

Salus

Ihr Gutfühlmagazin 4 | 2025



GESUNDHEIT GROSS SCHREIBEN

Die Highlights im Salus-Jubiläumsjahr

DER HYPE UM ERNÄHRUNGS-TRENDS

Was ist dran? Was hilft wirklich?

VOM LOSLASSEN UND VON NEUANFÄNGEN

Tipps zum Umgang mit Abschieden

Ist Gesundheit noch bezahlbar?
Grundgedanke der gesetzlichen Krankenversicherung

30
Resilienz stärken per App
Neues Balloon-Angebot startet

Gesundheitskurse 2026
1. Halbjahr
Im Innenteil:
Kursprogramm für das
1. Halbjahr 2026

Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet, Vervielfältigung auf CD-ROM, DVD, etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Salus BKK.

Salus Versicherte erhalten das Magazin im Rahmen ihrer Beiträge durch ihre BKK. Ist die Salus BKK durch höhere Gewalt, Streik und dergleichen an ihrer Leistung verhindert, so besteht keine Ersatzpflicht.

Impressum

Salus – Ihr Gutfühlmagazin erscheint viermal im Jahr im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung der Salus BKK zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgeber

Salus BKK, Züricher Str. 27, 81476 München

Vorständin: Ute Schrader

Redaktion

Salus BKK, Siemensstr. 5a, 63263 Neu-Isenburg

Telefon: 06102 2909-26

Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen

Andreas Neubeck

Redaktion

Samanta Wörner, Elisabeth Langer

Layout

Pietro Abbandoni

Druck

KKF-Verlag

Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting

Anzeigen

Zur Refinanzierung unseres Magazins finden Sie in dieser Ausgabe ggf. gewerbliche Anzeigen. Diese sind entsprechend gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung der Salus BKK dar.

Inhalt

4 Kurz notiert

Neuigkeiten der Salus BKK auf einen Blick

6 Das Solidaritätsprinzip im Belastungstest

Ist Gesundheit noch bezahlbar?

10 Gesundheit groß schreiben

Regional, bundesweit, und für alle

Kursprogramm 1. Halbjahr 2026

Im Innenteil

19 Online-Food-Trends

Das sagt unsere Ernährungsexpertin

22 Vom Loslassen und von Neuanfängen

Vielfältige Bewältigungsstrategien

24 Online-Live-Kurse

Unsere Angebote für die kommenden Monate

28 Online-Seminare

Jetzt Themenvielfalt nutzen

30 Neues Angebot zum Abschalten

Balloon-App bekommt zweiten Kurs



Ute Schrader

Vorständin der Salus BKK

Liebe Leserin, lieber Leser,

was für ein Jahr liegt hinter uns: randvoll mit Aktionen und Ereignissen im Rahmen unseres 130. Firmenjubiläums. Es gab reichhaltige und erfreuliche Berichterstattung über unser Haus und viele Menschen, die uns mit Glückwünschen bedacht und sich für die langjährige und verlässliche Unterstützung bedankt haben. Dies hat uns sehr berührt und wir danken allen, die uns so interessiert begleitet und unsere Veranstaltungen mit Freude und Elan besucht haben.

Gleichzeitig war das Jahr sehr schwierig und geprägt von den schier unerschöpflichen Herausforderungen, die die Politik und die gesellschaftliche Lage derzeit an die gesetzlichen Krankenkassen stellt. In 2025 sind die Kosten im Gesundheitswesen weiter explodiert. Das Gap zwischen Einnahmen und Ausgaben hat sich nochmals vergrößert und das Solidaritätsgefüge, auf dem unser wertvolles Gesundheitssystem jahrzehntelang aufgebaut war, hat bedrohliche Risse bekommen. Aus der Regierungskoalition und von der Gesundheitsministerin kommt bislang eher Ideenlosigkeit als sinnhaftes, mutiges und tatkräftiges Handeln. Ende November wurde das geplante und umstrittene Sparpaket der Bundesregierung für stabilere Krankenkassenbeiträge im Bundesrat gestoppt und auf Eis gelegt. Zu einem Zeitpunkt, an dem die gesetzlichen Krankenkassen Planungssicherheit und realistische Ausgabenschätzungen dringend gebraucht hätten, um die anstehenden Haushalte für das kommende Jahr

verlässlich planen zu können. Unter den jetzigen Bedingungen lässt die Politik den Kassen kaum eine Wahl. Auch die Salus BKK ist unter diesen Vorzeichen gezwungen, ihren Zusatzbeitrag geringfügig zu erhöhen. Eine Entscheidung, die wir uns nicht leicht gemacht haben und die wir Ihnen gerne erspart hätten. Wir sind gleichzeitig erleichtert, die Erhöhung moderat halten zu können und lediglich auf ein Niveau anheben zu müssen, das andere Kassen bereits viel früher erreicht oder überschritten haben. Ich bitte Sie aufrichtig um Verständnis für dieses Vorgehen. Zu unsicher ist die derzeitige politische Lage, zu dramatisch die Kostenspirale bei den Ausgaben und zu wichtig unsere Aufgabe, die Leistungen und den flächendeckenden Gesundheitsschutz für all unsere Versicherten zu erhalten.

Um Ihnen die Hintergründe für unser Tun möglichst genau zu erklären und nachvollziehbar zu machen, finden Sie auf den Seiten 6–9 einen ausführlichen Beitrag dazu. Und wir zeigen Ihnen auf den Seiten 10–12 am Beispiel unserer Aktivitäten im Jubiläumsjahr, wie vielfältig und umfassend die Leistungen der Salus BKK trotz aller Widrigkeiten nach wie vor sind. Hierzu zählt auch wieder das enorm große Angebot unserer Gesundheitskurse, Gutfühlwochenenden und Online-Seminare. Und wir werfen ab Seite 19 einen fundierten Blick auf die vielen Ernährungs-Hypes, die derzeit auf Social Media angeboten werden.

Gerade in Zeiten wie diesen möchte ich Sie ermutigen: Nutzen Sie Ihre vielen Vorteile, die Sie bei der Salus BKK haben, wie z. B. Ihr Präventionsbudget von 200 Euro, Ihre Vorsorge-Möglichkeiten und die Expertise und persönliche Erreichbarkeit der Salus-Mitarbeitenden. Von Arztsuche über Krankengeld bis zu Hilfsmitteln, Pflege, Ernährungsberatung oder ePA: bei den allermeisten Fragen und Anliegen wird unser Team Ihnen weiterhelfen können. Es ist für uns keine leere Worthülse: Wir stehen an Ihrer Seite.

Ich wünsche Ihnen – gemeinsam mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Salus BKK – ein friedvolles Weihnachtsfest und viel Gesundheit, Zuversicht und Resilienz für das Jahr 2026. Ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen in die Salus BKK und werde mich weiter mit all meiner Kraft dafür einsetzen, Ihnen auch in Zukunft einen bestmöglichen Gesundheitsschutz bieten zu können.

Herzlichst Ihre

Ute Schrader
Vorständin



Neue Früherkennungsuntersuchung auf Lungenkrebs

Seit 01.10.2025 gibt es laut den gesetzlichen Früherkennungsrichtlinien eine neue Früherkennungsuntersuchung auf Lungenkrebs bei Raucherinnen und Rauchern. Jährlichen Anspruch auf eine Lungen-CT haben demnach Versicherte zwischen 50 und 76 Jahren mit einem Zigarettenkonsum, der sich auf mindestens 25 Jahre bzw. mindestens 15 Packungsjahre (Anzahl der pro Tag gerauchten Packungen, multipliziert mit Raucherjahren) erstreckt. Die Untersuchung darf von Vertragsärzten durchgeführt werden, die die entsprechenden Qualitätsvoraussetzungen erfüllen und die Genehmigung der Kassenärztlichen Vereinigung haben. Ziel ist es, in der benannten Risikogruppe, Lungenkrebskarzinome frühzeitig zu erkennen und die Lungenkrebssterblichkeit deutlich zu senken.

Besuch bei „Sir Henry“, dem Hundertjährigen

Was für ein sagenhaftes Lebensalter – und Welch' großartige Fitness und Lebensfreude! Unser Außendienstmitarbeiter Thorsten Haschke war absolut begeistert von seinem Besuch bei Heinrich Scheller, der seit vielen Jahrzehnten bei der Salus BKK versichert ist und in diesem Jahr seinen 100. Geburtstag feiern konnte.

Den Spitznamen „Sir Henry“ hat der Jubilar als junger Mann aus Kriegsgefangenschaft aus den USA mitgebracht. Und es gibt eine weitere Bezeichnung, die den rüstigen Senior noch viel trefflicher charakterisiert: Als „Meister der guten Laune“ ist für ihn schon immer Gemeinschaft, Lachen und Musik am wichtigsten. Viele Jahrzehnte war er im Faschingsverein aktiv und hat auch in diesem Jahr im Haus der Generationen wieder eine Büttenrede gehalten. Bis heute versorgt sich Heinrich Scheller selbst. Und immer mit dabei: seine Mundharmonika. Sein Lebensmotto lautet: „anderen Menschen eine Freude machen!“ Dass das jung hält und glücklich macht, dafür ist Heinrich Scheller der beste Beweis.



Mission „schmerzfreier Rücken“

Gesundheit am Arbeitsplatz: in dieser Mission ist unser Salus-Team unermüdlich unterwegs. Diesmal ging es zu CWS Hygiene in Offenbach. Dort gab es gleich zwei Veranstaltungen, die besonders auf die Bedürfnisse der Servicefahrer sowie der Mitarbeitenden in der Wäscherei und in den Büros eingingen. Immer im Fokus: die Rückengesundheit. Denn wer täglich schwere Schmutzfangmatten tragen, nasse Handtuchrollen bearbeiten oder einseitig heben, sich bücken oder lange sitzen muss, dessen Rücken freut sich über Entspannung und Entlastung. Die Salus-Crew hatte dafür jede Menge Tipps und Infos im Gepäck und bot zusätzlich zum Vortrag vielfältige Mitmach-Möglichkeiten.



Humorvolle Lichtblicke im Seniorenheim

Mit Humor geht vieles leichter. Eigentlich eine Binsenweisheit – und doch wird diese Einsicht oft zu wenig gelebt. Ganz anders beim Verein „Clowns & Clowns e.V. Leipzig“, der sich für die Verbesserung der Situation und gesundheitlicher Ressourcen von Pflegebedürftigen einsetzt. Die Salus BKK fördert das Präventionsprojekt „Humor als Kraftquelle“ seit vielen Jahren, und so sind die Clowns nun auch im Pflege-

wohnstift Am Thonberg in Leipzig aktiv: mit „Clownsvisiten“ für die Bewohnerinnen und Bewohner, mit Humorworkshops für das Pflegepersonal und mit Coachings für die „Clowns“. Die Aktionen für das Pflege-wohnstift in Leipzig sind in diesen Monaten gerade angelaufen, der finanzielle Schwerpunkt der Förderung wird in 2026 liegen. Wir werden im Magazin dann ausführlich darüber berichten.

Neues zur ePA

Nach der schrittweisen Einführung der ePA, samt Erprobungs- und Einrichtungsphase, sind ab 1.10.2025 nun auch die Leistungserbringenden verpflichtet, die ePA zu nutzen und mit Untersuchungsergebnissen und Medikationsplänen zu befüllen. So können z.B. Laborwerte, bildgebende Diagnostik, Arztbriefe, Entlassungsdokumente aus Kliniken zunehmend in die ePA fließen, so dass Versicherte und Behandelnde die relevanten medizinischen Daten und Dokumente an einer Stelle gesammelt vorfinden können.

Noch hinkt ein Teil der Arztpraxen und Kliniken hinterher und hat nun bis Januar bzw. März Karenzzeit, um die technische Anbindung nachzuholen und die ePA in den Versorgungsablauf einzubinden. Je mehr aus der Befüllungspflicht Routine wird, umso mehr können auch die Vorteile der ePA spürbar werden. Wichtig für Versicherte: der persönliche Nutzen kann nur dann zum Tragen kommen, wenn man sich aktiv mit der eigenen ePA beschäftigt, sich den Zugang über die entsprechende App seiner Krankenkasse freischaltet und die Verwaltung seiner Daten innerhalb der ePA steuert und festlegt,



welche Dokumente für andere lesbar sein sollen und welche nicht. Zugegeben, der Authentifizierungsprozess braucht etwas Zeit und die Nutzung am Anfang vielleicht etwas Übung. Aber gegen Berührungsängste helfen am besten Informationen.



Ist Gesundheit noch bezahlbar?

