem Stress gelassener zu begegnen und so das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern.

Geeignet ist dieses Angebot für alle, die ihre Entspannungsfähigkeit verbessern und den Folgen von Stress vorbeugen wollen.

In diesem Kurs lernen Sie, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge bewusst anzuspannen, sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend gezielt wieder zu entspannen.

Indem Sie Ihr Gefühl für den Gegensatz aus Anspannung und Entspannung schulen, nehmen Sie auch besser wahr, wann Ihre Muskulatur sich stressbedingt verspannt. Dann können Sie durch aktives Entspannen gezielt dagegen angehen.

Die progressive Muskelentspannung ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkung.

### **KURS PMR1**

**25. Juni bis 13. August 2012**

**KURSLEITUNG** 18.30 bis 20.00 Uhr, jeden Montag, 8 Treffen

**KURSORT** Stephan Schleuter (Diplom-Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer nach Kddr, Rückencoach)

**KURSGEBÜHR** Sportklinik Duisburg,  
Dr.-Alfred-Herrhausen-Allee 21, 47228 Duisburg

Regulärer Kursbeitrag	100,00 Euro
Für Versicherte der Novitas BKK	85,00 Euro

**WIRBELSÄULEN-  
GYMNASTIK KOMBI**

Haben sie schon seit längerem den Wunsch, Ihren Rücken zu trainieren und in ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining eingeführt zu werden? Dann sind Sie hier richtig.

In diesem 10-wöchigen Kurs erfahren Sie viel Wissenswertes rund um das Thema Rücken. Ihnen werden verschiedene Methoden des Rückentrainings vorgestellt; dazu zählen spezielle Kräftigungsübungen sowie besondere Methoden zur Entspannung und Körperwahrnehmung.

Das Gerätetraining, das Sie unter professioneller Anleitung in den letzten fünf Kursstunden durchführen, vervollständigt das Angebot. Am Ende erhalten Sie noch ein Gymnastikprogramm für zu Hause, so dass Sie Ihr persönliches Training jederzeit weiterführen können.

**KURS WSGK1 25. Januar bis 28. März 2012**

19.00 bis 20.30 Uhr, jeden Mittwoch, 10 Treffen

**KURS WSGK2 30. Januar bis 16. April 2012**

18.30 bis 20.00 Uhr, jeden Montag, 10 Treffen

**KURS WSGK3 9. Mai bis 11. Juli 2012**

19.00 bis 20.30 Uhr, jeden Mittwoch, 10 Treffen

**KURS WSGK4 14. Mai bis 23. Juli 2012**

18.30 bis 20.00 Uhr, jeden Montag, 10 Treffen

**KURSLEITUNG** Stephan Schleuter (Diplom-Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer nach Kddr, Rückencoach)

**KURSORT** Sportklinik Duisburg,

Dr.-Alfred-Herrhausen-Allee 21, 47228 Duisburg

**KURSGEBÜHR** Regulärer Kursbeitrag 100,00 Euro  
Für Versicherte der Novitas BKK 85,00 Euro

**KURSANBIETER** XTRA Fitness – Sportklinik Duisburg

**TELEFON** 02065 4220 103

**E-MAIL** s.schleuter@sportklinik-duisburg.de

**INTERNET** www.sportklinik-duisburg.de

## **WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK BASIC**

Sie möchten schon längst etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und hatten dabei ein besonderes Rückentraining im Auge? Dann sind Sie hier genau richtig.

In diesem 10-wöchigen-Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken beweglich und mobil halten, sowie Ihre Rückenmuskulatur kräftigen und ausdauernd machen. In einem bunten Mix aus Gymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie viel Wissenswertes zum Thema Rücken.

### **KURS WSGB1 7. März bis 9. Mai 2012**

19.00 bis 20.30 Uhr, jeden Mittwoch, 10 Treffen

### **KURS WSGB2 20. Juni bis 22. August 2012**

19.00 bis 20.30 Uhr, jeden Mittwoch, 10 Treffen

**KURSLEITUNG** Stephan Schleuter (Diplom-Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer nach Kddr, Rückencoach)

**KURSORT** Sportklinik Duisburg,

Dr.-Alfred-Herrhausen-Allee 21, 47228 Duisburg

**KURSGEBÜHR** Regulärer Kursbeitrag 100,00 Euro

Für Versicherte der Novitas BKK 85,00 Euro

## **IHR VORTEIL FÜR GESUNDE ZÄHNE: WT FACHARZTSPEZIAL.**

Die Novitas BKK übernimmt einmal pro Jahr die Kosten für eine professionelle Zahnreinigung bei einem der teilnehmenden Vertragszahnärzte. Sie können außerdem Zahnersatz ohne Zuzahlung des Eigenanteils erhalten.