Das Solidaritätsprinzip
im Belastungstest

Mal ehrlich. Worauf haben Sie geachtet, als Sie z.B. zuletzt einen Handyvertrag oder eine Versicherung abgeschlossen haben? Sicherlich spielte der Preis eine wichtige Rolle. Auch die Frage, was Sie alles für Ihr Geld bekommen, dürfte Teil Ihrer Überlegungen gewesen sein. Wie gut, dass es Vergleichsportale gibt. Mit wenigen Klicks erhält man hier einen vermeintlich umfassenden Überblick darüber, welcher Anbieter am meisten Leistung für den geringsten Preis bietet. Natürlich aber auch nur dann, wenn das Vergleichsportal die für meine Person wesentlichen Punkte abgefragt hat, sie adäquat in die Datenbasis einfließen ließ und alle Angaben wirklich aktuell sind.

In einer Zeit, in der die Preise steigen, die Wirtschaftssituation von Jahr zu Jahr anspruchsvoller wird und es der Politik offensichtlich immer schwerer fällt, Antworten auf drängende Fragen zu finden, haben viele Menschen offenbar folgenden Glaubenssatz für sich entwickelt: Wo und wie kann ich für mich zum kleinsten Preis das meiste herausholen? Eine Vorgehensweise, die legitim ist, wenn es z.B. um den Handyvertrag geht. Aber ist diese Herangehensweise auch sinnvoll, wenn es die eigene Gesundheit und unser wertvolles Sozialversicherungssystem betrifft?

Als am 15. Juni 1883 unter dem damaligen Reichskanzler Otto von Bismarck das „Gesetz betreffend der Krankenversicherung der Arbeiter“ erlassen wurde, hatte man eine ganz andere Vorstellung von einer solidarisch organisierten Krankenversicherung. Eine Idee, die auch der Gründervater unserer heutigen Salus BKK, Philipp Holzmann, 1895 mit der Gründung der Betriebskrankenkasse für den Holzmann Konzern verfolgte. Ziel war eine solidarisch organisierte Schutzgemeinschaft innerhalb eines Betriebes, für den Fall der Fälle. Arbeitnehmer und Arbeitgeber zahlten gemeinsam in eine Kasse ein, anfangs Arbeitnehmer zu zwei Dritteln und Arbeitgeber zu einem Dritteln. Wurde jemand krank, oder hatte im Rahmen seiner Tätigkeit einen schweren Unfall, kümmerte

sich die Gemeinschaft mit darum, dass der einzelne die Krisensituation meistern konnte. Damals war allen bewusst, dass nicht alle, die etwas einzahlten, auch alles wieder aus dem System zurückbekommen würden. Entscheidend aber war die Gewissheit, auch im eigenen Notfall Hilfe zu erhalten.

Mehr als ein Jahrhundert später hat sich das System in Deutschland extrem verändert und die vielen Beteiligten des deutschen Gesundheitswesens sind weit weniger solidarisch aufgestellt. Vielmehr wetteifern alle Akteure darum, einen möglichst großen Anteil vom solidarisch eingesammelten „Beitragskuchen“ für sich abzuschöpfen. Jeder aus seinem Blickwinkel argumentierend. Besonders kostspielige Akteure sind die Krankenhäuser. Über 191 Millionen Euro gab allein die Salus BKK 2024 für Krankenhausbehandlungen aus. Das entspricht rein rechnerisch einem Betrag von 1.122 Euro pro Versicherten und einer Kostensteigerung von knapp 10 % zum Vorjahr. Aber auch die Pharmaindustrie fordert ihren Anteil. Hier stiegen die Ausgaben für die Krankenkassen im Verhältnis zum Vorjahr sogar um 13,72 %. Und die Kosten für ärztliche Behandlung stiegen um 9,25 %, um nur einige Beispiele zu nennen. Hinzu kommen sogenannte Hochleistungsfälle, also Einzelfälle, die extrem hohe Kosten verursachen.

So machte 2020 das Medikament Zolgensma Schlagzeilen, als eines der weltweit teuersten Arzneimittel. Als es zur Behandlung der spinalen Muskelatrophie (SMA) europaweit zugelassen wurde, lag der Preis für eine einmalige Dosis bei 2,26 Millionen Euro inklusive Mehrwertsteuer – und zwar für eine einzige Behandlung. Laut Hersteller soll sie den Krankheitsverlauf bei kleinen Kindern verzögern. Auch wenn die Kosten sich hierfür inzwischen reduziert haben, dominieren auch heute Gentherapien oder spezialisierte Enzymersatzbehandlungen für seltene und schwere Erkrankungen mit Preisen von über 100.000 Euro die Top 10 der teuersten Medikamente in Deutschland. Und nicht

nur seltene Krankheiten spielen eine Rolle. In Deutschland kommen jährlich zirka 50.000 Kinder vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche zu früh zur Welt. Hier gilt die Regel: Je leichter das Kind, desto höher die Kosten. Diese können pro Frühchen bis zu 130.000 Euro erreichen. Für alle Betroffenen sind solche Behandlungen und Medikamente ohne Frage ein Segen. Für die Krankenkassen müssen sie finanziell jedoch auch stemmbar bleiben. Wie aber soll der Grundgedanke einer solidarisch finanzierten Krankenversicherung perspektivisch weiter funktionieren, wenn alle großen Player beständig mehr für sich beanspruchen? Ist der Ruf nach immer mehr Geld wirklich der richtige Lösungsansatz?

Viele sagen „nein“ und wünschen eine Politik, die sich endlich auch mit den Ausgaben beschäftigt. Eine Forderung, die die Entscheidungsträger derzeit nur sehr zögerlich aufgreifen und stattdessen z.B. lieber darüber diskutieren, ob bisher kostenfrei mitversicherte Ehepartner künftig auch einen Krankenkassenbeitrag zahlen sollten. Wäre es nicht viel sinnvoller, sich endlich aufrichtig mit der Frage zu beschäftigen, wer in den letzten Jahren die größten Ausgabensteigerungen verursacht hat? Jeder beteuert, sparen zu wollen, nur nicht vor der eigenen Haustür. Die Lobby von Pharmaindustrie, Kliniken, Apotheker- und Ärzteverbänden ist stark. Sie prägen das Meinungsbild: nicht nur in der Politik, sondern z. B. auch über Patientengespräche in der Apotheke oder beim Arzt. Die gesetzlichen Krankenkassen haben zwar ebenfalls starke Verbände und Fürsprechende, aber systembedingt weit weniger Einflussmöglichkeiten und weniger Gehör.

Fest steht: Immer, wenn es um das eigene Geld geht, wird die Realität gerne zurückgestellt und es entstehen hitzige Diskussionen, in denen häufig auf Basis falscher oder fehlender Hintergrundinformationen mit Halbwissen argumentiert wird. Dem wollen wir mit Sachlichkeit entgegenwirken und beantworten deshalb im Folgenden einige häufig gestellte Fragen. ▶



Ich zahle doch sowieso schon so viel, wieso braucht es noch einen Zusatzbeitrag?

Wichtig zu wissen ist, dass die gesetzlichen Krankenkassen einerseits einen auskömmlichen Haushalt planen und Rücklagen anlegen müssen (z. B. für unvorhersehbare Ereignisse wie die Corona-Pandemie), aber andererseits keinerlei Gewinne erwirtschaften dürfen. Anders als private Krankenversicherer planen sie ohne jegliche Gewinnabsicht. Die Beiträge, die die einzelne Kasse von ihren Versicherten und deren Arbeitgebern einnimmt, bleiben schon lange nicht mehr z. B. in der Salus BKK. Vielmehr fließen alle Einnahmen an den 2009 eingeführten Gesundheitsfonds. Dieser verteilt dann Zuweisungen an die einzelnen Krankenkassen: pro Versicherten eine Grundpauschale nach Alter und Geschlecht sowie Zuweisungen für Erkrankungen. Dem gegenüber stehen die tatsächlichen Ausgaben der einzelnen Kasse: z. B. an Krankenhäuser, Ärzte, Apotheken und an die Versicherten. Alles, was eine Kasse über die Zuweisungen aus dem Gesundheitsfonds nicht abdecken kann, muss sie über den eigenen, individuellen Zusatzbeitrag einholen. Diesen muss sie, basierend auf einer Haushaltsplanung, vorausschauend festlegen. Zunehmend gerät jedoch genau dies zur Herausforderung. Aufgrund der permanenten und nahezu nicht vorhersagbaren Kostensteigerungen fällt es immer schwerer, die zu erwartenden Kosten zu schätzen. Liegen die tatsächlichen Ausgaben über den Einnahmen, ist die Kasse gezwungen, ihren Zusatzbeitrag zu erhöhen.

Die Bundesgesundheitsministerin hat doch bereits angekündigt, dass es keine weiteren Steigerungen der Zusatzbeiträge in 2026 geben muss. Wieso erhöhen jetzt trotzdem so viele Krankenkassen?

Die Festlegung des durchschnittlichen Zusatzbeitrages auf 2,9% wird von vielen kri-

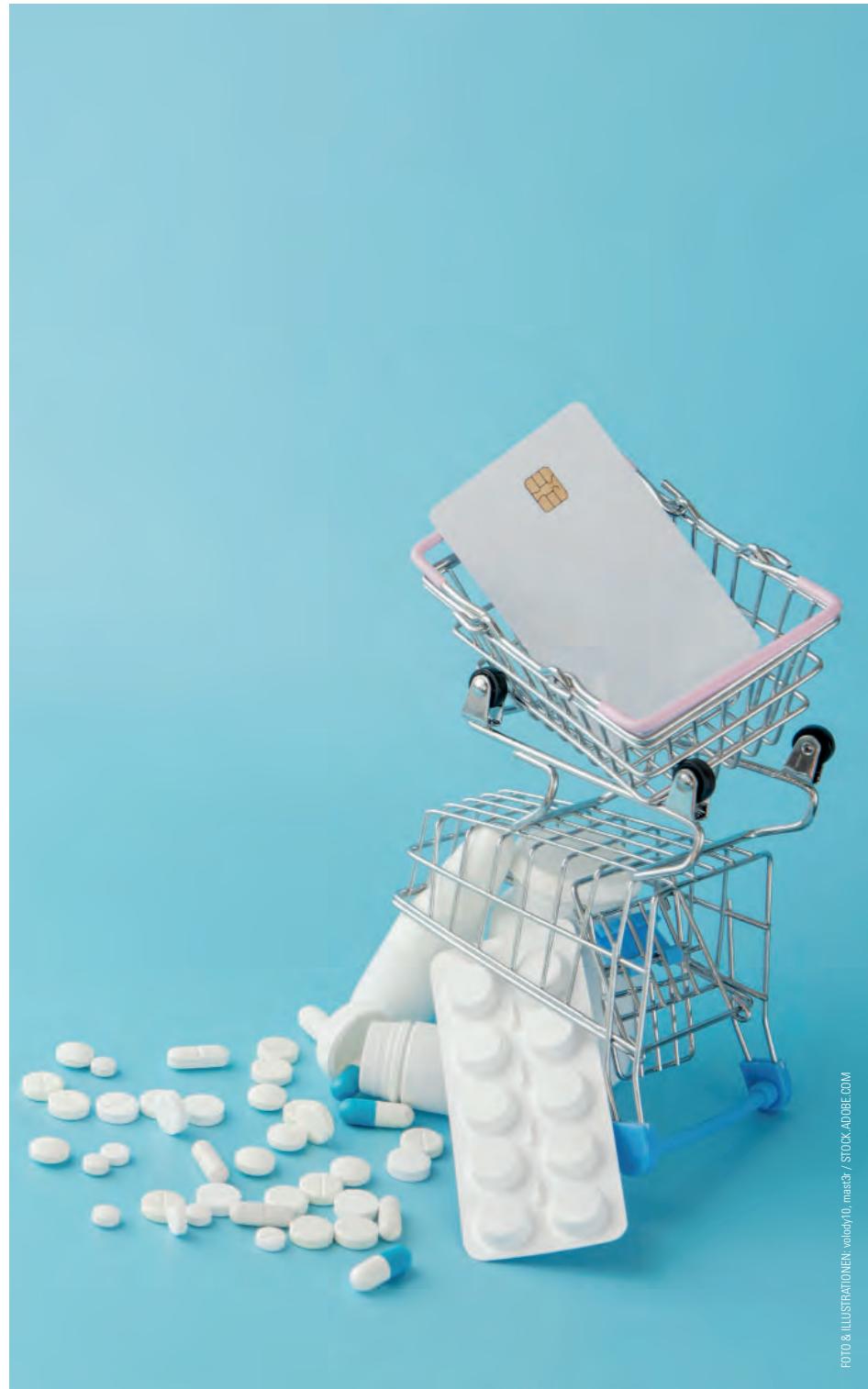


FOTO & ILLUSTRATIONEN: volody10, mast3r / STOCK.ADOBE.COM

tisch und als nicht ausreichend beurteilt. Lag doch bereits der tatsächlich von allen Kassen erhobene durchschnittliche Zusatzbeitrag Mitte des Jahres 2025 über dem für 2026 festgelegten Wert.