Empfehlen Sie die Novitas BKK auch Ihren Freunden, Kollegen und Familienangehörigen. Für jeden neuen Kunden, der durch Ihre Empfehlung Mitglied der Novitas BKK geworden ist, erhalten Sie als Dankeschön eine unserer attraktiven Prämien. Füllen Sie einfach die Felder auf der rechten Seite vollständig aus und kreuzen Sie Ihren Prämienwunsch an. Dann einfach per Post oder Fax an die Novitas BKK senden.

**POSTANSCHRIFT**

Novitas BKK  
47050 Duisburg

**FAX**

0203 54560-9960



**Stirn- und Ohr-Thermometer**

Misst präzise Ihre Körpertemperatur. Mit Digitalanzeige, Sprachausgabe und Speicherfunktion.



**MP3-Player**

Passst in jede Hosentasche. Zwei GB. Unterstützt WMA, MP1, MP2, MP3. Per USB-Kabel wiederaufladbar. Inklusive Kopfhörer.



**Glas-Diagnose-Waage**

Die Waage ermittelt neben dem Körpergewicht auch den Körperfett-, Wasser- und Muskelanteil.



**Wochenend-Tasche**

Der praktische Begleiter für Ihren nächsten Wochenendtrip. Aus Nylon mit fünf Fächern und verstellbarem Schultergurt.



**Karstadt-Geschenkkarte**

Die Geschenkkarte im Wert von 20 Euro ist in allen Karstadt- und Karstadt-sports-Filialen einsetzbar.



**Amazon.de-Geschenkkarte**

Erfüllen Sie sich online Ihre Wünsche mit der Amazon.de-Geschenkkarte im Wert von 20 Euro.

## DIESEN INTERESSENTEN HABE ICH GEWORBEN:



Ja, ich möchte Mitglied der Novitas BKK werden.

Eintrittsdatum

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Familienstand

Geburtsdatum

Telefonnummer privat/Handy-Nummer

E-Mail-Adresse

Name des Arbeitgebers oder des Ausbildungsbetriebs

Straße, Hausnummer (Arbeitgeber)

PLZ, Ort (Arbeitgeber)

Zuletzt war ich

selbst versichert

familienversichert

privat versichert

Name der letzten Krankenkasse/Krankenversicherung – BITTE KÜNDIGUNGSBESTÄTIGUNG BEILEGEN

Ja, ich habe Familienangehörige, die kostenfrei mitversichert werden sollen.

Datum, Unterschrift

Ihre persönlichen Daten benötigen wir für die Durchführung Ihrer Kranken- und Pflegeversicherung. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz (§ 284 SGB V i. V. m. §§ 67 ff SGB X, § 35 SGB I).

## ICH HABE DIE NOVITAS BKK EMPFOHLEN.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon (tagsüber erreichbar)

Geburtsdatum

E-Mail-Adresse

Datum, Unterschrift (Empfehlen)

## MEINE WUNSCHPRÄMIE

Thermometer

MP3-Player

20 Euro Amazon.de-Gutschein

Wochenend-Tasche

Glas-Diagnose-Waage

20 Euro Karstadt-Geschenkkarte

## **Ansprechpartner**

### **Novitas BKK**

47050 Duisburg  
www.novitas-bkk.de  
info@novitas-bkk.de

### **Duisburg-Hamborn**

Borsigstraße 23, 47169 Duisburg  
Telefon 0203 545 9753

### **Duisburg-Mitte**

Schifferstraße 92–100, 47059 Duisburg  
Telefon 0203 545 9694

### **Duisburg-Ruhrort**

Friedrich-Ebert-Straße 12, 47119 Duisburg  
Telefon 0203 545 9636

### **Duisburg-Süd**

Mündelheimer Straße 53, 47259 Duisburg  
Telefon 0203 545 8537

### **Essen**

Kurfürstenstraße 58, 45138 Essen  
Telefon 0201 432 10

### **Essen / Thyssen Krupp Quartier**

Thyssen Krupp Allee 1, 45143 Essen  
Telefon 0201 844 5624 06

**Anmeldungen zu den Kursen  
bitte direkt beim jeweiligen Anbieter.**

#### **Hinweis:**

Rechtsverbindlich sind Gesetz und Satzung.  
Personengebundene Begriffe werden geschlechtsneutral ausgewiesen.