Entscheidend ist ferner, dass der Bund z. B. für Bürgergeldempfänger nicht ausreichende Beiträge übernimmt, wogegen die GKV-Gemeinschaft, vertreten durch den GKV-Spitzenverband, nun den Klageweg

beschreitet. Aber auch die Finanzierung von Umstrukturierungen in den Krankenhäusern, stellt die Kassen vor einen neuen Berg an Mehrausgaben. So muss auch die Salus BKK seit dem 01.11.2025 auf jede Krankenhausrechnung einen Aufschlag von 2,35% zahlen, erhält jedoch vom Bund im Herbst 2026 lediglich eine Rückerstattung im Rahmen eines Umlageverfahrens ohne Bezug auf die tatsächlich geleisteten Zuschläge.

Bei insgesamt schwächerer Wirtschaftslage ist die Aufgabe für die Solidargemeinschaft immer schwieriger zu stemmen. Zumal es die Politik war, die die Reserven der Krankenkassen in den letzten Jahren drastisch abgeschmolzen hat. Eine Beitragsstützung aus Rücklagen, wie wir es als Salus BKK noch in 2024 mit 19 Millionen ermöglichen konnten, ist heute für die Kassen nicht mehr leistbar. Die Grenzen der Belastbarkeit sind längst erreicht. Eine Stabilisierung der Situation wird nur möglich sein, wenn alle Beteiligten des Gesundheitswesens bereit sind, die Ausgabenseite anzupacken. Dazu gehören alle Leistungserbringer genauso wie die Pharmaindustrie.

 **Es gibt zu viele Krankenkassen. Durch die Zusammenlegung der Kassen können deutliche Ersparnisse erzielt werden.**

1992 gab es weit über 1.000 gesetzliche Krankenkassen, heute nur noch 93. Würde die These stimmen, hätte sich längst ein Effekt abzeichnen müssen. Nachweislich haben oft gerade sehr große Krankenkassen deutlich höhere Verwaltungskosten als kleinere Einheiten. Selbst das oft zitierte Einsparpotential durch Vorstandsgehälter und Stabsstellen liegt im Verhältnis zum Gesamthaushaltsvolumen in einem absolut zu vernachlässigenden Bereich.

 **Es ist ohnehin schon alles teuer genug, wieso muss meine Krankenkasse jetzt auch noch Rücklagen bilden?**

Rücklagen sind vergleichbar mit einem Sicherheits-Sparbuch in einem Privathaushalt. Man kennt seine monatlichen Einnahmen und Ausgaben. Was aber, wenn die Waschmaschine kaputtgeht? Dann ist eine Reserve auf dem Sparbuch der Rettungsring. Ähnliche Funktion haben die Rücklagen bei Krankenkassen. Die aktuelle Mindestrücklage liegt bei 0,2 Monatsausgaben und dient dazu, kurzfristige Ein- und Ausgaben Schwankungen auszugleichen. Verfügt eine Krankenkasse nicht über diese Rück-

lagenhöhe, muss sie dies bei der Planung des festzusetzenden Zusatzbeitrages mit einbeziehen. An dieser Stelle sei erwähnt, dass wir als Salus BKK verpflichtet wurden, in den letzten Jahren 22 Millionen unserer gebildeten Rücklagen an den Gesundheitsfonds abzugeben.

Die Leistungen sind doch sowieso bei allen Krankenkassen gleich. Dann kann ich ja auch einfach die günstigste Kasse wählen.



Die perfekte Krankenkasse, die für alle und jeden das allerbeste Angebot hat, gibt es nicht. Aber ein Vergleich lohnt, denn die Zusatzleistungen und die Servicequalität unterscheiden sich durchaus. Die richtige Wahl hängt von den Bedürfnissen des/ der Einzelnen ab. Die Salus BKK setzt den Fokus z.B. auf sehr lohnende Bonusmodelle, kostenlose Reiseschutzmäßigungen, 360 Euro jährlich für Osteopathie und ein ausgezeichnetes Präventionsangebot mit großer Kursvielfalt. Entscheidend ist auch der persönliche Kundenservice und die Erreichbarkeit. Hierauf legt die Salus BKK viel Wert und erhält von unabhängigen Marktforschungsinstituten durchweg Bestnoten. Bekomme ich verlässliche Hilfe, wenn ich sie benötige? Kommt mein Krankengeld pünktlich auf mein Konto? Kann ich wählen zwischen online, Telefon oder einem Service-Center vor Ort? Wie ist das Verständnis am Telefon? Bin ich für die Krankenkasse nur eine Nummer oder werde ich persönlich betreut und mit meinem Anliegen ernst genommen? Genau darauf kommt es an – das macht den entscheidenden Unterschied.

Die Idee einer solidarisch organisierten Krankenversicherung war eine großartige Leistung, für die es sich auch künftig einzusetzen lohnt. Das Thema zeitgemäß zu übersetzen, ist allerdings deutlich facettenreicher und anspruchsvoller geworden, als es der Urgedanke mit sich brachte. Dass die aktuellen gesellschaftspolitischen Rahmenbedingungen vielen gesetzlichen Krankenkassen – und somit auch uns – keine andere

Wahl lassen, als den Zusatzbeitrag zum Jahreswechsel anzuheben, ist eine ungute und traurige Entwicklung, die wir sehr bedauern. Umso erleichterter sind wir, dass wir unsere Erhöhung moderat halten können und lediglich auf ein Niveau anheben müssen, das andere Kassen schon deutlich früher erreicht oder sogar überschritten haben. Und umso mehr macht es Sinn, sich auf den Grundsatz der starken Gemeinschaft, die im Fall der Fälle für einander einsteht, zurück zu besinnen. Dies stünde insbesondere den gewinnorientierten Beteiligten des Gesundheitswesens gut zu Gesicht. Hart erarbeitete Beitragsgelder sind kein Selbstbedienungsladen mit unendlichen Ressourcen. Nur wenn alle bereit sind, Ihren Beitrag zu leisten, werden wir die aktuelle Tendenz, alles immer teurer werden zu lassen, durchbrechen können.

Ohne Zweifel bedarf es einer großen und gemeinsamen Kraftanstrengung, bei der nicht nur die Akteure aus Politik und Gesundheitswesen, sondern auch jede/r einzelne wichtig sind. In einem System, in dem tendenziell die jüngeren für die älteren zahlen, bedeutet auch der demografische Wandel eine zusätzliche Herausforderung. Dennoch ist ein Gegeneinander der Generationen und ein Ausspielen kranker gegen gesunde Menschen, die schlechteste aller Optionen. Krankheit oder Unfälle nehmen im Alter zu – genau dafür zahlen Menschen ein Leben lang in die Solidargemeinschaft ein. Gleichzeitig kann das Schicksal zu jeder Zeit jede/n treffen, unabhängig von Alter, Gesundheitsbewusstsein oder sozialen Faktoren. Wichtig ist ein System der Sicherheit und der Verlässlichkeit für alle. Dies kann auch in Zukunft gelingen, wenn möglichst viele ihren Beitrag leisten, der Solidargemeinschaft die Treue halten und sich nicht in vermeintlich attraktivere Welten, wie z.B. eine private Krankenversicherung, verabschieden.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und werden alles dafür geben, damit Sie auch künftig bei ihrer Salus BKK mit gutem Gefühl krankenversichert sind.

GESUNDHEIT groß schreiben

Regional, bundesweit,
und für alle – unser
Salus-Jubiläumsjahr



Wahnsinn, was für ein Jahr! Wir sind total froh, dass unsere Versicherten, Mitarbeitenden und Kooperationspartnerinnen und -partner uns während unseres 130. Jubiläums so engagiert begleitet haben und uns so viele Glückwünsche und Grüße über alle Kanäle erreicht haben. Insbesondere in Neu-Isenburg, am Standort unserer Hauptverwaltung, haben wir in diesem besonderen Jahr die Möglichkeit genutzt, vor Ort die Gesundheit der Menschen noch stärker als bisher in den Fokus zu rücken und den Zugang zu Informationen und Prävention attraktiv und niederschwellig zu gestalten.

Den Start dazu machte am 16.08.2025 unser Family & Friends Gesundheitstag im Sportpark von Neu-Isenburg. Es war so schön! Mit tollem Wetter und vielen bunten Events, mit Basecaps als Sonnenschutz, gesunden Snacks und Erfrischungen. Auch regionalpolitische Persönlichkeiten, wie der Bürgermeister Dirk Gene Hagelstein, die Stadtverordnetenvorsteherin Christine Wagner und der erste

Stadtrat Stefan Schmitt waren bei der schönen Veranstaltung dabei und haben die zahlreichen Gesundheitsangebote der Salus BKK selbst ausprobiert.

Sommer, Sonne und ganz viel Spaß

„Manchmal etwas sonnig, manchmal etwas windig, aber durchweg mit viel Lachen und Spaß verbunden – so lässt sich dieser Family & Friends Gesundheitstag, den wir da als Haus auf die Beine gestellt haben, wohl am besten beschreiben“, resümiert Andreas Neubeck, Leiter der Stabsstelle Marketing und Presse bei der Salus BKK. Die Kids konnten sich am Spielmobil austoben und ihre Beinarbeit beim Fußballgolf der FV Alemannia 08 Nied unter Beweis stellen, während Eltern, Großeltern und andere Gesundheitsbegeisterte eine leckere Bowl genossen, sich von der Salsa-Show begeistern ließen, ihren Blutdruck ins Visier nahmen



oder ihr Gartenwissen beim Kräuterraten zum Besten geben. Beim Reaktionstest mit den Blaze Pods konnten sich dann Groß und Klein gemeinsam auf die Probe stellen. Auf dem Smoothiebike erhielt man mit ein wenig Cardio-Training einen leckeren gesunden Drink und beim

Suchtparcours sorgten die Hindernisse, die es mit den Rauschbrillen zu überwinden galt, für den ein oder anderen herzhaften Lacher bei den Teilnehmenden. Beim Korbwurf-Training von BasKIDball Frankfurt konnte außerdem ausgiebig an den eigenen Basketball-Skills gearbeitet werden.

Feedback zum Event rundum positiv

Medial sorgte das Event in der Region ebenfalls für Aufsehen und wurde bereits im Vorfeld in den wichtigen Tages- und Wochenzeitungen angekündigt. Und

an dem Tag selbst war die Presse live zu Besuch, um die Eindrücke der Veranstaltung im Nachgang noch einmal mit ihrer Leserschaft zu teilen. Auch die Stadt Neu-Isenburg, die uns mit Location, Bühne und Verbreitung des Events tatkräftig unterstützt hat, gab uns zur Nachberichterstattung ein durchweg positives Feedback: „Die Salus BKK ist seit vielen Jahrzehnten ein engagierter Partner in unserer Stadt. Mit Veranstaltungen wie dem Gesundheitstag im Sportpark Alicestraße zeigt sie, wie vielfältig sie sich in unsere Stadtgesellschaft einbringt und dazu beiträgt, die Gesundheit und die Gemeinschaft zu fördern“, so Dirk Gene Hagelstein, Bürgermeister der Stadt Neu-Isenburg.

Herbstliche Försterwanderung in Nieder-Roden

Doch wir wissen auch, dass so ein buntes Familienfest nicht für jede:n der geeignete Anlass ist, um sich über Themen wie Gesundheit und Prävention zu informieren oder in Aktion zu treten. Deshalb bieten wir auch etwas „stillere“ Alternativen, wie z. B. unsere beliebten, vitalisierenden Gesundheitswanderungen. Hier haben wir im Oktober – neben unserer klassischen Wanderung in Neu-Isenburg – einige Kilometer entfernt, in Rodgau Nieder-Roden, eine zweite angeboten. Diesmal als Themenführung, und nicht nur für Versicherte und Begleitpersonen, sondern für alle, die Lust hatten, mitzumachen. Es ging 7 km durch schönes ebenes Gelände, sodass sich die Wanderung für jedes Fitnesslevel eignete. Neben auflockernden Bewegungseinheiten mit unserem Leiter der Gesundheitsförderung Holger Tietz erwartete die Teilnehmenden ein besonderes Highlight: Revierförster Jan Koski führte die Wanderfans exklusiv durch sein Terrain und informierte unter anderem zu den Themen Waldbewirtschaftung, Waldschäden und wie man den Wald zukunftsfähig macht.



Auftakt zu „Unser Quartier – gesund und aktiv“

Und noch ein ganz besonderes Jubiläumsprojekt lief von September bis Dezember, das für unser Haus eine echte Herzensangelegenheit war: Mit „Unser Quartier – gesund und aktiv“ entstand in Kooperation zwischen der Salus BKK, der Stadt Neu-Isenburg und der VHS Neu-Isenburg ein tolles Programm im Stadtteilzentrum West, bestehend aus kostenfreien Workshops, Schnupperkursen und Vorträgen. Alles mit dem Ziel, Gesundheit und Prävention für Interessierte möglichst niedrigschwellig zugänglich zu machen – unabhängig von Sprachkenntnissen, Alter, Geschlecht oder anderen Faktoren. Am 05.09.2025 ging es los mit einem bunten, groß angekündigten Kick-off-Tag, bei dem es bereits viele praktische Angebote zum Reinschnuppern gab. Von Salsa über Qigong bis hin zu Games-ähnlichen Gleichgewichtstest war vieles dabei, was Lust auf mehr machen sollte. Auch Kaffee, selbstgemachte Limos und Eistees, lustige Sandwiches und leckerer Kuchen begeisterten die Besucher:innen. Um mögliche Sprachbarrieren zu überwinden, waren die ehrenamtlichen Gesundheitslots:innen des Integrationsbüros der Stadt Neu-Isenburg ebenfalls dabei. Diese helfen Menschen mit Migrationshintergrund dabei, sich besser im deutschen Gesundheitssystem zurechtzufinden und unterstützen beispielsweise beim Ausfüllen von Anträgen oder auch ganz praktisch beim Gang in Gesundheitseinrichtungen.

Workshops, Schnupperkurse und Vorträge

Zwischen September und November stand dann ein umfangreiches Programm auf dem Plan: Ob beim Zumba-Kurs der VHS oder spielerischen Entspannungsübungen für Kinder – es war für alle was dabei! Auch beim Kindertanz konnten sich die Kleinen so richtig auspowern und für die Erwachsenen gab es natürlich ebenfalls ein



reichhaltiges Präventionsangebot aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Unsere Gesundheitsexpertin Diana Schöniger wurde zu ihrem „Einkaufstraining: Gesund Einkaufen auch mit wenig Geld“ sogar im Interview von der op-online vorgestellt und konnte dort explizit zu einzelnen Spartipps und preisgünstigen Ernährungs-Alternativen informieren. Und auch hilfreiche Vorträge standen in der Projektreihe auf dem Plan und boten Interessierten einen echten Mehrwert. „Gesundheitsvorsorge, medizinisches Grundwissen und Teilhabe am Gesundheitswesen sollte allen Menschen offenstehen. Gerade als ortsansässige Krankenkasse ist es uns wichtig, Hemmschwellen abzubauen und ganz praxisnah und unkompliziert mit Rat und Tat zur Seite zu stehen“, äußert sich die Vorständin der Salus BKK, Ute Schrader, zu dem tollen Projekt. Beim geselligen „Advent im Westend“ mit Live-Musik, Stockbrotbacken und einer Feuershow des Kinderzirkus Wanna-be fand die tolle Angebotsreihe einen runden Ausklang.

Gesundheit: für uns mehr als ein Auftrag

Nicht nur im Jubiläumsjahr und in der Rhein-Main-Region, auch dauerhaft und bundesweit beteiligt sich die Salus BKK als Initiator und/oder Förderpartner an solchen gesundheitsfördernden Projekten: zum Beispiel in Einrichtungen wie Schulen, Kitas oder Pflegeheimen. Einige davon, wie PFIFFIX, BasKIDball oder auch die Generationsbrücke Deutschland dürfen regelmäßige Leser:innen unseres Magazins bereits kennen. Aber das machen

wir nicht nur wegen unseres gesetzlichen Auftrags, sondern auch weil es zu unserem Selbstverständnis als Krankenkasse gehört, Gesundheit für möglichst viele Menschen greifbar zu machen. Prävention ist ein wichtiger Schlüsselfaktor, auf den sich die Salus BKK mit umfassender Expertise und vielfältigen Angeboten immer weiter spezialisiert hat. So haben auch Menschen, die nicht bei uns versichert sind, beispielsweise die Möglichkeit, an unseren kostenfreien Online-Seminaren oder unseren Gesundheitswanderungen im Frühjahr und Herbst teilzunehmen. Dort finden Wanderbegeisterte schöne Naturregionen und treffen auf Gleichgesinnte.

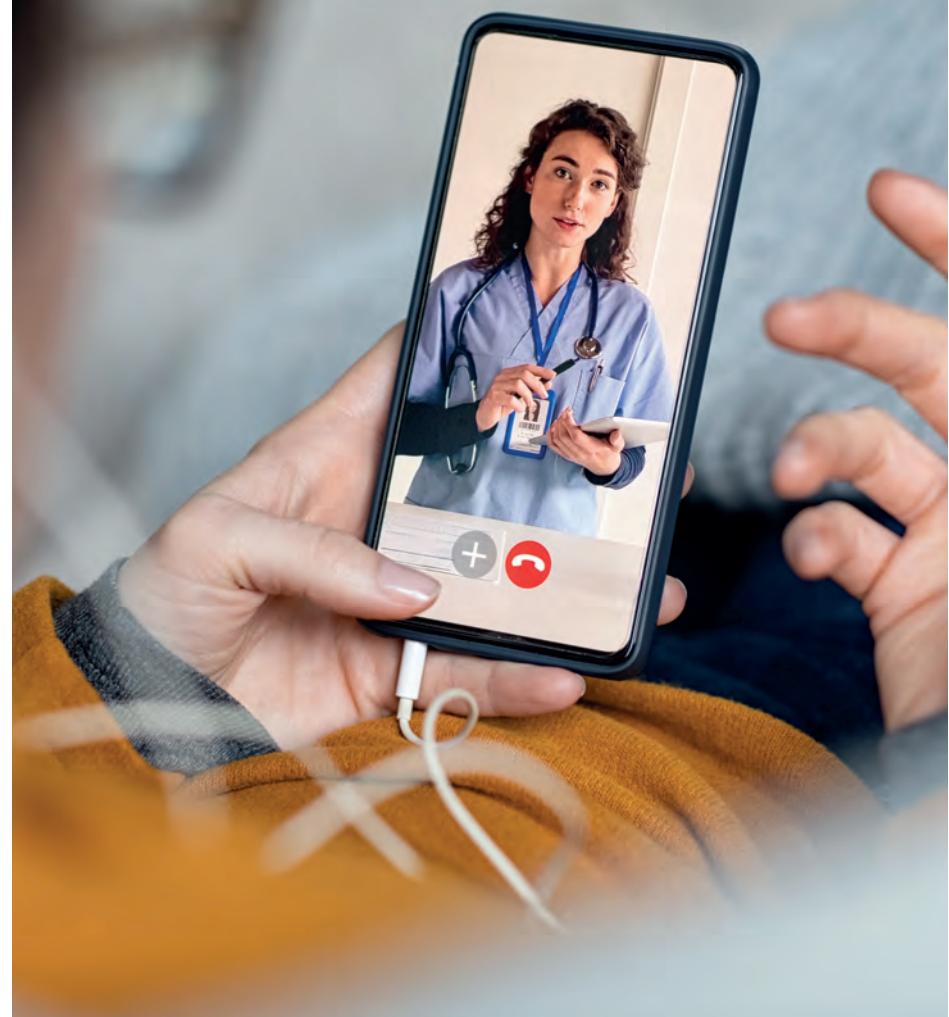
Noch mehr Prävention für Versicherte

Exklusiv für unsere Versicherten bieten wir natürlich ein noch viel breitgefächertes Angebotsportfolio, aus dem mit dem jährlichen 200 Euro Präventionsbudget zwischen Kursen vor Ort oder online, unseren beliebten Gutfühlwochenenden oder auch verschiedensten Gesundheitsreisen im In- und Ausland gewählt werden kann. Ob Aqua-Gymnastik im nahegelegenen Schwimmbad, ein entspannendes Wochenende mit unserer Meditations- und Achtsamkeitsexpertin Karin Klingsporn, oder einfach mal mehr für die Rückengesundheit online von zu Hause aus – bei uns findet jede/r das passende Gesundheitsformat für alle Bedürfnisse. Und auch in dieser Ausgabe finden Sie vom neuesten Entspannungskurs per App über unsere Online-Live-Kurse bis hin zu vielfältigen Präsenzangeboten wieder unser aktuellstes Programm.

Ihr Plus in Sachen Gesundheit

Unser Anspruch ist es, insgesamt die Gesundheit all unserer Versicherten bestmöglich zu fördern. Daher sind auch unsere Zusatzleistungen vielfältig und an jede Lebenssituation angepasst:

+ „Zu krank“ für einen Arztbesuch vor Ort? Kein Problem, unsere TeleClinic bietet erste medizinische Hilfe rund um die Uhr.



+ Sie möchten doch lieber vor Ort zu einem Spezialisten? Dann probieren Sie es doch mal mit unserem kostenlosen Terminservice. Das Team des Gesundheitstelefons kontaktiert bis zu sechs Ärzte für Sie und vereinbart, wenn möglich, Ihren Wunschtermin.

+ Ist Ihnen nach dem Arztbesuch noch eine Frage eingefallen und Sie erreichen niemanden mehr? Sie möchten sich über eine bestimmte Krankheit und die Therapiemöglichkeiten informieren oder schon präventiv etwas machen? Dank unseres Gesundheitstelefons stehen Ihnen Tag und Nacht unabhängige Ärzte und medizinisches Fachpersonal beratend zur Seite.

Leistungen für jede Situation

Ob als werdende, frischgebackene oder auch schon langjährige Familie, wir haben das Passende für Sie: mit Zusatzversorgung für die Kids, mehr Leistungen rund um die Schwangerschaft und mit Bonusprogrammen für Klein und Groß. Vielleicht

interessieren Sie sich als junger, gesundheitsbewusster Solo-Mensch, der gerne reist, besonders für Impfungen? Oder Sie begeistern sich für Sport und passende Untersuchungen, oder für ein Hautkrebscreening unter 35 Jahren? Vielleicht befinden Sie sich aber auch in der Lebensmitte und die klassische Medizin konnte Ihnen bei Ihren Rückenproblemen bisher nicht ausreichend helfen. Möchten Sie es deshalb mal mit Osteopathie probieren? Wir unterstützen Sie dabei: mit bis zu 360 Euro im Jahr. Und wer gerade einfach nur ein kleines Plus zum Jahreswechsel braucht, kann sich mit unseren Bonusheften ordentlich Geld zurückholen. Oder uns einfach weiterempfehlen. Für jedes neue Mitglied, das auf Ihre Empfehlung zur Salus BKK wechselt, erhalten Sie als Dankeschön von uns 30 Euro.

Mehr für Sie drin!

Ein deutliches PLUS für Ihre Gesundheit. Erfahren Sie mehr dazu auf:

 salus-bkk.de/salusplus

Gesundheitskurse 2026

1. Halbjahr

A woman with long blonde hair, wearing a dark green long-sleeved top and light-colored pants, is sitting in a lotus position on a light-colored sofa. She is meditating with her hands in a mudra. Behind her is a large window with a view of a lush green landscape and mountains. The overall atmosphere is peaceful and suggests a healthy lifestyle.

Mehr als 75 neue Kursangebote für Versicherte der Salus BKK

Darüber hinaus bezuschussen wir eine Vielzahl individueller Kursangebote deutschlandweit und finden für Sie den passenden Kurs in Ihrer Nähe.

Mehr Infos unter:

 www.salus-bkk.de/praeventionskurse
 06102 2909-1704

Prävention nach vorn

Profitieren Sie von über 75 Gesundheitskursen Ihrer Salus BKK. Denn wir möchten Ihnen dabei helfen, möglichst lange gesund und fit zu bleiben!

Alle Angebote – auch in Ihrer Nähe – finden Sie jederzeit im Internet unter www.salus-bkk.de/praeventionskurse.

Das sollten Sie für eine Teilnahme beachten



Unsere Gesundheitskurse richten sich in erster Linie an Menschen ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen. Bitte besprechen Sie vor der Anmeldung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme sinnvoll ist. Die Salus BKK übernimmt keine Haftung.



Schnell anmelden lohnt sich, denn die Zahl der verfügbaren Kursplätze ist begrenzt. Die Vergabe erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs. **Anmeldeschluss für das Kursprogramm ist der 23.01.2026.**



Die Teilnahme an den Kursen ist in der Regel kostenfrei, sofern kein Eigenanteil oder zusätzliche Eintrittspreise anfallen. Bitte beachten Sie, dass Sie in einem Kalenderjahr maximal zwei zugelassene Gesundheitskurse in Anspruch nehmen können.



So können Sie sich für Ihren Wunschkurs anmelden:

- ▶ online auf www.salus-bkk.de/kurse
- ▶ über das kostenfreie Kundentelefon **0800 22 13 222**



Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Eingangsbestätigung. Circa drei Wochen vor Kursbeginn informieren wir Sie über die mögliche Teilnahme an Ihrem Wunschkurs.

Selbstverständlich halten wir alle angemeldeten Kursteilnehmer:innen über kurzfristige Änderungen oder Absagen stets auf dem Laufenden.

Unser Kursprogramm finden Sie auch online:



www.salus-bkk.de/kurse

Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtum und Änderungen vorbehalten. Stand bei Redaktionsschluss.

Arnstadt

Rückenfitness

Kursnummer: 0903ERK26F11
Termin: 09.03.2026 – 11.05.2026
 18:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Sport- und Freizeitpark GmbH
 Parkweg 2 a
 99310 Arnstadt
Referent/in: Marco Hampel
 Vor Ort sind 29 € Eigenanteil zu entrichten.

Bad Langensalza

Ganzkörperkräftigung im Wasser

Kursnummer: 2801MÜK26F01
Termin: 28.01.2026 – 18.03.2026
 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Friederiken Therme
 Böhmenstr. 5
 99947 Bad Langensalza
Referent/in: Annekathrin Hartmann
 Vor Ort sind 15 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörperkräftigung im Wasser

Kursnummer: 3001MÜK26F02
Termin: 30.01.2026 – 20.03.2026
 15:00 – 15:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Friederiken Therme
 Böhmenstr. 5
 99947 Bad Langensalza
Referent/in: Annekathrin Hartmann
 Vor Ort sind 15 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörperkräftigung im Wasser

Kursnummer: 2503MÜK26F03
Termin: 25.03.2026 – 13.05.2026
 17:00 – 17:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Friederiken Therme
 Böhmenstr. 5
 99947 Bad Langensalza
Referent/in: Annekathrin Hartmann
 Vor Ort sind 15 € Eigenanteil zu entrichten.

Ganzkörperkräftigung im Wasser

Kursnummer: 2703MÜK26F04
Termin: 27.03.2026 – 29.05.2026
 15:00 – 15:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., freitags
Kursort: Friederiken Therme
 Böhmenstr. 5
 99947 Bad Langensalza
Referent/in: Annekathrin Hartmann
 Vor Ort sind 15 € Eigenanteil zu entrichten.

Bad Tabarz

Aquafitness

Kursnummer: 2204TÜK26F01
Termin: 22.04.2026 – 24.06.2026
 18:00 – 18:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., mittwochs
Kursort: Tabbs
 Schwimmabweg 10
 99891 Bad Tabarz
Referent/in: Marko Ulbricht
 Vor Ort sind 30 € Eigenanteil zu entrichten.

Chemnitz

Hatha Yoga

Kursnummer: 2302CHK26F01
Termin: 23.02.2026 – 04.05.2026
 19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Yogazentrum
 Wiesenzstr. 11 c
 09111 Chemnitz
Referent/in: Silvio Reiβ
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.

Hatha Yoga

Kursnummer: 2602CHK26F02
Termin: 26.02.2026 – 30.04.2026
 16:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Yogazentrum
 Wiesenzstr. 11 c
 09111 Chemnitz
Referent/in: Silvio Reiβ
 Vor Ort sind 40 € Eigenanteil zu entrichten.



Für alle, die lieber
in den eigenen vier
Wänden trainieren!

Nutzen Sie auch unsere Online-
Live-Kurse für zuhause – ganz bequem
und unter professioneller Anleitung.

Alle Angebote von Qigong bis Rücken-
schule finden Sie auf den Seiten 24–27.

FOTO: Drazen / STOCKADDOBE.COM

Dresden

Qigong

Kursnummer: 0403DRK26F01
Termin: 04.03.2026 – 06.05.2026
 10:30 – 12:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., mittwochs
Kursort: Kneipp-Verein
 Wettiner Platz 10 a
 01067 Dresden
Referent/in: Ansgret Rüdiger
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Präv. Ausdauertraining / Lungen- und Atemwegserkrankungen

Kursnummer: 0503DRK26F02
Termin: 05.03.2026 – 07.05.2026
 14:30 – 15:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Kneipp-Verein
 Jahnstr. 5 a
 01067 Dresden
Referent/in: Carina Köcher
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Kursnummer: 0603DRK26F03
Termin: 06.03.2026 – 22.05.2026
 09:00 – 10:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., freitags
Kursort: Kneipp-Verein
 Wettiner Platz 10 a
 01067 Dresden
Referent/in: Carina Köcher
 Vor Ort sind 59 € Eigenanteil zu entrichten.

Qigong

Kursnummer: 0603DRK26F04
Termin: 06.03.2026 – 22.05.2026
 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., freitags
Kursort: Kneipp-Verein
 Wettiner Platz 10 a
 01067 Dresden
Referent/in: Ansgret Rüdiger
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Präventives Ausdauertraining / Laufen & Walken

Kursnummer: 1404DRK26F05
Termin: 14.04.2026 – 16.06.2026
 09:00 – 10:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., dienstags
Kursort: Kneipp-Verein
 Bodenbacher Str. 152
 01277 Dresden
Referent/in: Isabell Reinhardt

Hatha-Yoga

Kursnummer: 2804DRK26F06
Termin: 28.04.2026 – 30.06.2026
 19:30 – 21:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., dienstags
Kursort: Kneipp-Verein
 Wettiner Platz 10 a
 01067 Dresden
Referent/in: Olga Schlett
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Egelsbach

Kursnummer: 2503NIK26F02 
Termin: 25.03.2026 – 03.06.2026
 17:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Physiopraxis
 Industriestr. 3
 63329 Egelsbach
Referent/in: Mareike Hartmann
 Vor Ort sind 59 € Eigenanteil zu entrichten.

Wirbelsäulengymnastik

Kursnummer: 2603NIK26F03 
Termin: 26.03.2026 – 11.06.2026
 09:00 – 10:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., donnerstags
Kursort: Physiopraxis
 Industriestr. 3
 63329 Egelsbach
Referent/in: Mareike Hartmann
 Vor Ort sind 59 € Eigenanteil zu entrichten.

Anmeldeschluss:
23.01.2026

Eisenach

Cardio-Aktiv-Training

Kursnummer: 1103EIK26F06
Termin: 11.03.2026 – 13.05.2026
 17:30 – 18:20 Uhr
Kursdauer: 8 x 50 Min., mittwochs
Kursort: My Life Gesundheits- & Bewegungszentrum
 Wartburgerstr. 5
 99817 Eisenach
Referent/in: Susanne Hochhaus
 Vor Ort sind 5 € Eigenanteil zu entrichten.

Pilates

Kursnummer: 1302EIK26F03
Termin: 13.02.2026 – 22.05.2026
 09:00 – 10:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 60 Min., freitags
Kursort: Bewegungsimpulse
 Nora Ursinus
 Markt 18
 99817 Eisenach
Referent/in: Nora Ursinus
 Vor Ort sind 20 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenfitness

Kursnummer: 0303EIK26F05
Termin: 03.03.2026 – 28.04.2026
 16:30 – 17:20 Uhr
Kursdauer: 8 x 50 Min., dienstags
Kursort: My Life Gesundheits- & Bewegungszentrum
 Wartburgerstr. 5
 99817 Eisenach
Referent/in: Philip Urs Bätzold
 Vor Ort sind 5 € Eigenanteil zu entrichten.

Progressive Muskelentspannung **NEU** 

Kursnummer: 2602EIK26F04
Termin: 26.02.2026–30.04.2026
18:00–18:50 Uhr
Kursdauer: 8 x 50 Min., donnerstags
Kursort: My Life Gesundheits- & Bewegungszentrum
Wartburgerstr. 5
99817 Eisenach

Referent/in: Susann Hochhaus
Vor Ort sind 5 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga **NEU**

Kursnummer: 1202EIK26F02
Termin: 12.02.2026–30.04.2026
15:30–17:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., donnerstags
Kursort: Bewegungsimpulse
Nora Ursinus
Markt 18
99817 Eisenach

Referent/in: Lisa Todorovitsch
Vor Ort sind 55 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga **NEU**

Kursnummer: 0902EIK26F01
Termin: 09.02.2026–04.05.2026
20:00–21:30 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., montags
Kursort: Bewegungsimpulse
Nora Ursinus
Markt 18
99817 Eisenach

Referent/in: Nora Ursinus
Vor Ort sind 55 € Eigenanteil zu entrichten.

Elxleben**Rückenschule** 

Kursnummer: 0303ERK26F09
Termin: 03.03.2026–21.04.2026
10:00–10:45 Uhr
Kursdauer: 8 x 45 Min., dienstags
Kursort: Reha-Sport-Bildung e.V.
Osterlange 13
99189 Elxleben

Referent/in: Annekatrin Borst

Erfurt**Gesundheitswandern**

Kursnummer: 2403ERK26F06
Termin: 24.03.2026–05.05.2026
10:00–11:45 Uhr
Kursdauer: 7 x 105 Min., dienstags
Kursort: Treffpunkt: Thüringenhalle
W.-Seelenbinder-Str. 1
99096 Erfurt

Referent/in: Sebastian Wirth

Gesundheitswandern

Kursnummer: 2503ERK26F07
Termin: 25.03.2026–06.05.2026
10:00–11:45 Uhr
Kursdauer: 7 x 105 Min., mittwochs
Kursort: Treffpunkt: Thüringenhalle
W.-Seelenbinder-Str. 1
99096 Erfurt

Referent/in: Sebastian Wirth

Gesundheitswandern

Kursnummer: 2603ERK26F08
Termin: 26.03.2026–07.05.2026
16:30–18:00 Uhr
Kursdauer: 7 x 90 Min., donnerstags
Kursort: Treffpunkt: Thüringenhalle
W.-Seelenbinder-Str. 1
99096 Erfurt

Referent/in: Sebastian Wirth

Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkraftigungsprogramm

Kursnummer: 2602ERK26F03
Termin: 26.02.2026–07.05.2026
18:30–20:00 Uhr
Kursdauer: 10 x 90 Min., donnerstags
Kursort: Schule „Am Nordpark“
Nettelbeckufer 25
99089 Erfurt

Referent/in: Doris Dunkel

Fit & Gesund

Kursnummer: 2302ERK26F01
Termin: 23.02.2026–18.05.2026
10:45–11:45 Uhr

Kursdauer: 12 x 60 Min., montags

Kursort: Turnzentrum Erfurt
Mittelhäuser Str. 21 c
99089 Erfurt

Referent/in: Yvonne Jacobi

Fit bis ins hohe Alter – ein Ganzkörperkraftigungstraining

Kursnummer: 2502ERK25F02

Termin: 25.02.2026–13.05.2026
19:30–20:30 Uhr

Kursdauer: 12 x 60 Min., mittwochs
Kursort: Heinrich-Hertz-Gymnasium
Alfred-Delp-Ring 41
99087 Erfurt

Referent/in: Hannelore Becker

Rückenschule

Kursnummer: 0902ERK26F05

Termin: 09.02.2026–20.04.2026
12:00–13:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Physiotherapie am Anger
Schlösserstr. 5
99084 Erfurt

Referent/in: Marc Frenzel

Hatha Yoga

Kursnummer: 0902ERK26F10

Termin: 09.02.2026–20.04.2026
17:00–18:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 90 Min., montags
Kursort: TriYoga Center Erfurt
Johannesstr. 146
99084 Erfurt

Referent/in: Annette Otto

Vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.

Cardio-Aktiv – Nordic Walking (für Fortgeschrittene)

Kursnummer: 2302ERK26F04

Termin: 23.02.2026–11.05.2026
15:30–16:30 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Treffpunkt:
Parkplatz Hochhaus
Warschauer Str. 1 a
99089 Erfurt

Referent/in: Hannelore Becker

Nordic Walking-Grundkenntnisse nötig.

Halle (Saale)**Wassergymnastik**

Kursnummer: 2704HAK26F01

Termin: 27.04.2026–06.07.2026

19:00–19:50 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., montags
Kursort: Maya mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 2904HAK26F02

Termin: 29.04.2026–01.07.2026

18:00–18:50 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., mittwochs
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F03

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

10:00–10:50 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F04

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F05

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F06

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F07

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F08

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F09

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F10

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F11

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F12

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F13

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F14

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F15

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F16

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F17

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F18

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F19

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F20

Termin: 30.04.2026–09.07.2026

19:30–20:20 Uhr
Kursdauer: 10 x 50 Min., donnerstags
Kursort: Maya Mare
Am Wasserwerk 1
06132 Halle (Saale)

Referent/in: Katrin Hey

Vor Ort sind 50 € Eigenanteil zu entrichten.

Wassergymnastik

Kursnummer: 3004HAK26F21



Ihre Chance!

Vorbeugen ist besser als heilen. Ob Gesundheitskurs oder unsere Gesundheitsreisen Well-Aktiv und BKK Aktivwoche: Wir unterstützen Sie mit qualitätsgeprüften Präventionsangeboten, damit Sie gesund bleiben und sich rundum gut fühlen.

Unsere Zuschussmöglichkeiten

Gesundheitskurse (bis zu 2 x im Jahr)

Angebote externer Kursanbieter

- 80 % Erstattung, max. 100 Euro / Kurs

Salus-eigenes Kursangebot

- in der Regel für Versicherte kostenfrei, entspricht der Erstattungshöhe eines externen Kurses

Gesundheitsreisen

Aktivwoche (1 x im Jahr)

- bis zu 200 Euro

Well-Aktiv (je nach Variante bis zu 2 x im Jahr)

- 125 Euro bei einem Präventionsfeld
- 200 Euro bei zwei Präventionsfeldern

Mehr dazu auch unter: www.salus-bkk.de/gesundheit

Aquafitness



Kursnummer: 0904MÜK26F09
Termin: 09.04.2026 – 04.06.2026
16:00 – 16:45 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Min., donnerstags
Kursort: Thüringenthaler
Lindenbühl 10
99974 Mühlhausen

Referent/in: Cornelia Korfei
Vor Ort sind 49 € Eigenanteil zu entrichten.
Kein Kurs am 14.05.2026.

Rückenschule



Kursnummer: 1603MÜK26F06
Termin: 16.03.2026 – 01.06.2026
18:00 – 19:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Min., montags
Kursort: Rehasportverein
Tonbergstr. 51
99974 Mühlhausen

Referent/in: Thomas Warnke

Neu-Isenburg

Beckenbodengymnastik

Kursnummer: 2701NIK26F05
Termin: 27.01.2026 – 17.03.2026
19:15 – 20:15 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags
Kursort: Stadtteilzentrum West
Kurt-Schumacher-Str. 8
63263 Neu-Isenburg

Referent/in: Stefan Vicen Moreno
Vor Ort sind 49 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückenschule

Kursnummer: 2701NIK26F04
Termin: 27.01.2026 – 17.03.2026
18:00 – 19:00 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Min., dienstags
Kursort: Stadtteilzentrum West
Kurt-Schumacher-Str. 8
63263 Neu-Isenburg

Referent/in: Stefan Vicen Moreno
Vor Ort sind 49 € Eigenanteil zu entrichten.

Potsdam

Aquafitness

Kursnummer: 1002POK26F11
Termin: 10.02.2026 – 14.04.2026
12:30 – 13:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 30 Min., mittwochs
Kursort: Physiotherapie
Aenne Lamprecht
Hegelallee 23
14467 Potsdam

Referent/in: Nadja Wiedmer

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0202POK26F12
Termin: 02.02.2026 – 13.04.2026
08:30 – 09:15 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., montags
Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen

absolviert werden, vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Kein Eintritt, kein Kurs am 06.04.2026.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0202POK26F17
Termin: 02.02.2026 – 13.04.2026

Kursdauer: 10 x 45 Min., montags

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen

absolviert werden, vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Kein Eintritt.

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden, vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Kein Eintritt, kein Kurs am 06.04.2026.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0402POK26F13
Termin: 04.02.2026 – 08.04.2026

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden, vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Kein Eintritt.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0402POK26F14
Termin: 04.02.2026 – 08.04.2026

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden, vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Kein Eintritt.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0402POK26F15
Termin: 04.02.2026 – 08.04.2026

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84
14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden, vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten.

Anmeldeschluss:

23.01.2026

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84

14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden, vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Kein Eintritt.

Kräftigende Aquagymnastik

Kursnummer: 0402POK26F16

Termin: 04.02.2026 – 08.04.2026

19:15 – 20:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 45 Min., mittwochs

Kursort: Schwimmhalle Parfoceheide
Steinstr. 80 – 84

14482 Potsdam

Referent/in: Kerstin Papzien

Der Kurs muss innerhalb von 11 Wochen absolviert werden, vor Ort sind 60 € Eigenanteil zu entrichten. Kein Eintritt.

Faszientraining

Kursnummer: 0902POK26F01

Termin: 09.02.2026 – 30.03.2026

19:20 – 20:20 Uhr

Kursdauer: 8 x 60 Min., montags

Kursort: Kreislauf Sportstudio
Potsdamer Str. 19

14469 Potsdam

Referent/in: Mirko Bärtig

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten



Foto: sepy / STOCKADDOBE.COM

Besuchen Sie doch auch unsere Online-Seminare

In den beliebten virtuellen Veranstaltungen vermitteln unsere Salus Expertinnen und Experten regelmäßig praktisches Wissen zu verschiedenen Themenschwerpunkten.

Alle Themen und Termine finden Sie auf den Seiten 28 und 29.

NOCH MEHR KURSE HABEN WIR ONLINE FÜR SIE:

Einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen und weitere Kurse in unserer Kursdatenbank finden.



salus-bkk.de/praeventionskurse
oder kostenfrei unter der Rufnummer 0800 22 13 222

Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtum & Änderungen vorbehalten. Stand bei Redaktionsschluss.

Anmeldeschluss: 23.01.2026

Faszientraining	
Kursnummer:	1304POK26F07
Termin:	13.04.2026 – 08.06.2026 19:20 – 20:20 Uhr
Kursdauer:	8 x 60 Min., montags
Kursort:	Kreislauf Sportstudio Potsdamer Str. 19 14469 Potsdam
Referent/in:	Mirko Bärtig

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Gymnastik für Ältere	
Kursnummer:	1003POK26F03
Termin:	10.03.2026 – 28.04.2026 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	8 x 60 Min., dienstags
Kursort:	Kreislauf Sportstudio Potsdamer Str. 19 14469 Potsdam
Referent/in:	Sarah Behl

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Pilates	
Kursnummer:	1802POK26F04
Termin:	18.02.2026 – 22.04.2026 16:50 – 17:50 Uhr
Kursdauer:	10 x 60 Min., mittwochs
Kursort:	Kreislauf Sportstudio Potsdamer Str. 19 14469 Potsdam
Referent/in:	Sarah Behl

Vor Ort sind 65 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückengesundheit	
Kursnummer:	1002POK26F02
Termin:	10.02.2026 – 31.03.2026 19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	8 x 60 Min., dienstags
Kursort:	Kreislauf Sportstudio Potsdamer Str. 19 14469 Potsdam
Referent/in:	Mirko Bärtig

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückengesundheit	
Kursnummer:	1404POK26F06
Termin:	14.04.2026 – 02.06.2026 19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	8 x 60 Min., dienstags
Kursort:	Kreislauf Sportstudio Potsdamer Str. 19 14469 Potsdam
Referent/in:	Mirko Bärtig

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Rückengesundheit	
Kursnummer:	1404POK26F06
Termin:	14.04.2026 – 02.06.2026 19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	8 x 60 Min., dienstags
Kursort:	Kreislauf Sportstudio Potsdamer Str. 19 14469 Potsdam
Referent/in:	Mirko Bärtig

Vor Ort sind 35 € Eigenanteil zu entrichten.

Yoga Level 2	
Kursnummer:	1202POK26F05
Termin:	12.02.2026 – 16.04.2026 19:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	10 x 60 Min., donnerstags
Kursort:	Kreislauf Sportstudio Potsdamer Str. 19 14469 Potsdam
Referent/in:	Sibylla Dischinger

Vor Ort sind 65 € Eigenanteil zu entrichten.

Rostock	
Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	1002ROK26F03
Termin:	10.02.2026 – 31.03.2026 17:30 – 18:15 Uhr
Kursdauer:	8 x 45 Min., dienstags
Kursort:	Med Previo Am Vögenteich 25 18055 Rostock
Referent/in:	Dennis Weidemann

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	1903ROK26F06
Termin:	19.03.2026 – 07.05.2026 09:00 – 09:45 Uhr
Kursdauer:	8 x 45 Min., donnerstags
Kursort:	Med Previo Am Vögenteich 25 18055 Rostock

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	1704ROK26F02
Termin:	17.04.2026 – 12.06.2026 13:00 – 13:45 Uhr
Kursdauer:	8 x 45 Min., freitags
Kursort:	Med Previo Am Vögenteich 25 18055 Rostock

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	1704ROK26F02
Termin:	17.04.2026 – 12.06.2026 13:00 – 13:45 Uhr
Kursdauer:	8 x 45 Min., donnerstags
Kursort:	Med Previo Am Vögenteich 25 18055 Rostock

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	1202ROK26F04
Termin:	12.02.2026 – 02.04.2026 11:30 – 12:15 Uhr
Kursdauer:	8 x 45 Min., donnerstags
Kursort:	Med Previo Am Kreuzgraben 1 a 18146 Rostock

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	0804SCK26F09
Termin:	08.04.2026 – 10.06.2026 11:00 – 11:45 Uhr
Kursdauer:	10 x 45 Min., mittwochs
Kursort:	Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	0505SCK26F10
Termin:	05.05.2026 – 07.07.2026 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	10 x 60 Min., dienstags
Kursort:	Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	1202WEK26F01
Termin:	12.02.2026 – 23.04.2026 10:15 – 11:15 Uhr
Kursdauer:	10 x 60 Min., donnerstags
Kursort:	Bodetal Therme Parkstr. 4 06052 Thale

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	1703ZVK26F01
Termin:	17.03.2026 – 19.05.2026 09:00 – 09:45 Uhr
Kursdauer:	10 x 45 Min., dienstags
Kursort:	Johannissbad Johannistr. 16 08056 Zwickau

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	0705SCK26F07
Termin:	07.05.2026 – 16.07.2026 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	10 x 60 Min., donnerstags
Kursort:	Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	1703ZVK26F01
Termin:	17.03.2026 – 19.05.2026 09:00 – 09:45 Uhr
Kursdauer:	10 x 45 Min., dienstags
Kursort:	Johannissbad Johannistr. 16 08056 Zwickau

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	0705SCK26F07
Termin:	07.05.2026 – 16.07.2026 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	10 x 60 Min., donnerstags
Kursort:	Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	1703ZVK26F01
Termin:	17.03.2026 – 19.05.2026 09:00 – 09:45 Uhr
Kursdauer:	10 x 45 Min., dienstags
Kursort:	Johannissbad Johannistr. 16 08056 Zwickau

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	0705SCK26F07
Termin:	07.05.2026 – 16.07.2026 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	10 x 60 Min., donnerstags
Kursort:	Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	1703ZVK26F01
Termin:	17.03.2026 – 19.05.2026 09:00 – 09:45 Uhr
Kursdauer:	10 x 45 Min., dienstags
Kursort:	Johannissbad Johannistr. 16 08056 Zwickau

Zirkeltraining an Geräten	
Kursnummer:	0705SCK26F07
Termin:	07.05.2026 – 16.07.2026 10:00 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	10 x 60 Min., donnerstags
Kursort:	Physiotherapie Regius Grabenstr. 10 19061 Schwerin

Zirkeltraining an Gerä



Das sagt die Salus-Expertin zu den Hypes aus dem Netz

Ernährungs-Trend-Check

Die Trends in den Sozialen Medien sind bunt, vielfältig und mitunter auch mal echt schräg und ausgefallen. Sie reichen von sportlichen Challenges über lustige Prank Videos bis hin zu mehr oder weniger effektiven und kreativen Alltags-Tipps, den sogenannten Live-Hacks. Und wirklich oft bleibt man auch an farbenfrohen Food-Videos hängen, denn das Essen ist schließlich etwas, was uns alle betrifft und viele interessiert. Es gibt so unendlich viel Content und so viele unterschiedliche „Experten“-Meinungen in Sachen „gesunde Ernährung“, dass es immer schwieriger wird, den Überblick zu behalten. Wie vertrauensvoll sind die Tipps der vermeintlichen „Experten“? Was davon ist wirklich sinnvoll und was ist Unsinn, oder gar schädlich? Hier schauen wir mal genau-

er hin und haben uns aus den aktuellen Hypes fünf Food-Trends herausgesucht, die wir mit unserer Ernährungsberaterin Diana Schöniger unter die Lupe nehmen.



Dry Yoghurt

Sie sind auffällig und lassen sich mit Vielem kombinieren. „Dry Yoghurt“-Varianten fluten gerade die Welt der Reels. **Frau Schöniger, was hat es damit auf sich und ist das gesund?**

„Dry Yoghurt“ ist Joghurt, dem Molke entzogen wird und der dann eine kompaktere frischkäseartigere Konsistenz bekommt. Man kann ihn selbst herstellen, indem man Joghurt in einem Baumwoll- oder Mulltuch für 8–24 Std. abtropfen lässt. Da-

durch verändert sich die Nährstoffzusammensetzung, insbesondere der Proteinanteil. Dieser wird pro 100 g um das Zwei- bis Dreifache erhöht, da Wasser und Molke entfernt werden. Natürlich braucht es durch diesen Gewichtswegfall mehr Joghurt, um auf die gewünschte Zielmenge zu kommen. Und das bedeutet auch mehr Fett, mehr Milchzucker und mehr Kalorien auf 100 g. Der Kalziumgehalt sinkt etwas, je nachdem, wie stark abgetropft wird. Wer auf das Kalzium nicht verzichten will – schließlich ist es wichtig für Zähne, Knochen, Muskeln usw. – kann die Molke abfangen, z. B. für Smoothies. Bei „Dry Yoghurt“ konzentrieren sich auch die B-Vitamine leicht, z. B. Vitamin B12. Ein Vitamin, das nur von tierischen Lebensmitteln bezogen werden kann und unter anderem



einen essentiellen Beitrag zur Bildung roter Blutkörper und zur Zellteilung leistet.

Bei der Nutzung eines Baumwoll- oder Mulltuchs können mikrobiologische Risiken entstehen: durch Bakterien, Schimmelsporen oder Hefe, die am Tuch haften. Wenn das Tuch vorher bereits an Gemüse, Fleisch oder Geschirr genutzt wurde, ist auch Keimbefall möglich. Es ist deshalb wichtig, auf Hygiene und immer frische, und bei mindestens 60 Grad mit Vollwaschmittel gewaschene Tücher zu achten. Auch die Hände und Utensilien sollten vorher gründlich gereinigt werden.“

Fazit: „Insgesamt ein sehr großer Aufwand für ein Ergebnis, das nicht jeden geschmacklich überzeugt. Da sind Magerquark oder Skyr viel unkompliziertere Protein-Lieferanten und ähnlich effektiv. Wem es auf Kalzium ankommt, der sollte auch besser bei normalem Joghurt bleiben.“

HYPE #2 High Protein

Proteine gelten als Schlüssel zur Sportlernährung und zum Abnehmen. Der Markt wird geradezu überschwemmt mit High Protein-Produkten. Wie viel ist für was sinnvoll? Und gibt es auch ein „Zuviel“?

„Es stimmt schon: Ausreichend Eiweiß ist für unseren Körper super-wichtig. Es erfüllt vielfältige Funktionen, z.B. für Zellaufbau (Muskelzellen), Wachstum, Blut- und Hormonbildung. Etwa 20 % der täglichen

Nahrungsenergie sollte daher Eiweiß sein. Als Faustformel gilt: 0,8–1,0 g Eiweiß/kg Körpergewicht am Tag. Nur für besonders sportliche Menschen braucht es mehr (siehe Infokasten). Man muss deshalb sagen: Ja, es gibt ein „Zuviel“. Und auch von no-carb (keine Kohlenhydrate) oder Carnivoren-Diäten (ausschließlicher bzw. fast ausschließlicher Verzehr von tierischen Produkten), ist abzuraten. Bei gesunden Menschen stellt mehr Eiweiß als nötig mit Blick auf die Nieren zwar nicht unbedingt ein Problem dar und kann durch die Trinkmenge ausgeglichen werden, da überschüssiges Eiweiß als Harnstoff ausgeschieden wird. Es braucht dann einen erhöhten Wasserbedarf und die Nieren müssen stärker arbeiten. Bei Menschen mit Nierenproblemen sollte aber besondere Vorsicht gelten und eine erhöhte Proteinzufuhr unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden. Sehr viel Eiweiß kann auch zu erhöhtem Kalziumverlust über den Urin führen, was langfristig zu Lasten der Knochendichte gehen kann. Bei übermäßiger Eiweiß- und niedriger Ballaststoffzufuhr kommt es zudem häufig zu Blähungen, Verstopfungen oder ungünstigen Veränderungen in der Darmflora. Und rotes Fleisch, Wurstwaren und fettreiche Milchprodukte führen bei übermäßigem Verzehr zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“

Fazit: „Insgesamt alles nicht ohne. Gesundheitlich ist diese einseitige Art der Ernährung auf Dauer bedenklich.“

HYPE #3 Fibermaxxing

Noch ein anderer Trend beschäftigt sich aktuell mit einer erhöhten Aufnahme bestimmter Stoffe. Frau Schöniger, was ist „Fibermaxxing“? Wie funktioniert es und was gilt es zu beachten?

Bei Fibermaxxing wird die tägliche Ballaststoffzufuhr weit über das übliche Maß gesteigert. Ballaststoffe sind unverdauliche Kohlenhydrate, die für den Stoffwechsel sowie die Magen-Darm-Passage von großer Bedeutung sind, z.B. Vollkorn, Gemüse oder Nüsse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen rund 30 g Ballaststoffe pro Tag, bei Fibermaxxing sind es dagegen 40–50 g/Tag oder sogar noch mehr. Ziele und mögliche Vorteile sind: bessere Verdauung, mehr Sättigung, Förderung der Darmflora, bessere Blutzucker- und Cholesterinwerte. Gleichzeitig gibt es auch Risiken, denn eine zu schnelle Steigerung oder ein Übermaß der Ballaststoffe kann zu Verstopfung, Blähungen oder Bauchkrämpfen führen. Außerdem kann die Aufnahme von Mineralien wie Eisen, Zink oder Kalzium beeinträchtigt werden.

Fazit: „Um den Trend sicher und effektiv zu nutzen, sollte man die Ballaststoffzufuhr langsam und schrittweise steigern, viel trinken, die Gesamternährung im Blick behalten und Proteine, Fette und Mikronährstoffe nicht vernachlässigen. Ballaststoffe aus ganzheitlichen Lebensmitteln (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte usw.) sind Pulvern/Supplementen dabei vorzuziehen. Außerdem sind individuelle Unverträglichkeiten und bestimmte Krankheiten zu berücksichtigen: z.B. bei Reizdarmsyndrom oder entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis Ulcerosa etc.) können sich die Symptome verstärken. Auch für ältere Menschen oder Personen mit eingeschränkter Nahrungsaufnahme sind zu viele Ballaststoffe manchmal problematisch.“

Zur Person

DIANA SCHÖNIGER

Ernährungsexpertin der Salus BKK

Sie interessieren sich für eine Ernährungsberatung und suchen Infos und Anbieter oder haben eine Erkrankung, die mit angepasster Ernährung begleitet werden soll? Sie erreichen unsere Expertin unter der Rufnummer [06102 2909-827](tel:061022909827) oder per E-Mail: diana.schoeniger@salus-bkk.de

**HYPE
#4****Ricezempic**

Ein anderer Abnehm-Hype heißt „Ricezempic“. Dabei trinkt man Wasser mit Zitrone, in dem zuvor (lauwarm) 15 Min. lang ungewaschener Reis eingeweicht wurde. Wie beurteilen Sie diesen Trend?

„Dieser Trend ist nicht zu empfehlen! Zwar entsteht durch das Einweichen im Wasser resistente Stärke, die theoretisch hilfreich sein könnte für Verdauung, Blutzuckerregulation und Sättigung. Aber die Menge dieser Stärke in dem Getränk ist extrem gering. Da ist keine Wirkung zu erwarten, wenn sonst keine Ernährungsumstellung erfolgt. Vielmehr winkt bei solchen Diäten der ungeliebte Jojo-Effekt. Reis ist zudem häufig mit anorganischem Arsen belastet, das beim Einweichen ins Wasser gelangt – ein Stoff, der Gefäße sowie Nerven schädigen und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Auch ein erhöhtes Krebsrisiko ist nicht ganz auszuschließen.“

Fazit: „Das regelmäßige Trinken von Reiswasser ist riskant. Ricezempic ist kein Wundermittel und definitiv kein Ersatz für eine Ernährungsumstellung.“

HYPE**#5****Three bite rule**

Ein Gamechanger soll die „Three bite rule“ sein. Das meint „drei Mal abbeißen und aufhören“ und es geht um bewusstes Naschen. Kann das wirklich helfen?

„Durch die „Three bite rule“ können Geschmack und Genuss zwar erlebt, eine übermäßige Kalorienaufnahme aber vermieden werden. So muss man auf nichts ganz verzichten. Studien zeigen, dass der Geschmackseindruck nach den ersten paar Bissen schon stark abnimmt. Danach isst man oft nur, „weil einfach mehr da ist“. Wichtig bei diesem Trend ist Achtsamkeit und Selbstkontrolle, und dass man langsam und ohne Ablenkung isst. Nach jedem Bissen: kurz atmen, Geschmack wahrnehmen, kauen, genießen. So kann der Heißhunger auf „ungesunde“ Lebensmittel im Zaum gehalten und langfristig gesünderes Essverhalten antrainiert werden.“

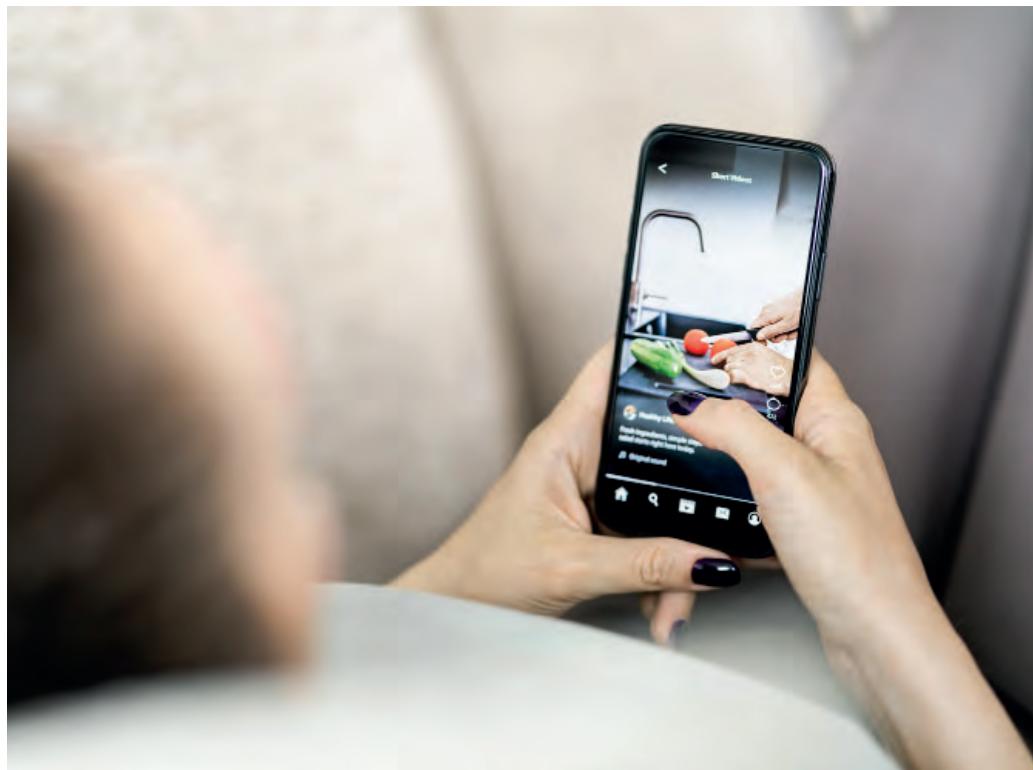
Fazit: Diese Methode ist kein Wundermittel und funktioniert nicht, wenn aus Langeweile oder zur Emotionsregulation gegessen wird. Sie erfordert viel Selbstdisziplin und ist besonders am Anfang

schwer. Dennoch ist es lohnend, sich ganz bewusst Zeit zum Essen zu nehmen und auch das Naschen nicht als Nebenbei-Aktion zuzulassen. Setzen Sie sich zum Essen hin, laufen Sie nicht herum. Schalten Sie alle Ablenkungen aus – kein Handy, kein Fernsehen, keine Zeitungen oder Arbeitspapiere. Genießen Sie Bissen für Bissen. Legen Sie nach jedem Bissen das Lebensmittel für einen Moment ab. Essen Sie eine Portion öfter einmal bewusst nicht ganz auf. Eine schöne Übung kann z.B. auch eine „Schokoladen-Meditation“ sein. Bei dieser Übung geht es darum zu erkennen, dass Genuss Zeit braucht und oft schon ein kleines Stück Schokolade oder ein einzelnes Gummibärchen ausreichen. Wie riecht es? Wie fühlt es sich im Mund an? Kauen Sie langsam. Beim bewussten Schmecken werden Sie einzelne Geschmacksstoffe viel intensiver wahrnehmen.“

Mehr zu gesunder Ernährung

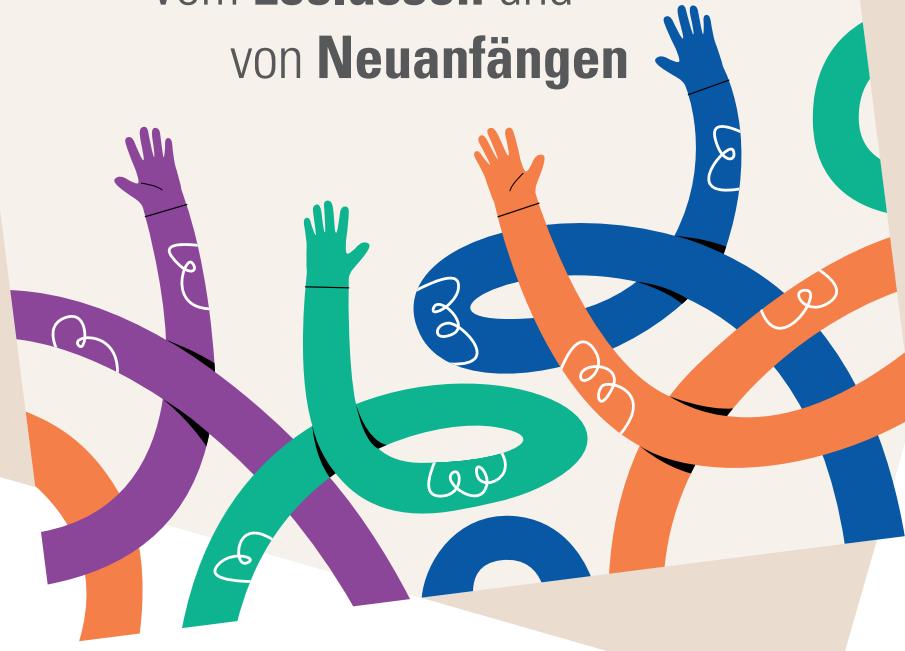
Sich ausgewogen zu ernähren, bedeutet Genuss und Vielfalt und kann einfach in den Alltag integriert werden. Wir unterstützen Sie dabei mit vielen Angeboten:

 salus-bkk.de/ernaehrung



Abschied

Vom **Loslassen** und
von **Neuanfängen**



Es beginnt schon ganz früh. Kaum ist ein Mensch geboren, durchläuft er seine Lebensphasen. Er wandert durch ein Leben, das Neues bringt und Bisheriges hinter sich lässt. Abschiede sind ständige Begleiter, freiwillig oder schicksalhaft. Sie stehen vor jedem Neuanfang, können positiv oder auch sehr anstrengend sein. Oft sind sie von Verlust und Traurigkeit geprägt. Und sie haben viele Gesichter: Abschiede von Menschen, von Orten oder bestimmten Lebenserwartungen. Vielleicht funktioniert eine Freundschaft nicht mehr, der Berufswunsch scheitert oder der Traum vom eigenen Kind bleibt unerfüllt. Gerade bei jungen Menschen sind Abschiede aber auch gepaart mit Neugier, Vorfreude, Aufbruch und Tatendrang: Wenn die Schulzeit endlich geschafft ist, wenn ferne Länder reizen, die erste eigene

Wohnung winkt, wenn neue Beziehungen entstehen. Dann sind der Auszug aus dem Elternhaus, ein Wohnortwechsel, das Verstreuen bisheriger Freunde in alle Winde, zwar auch emotionale Abschiede, aber gleichzeitig mit vielen neuen Möglichkeiten verbunden. „Es kann alles noch viel besser werden“ – dieser Satz ist entscheidend. Mit zunehmendem Alter wird dann spürbar, dass die Abschiede belastender, schmerzhafter und endgültiger werden. Man fühlt: die Jugend ist vorbei. Abschied nehmen von Schönheit, vielleicht von vollem Haar, von glatter Haut, von der Beweglichkeit des Körpers, oder auch von Erwerbstätigkeit und Karriere – das alles ist herausfordernd. Man muss lernen, damit umzugehen, dass andere den eigenen Platz einnehmen, dass z.B. körperliche Einschränkungen zunehmend das Reisen

erschweren, die eigene Selbständigkeit vielleicht in Pflegebedürftigkeit übergeht und nahe Menschen sterben.

Akzeptieren und zulassen

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ – nicht jede/r wird angesichts erlebter oder gerade anstehender Abschiede diesen berühmten Satz unterschreiben können. Doch ob Abschiede gelingen, ohne Verbitterung zu hinterlassen, haben wir auch selbst in der Hand. Ganz eng damit verbunden ist die Fähigkeit zur Akzeptanz. Sich das Bild einer Welle vorzustellen, kann dabei hilfreich sein. Gegen eine Welle anzuschwimmen und sich z.B. gegen die Unabänderlichkeit des Alterns aufzulehnen, ist zermürbend und kräftezehrend und ein Kampf, der nicht gewonnen werden kann. Die Welle zeigt

Arten des Abschieds



- › **Personaler Abschied:** Ende einer Beziehung, Freundschaft oder Zusammenarbeit (z.B. Trennung, Kündigung, Wegzug oder Tod eines geliebten Menschen).
- › **Räumlicher Abschied:** Ende einer Reise, Wohnortwechsel, Distanz von Orten, die Orientierung geben.
- › **Zeitlicher Abschied:** in bestimmten Lebensphasen (z. B. Schulzeit, Jugend, Ruhestand).

- › **Kognitiver/psychologischer Abschied:** Abschluss von alten Gedanken- oder Verhaltensmustern, Neubewertung der eigenen Identität.
- › **Beruflicher Abschied:** Kündigung, Wechsel der Abteilung oder Firma, Arbeitsunfähigkeit, Rente oder Pension.



Schritte des Loslassens

- › **Traurigkeit und Emotionen zulassen:** das Grübel-Karussel aber im Zaum halten, z. B. pro Tag eine begrenzte Zeit festlegen, ansonsten mit Aktivität ablenken.
- › **Rituale schaffen:** z.B. Abschiedsbrief schreiben, persönliche Abschiedsfeier, Gegenstand in „Erinnerungskiste“ verwahren.
- › **Nicht isolieren:** Gespräche mit Vertrauensperson(en) führen, ggf. auch Selbsthilfegruppen oder professionelle Hilfe suchen.

- › **Erinnern Sie sich:** daran, was Sie im Leben bereits geschafft und wie Sie andere Krisen überwunden haben. Schöpfen Sie daraus Mut, es erneut zu schaffen.
- › **Realistische Ziele:** kleine Schritte setzen und wöchentlich überprüfen, z. B. eine neue Routine, Kontakt mit einer Freundin.
- › **Bewusstmachen:** Wodurch werden Ihre Emotionen (Traurigkeit, Zorn, Trost, Erleichterung) im Alltag besonders ausgelöst? Notieren Sie dies und meiden bzw. verstärken Sie entspannende Situationen.
- › **Selbstfürsorge und stabiler Alltag:** feste Abläufe (Mahlzeiten, Schlaf, Bewegung) und z. B. Entspannungs-techniken ausprobieren.

dann ihr überrollendes Wesen. Aber mit ihr zu schwimmen, sie zum Verbündeten zu machen und sich vertrauensvoll ein Stück weit tragen zu lassen, um aus ihrer Wucht für sich selbst neue Kraft zu schöpfen, kann dagegen ermutigen.

Kein Wunschkonzert, aber machbar

Ein Abschied braucht Zeit und Geduld. Er ist eine Phase des Übergangs und ein Wechsel der Perspektive. Es ist wichtig zu verstehen, dass sich Akzeptanz nicht auf Knopfdruck erzwingen lässt, sondern durch innerpsychische Verarbeitungsprozesse entsteht. Gerade am Anfang passiert meist das Gegenteil: Wir kämpfen gegen das an, was uns widerfahren ist, und versuchen, unsere Ohnmacht mit anderen Emotionen, wie z.B. Wut, zu überdecken. Doch dieser Weg verstärkt die Lage nur. Erst über das Zulassen der unangenehmen Gefühle entsteht Akzeptanz und schließlich die Fähigkeit zum Loslassen. Der Blick kann sich langsam wieder nach vorne richten und auf die Möglichkeiten konzentrieren, die weiterbestehen: z. B. auf andere Menschen, neue Tätigkeiten oder auch auf jene Fähigkeiten des Körpers, die noch gut funktionieren. Sportarten kann man ändern, Alltagsbedingungen anpassen, sich an ein Hörgerät oder einen Rollator gewöhnen. Die Natur, die Musik oder Bücher können trösten, vielleicht bringt das Singen in einem Chor neue Lebensfreude oder das Mitwirken in einer Bürgerinitiative oder in einem Ehrenamt wirken sinnstiftend. Resilienz, stabile soziale Kontakte, ein guter Zugang zu den eigenen Gefühlen und ein realistisches Selbstbild können dabei helfen, Abschiede besser zu verarbeiten. Sich dessen in allen Lebensphasen bewusst zu sein und diese Komponenten immer wieder zu stärken und zu pflegen, ist lohnende Selbstfürsorge und hilfreiche Basis für viele Formen der Verlustbewältigung.

Mehr über psychische Widerstandskraft und die verschiedenen Säulen der Resilienz sowie einen kurzen Resilienz-Test finden Sie unter:

salus-bkk.de/resilienz

Unsere Angebote für die kommenden Monate

Online-Live-Kurse

Um Sie dabei zu unterstützen, sich fit zu halten, zu entspannen und allgemein Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun, bieten wir Ihnen auch in den kommenden Monaten wieder die Gelegenheit, an unseren beliebten Online-Live-Kursen teilzunehmen. Suchen Sie das Passende für sich heraus und melden Sie sich gleich an. Wir freuen uns auf Sie.



Entspannt in die Nacht – PMR & Autogenes Training

Hybridkurs (Online-Live-Seminar und on demand)

Dieser Hybridkurs dient zum Erlernen der Entspannungstechnik Progressive Muskelentspannung (PMR) in 8 Einheiten. In Einheit 9 und 10 wird das Autogene Training ausprobiert. Theorie zu Stress, Entspannung und Stressbeschwerden (z. B. Schlafprobleme) wird einmal pro Woche zum Kurstermin live vermittelt. Außerdem werden Fragen im Live-Onlinegespräch mit den Teilnehmenden geklärt (circa 15 Minuten). Die Entspannungsanleitungen können auch zeitlich flexibel (ggf. abends/nachts oder am Wochenende) innerhalb von sieben Tagen mehrmals durchgeführt werden.

Zeitraum	05.02. – 23.04.2026
Dauer	18:30–19:20 Uhr (10 x 50 Min., donnerstags)
Anmeldeschluss	19.01.2026
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



**FOLGEN SIE UNS GERNE AUCH AUF
UNSEREM INSTAGRAM-KANAL:
@SALUSBKK**



Stressmanagement

Zum gesunden Umgang mit Stress sind in diesem Online-Kurs die Themen Stress, Progressive Muskelentspannung, Zeitmanagement, Autogenes Training, Achtsamkeit, soziales Umfeld, Atmung sowie die bessere Bewältigung negativer Gedanken enthalten. Tipps und praktische Übungen sind wichtiger Bestandteil des Kurses. Es geht vor allem darum, den Alltag stressfreier zu gestalten und regelmäßig Kurzentspannungsübungen einzubauen.

Zeitraum	02.02. – 13.04.2026
Dauer	18:15–19:30 Uhr (8 x 75 Min., montags) ¹⁾
Anmeldeschluss	16.01.2026
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

¹⁾Kein Kurs am 16.02., 30.03. & 06.04.2026



Kurz mal erholen mit Qigong

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es vereint verschiedene Elemente des Kampfsports, wird aber mit langsam fließenden Bewegungen ausgeführt. Durch die Bewegung wird das sogenannte Qi harmonisiert, und entwickelt dadurch eine heilende Wirkung. In acht kurzen Einheiten erlernen Sie die Grundlagen.

Zeitraum	18.02. – 08.04.2026
Dauer	18:15–19:00 Uhr (8 x 45 Min., mittwochs)
Anmeldeschluss	10.02.2026
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



Hatha-Yoga

In diesem Online-Kurs werden die Yogastellungen und Atemübungen sowie Entspannungstechniken schrittweise erlernt und Informationen zum Stressmanagement vermittelt. Die Yogastunden haben ein Schwerpunktthema, bauen aufeinander auf und beginnen und schließen mit einer Entspannungsphase. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf achtsamem Praktizieren und der Atmung.

	Hatha-Yoga am Dienstag	Hatha-Yoga am Donnerstag	Hatha-Yoga am Freitag
Zeitraum	03.02. – 24.03.2026	19.02. – 30.04.2026	20.02. – 08.05.2026
Dauer	11:00–12:00 Uhr 8 x 60 Min., dienstags	16:30–17:30 Uhr 10 x 60 Min., donnerstags ¹⁾	18:00–19:00 Uhr 10 x 60 Min., freitags ²⁾
Anmeldeschluss	15.01.2026	15.01.2026	15.01.2026
Hinweis			

Die Kurse werden über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

¹⁾Kein Kurs am 26.03.2026

²⁾Kein Kurs am 20.03. & 01.05.2026



Autogenes Training nach Schultz

Das Onlineseminar Autogenes Training dient dazu, die Entspannungs-technik Autogenes Training zu erlernen. Das Autogene Training ist eine Methode, bei der durch bestimmte Formeln (Ruhe- und Schwere-Übungen, Wärme-Übungen, Atem-Übungen) eine Entspannungsantwort im Körper ausgelöst wird. Der Entspannende konzentriert sich z. B. auf die Formel: „Ich bin ganz ruhig“ oder „Mein rechter Arm ist schwer“. Durch diesen Fokus wird eine Entspannungsreaktion im Körper bewirkt und Tiefenentspannung erzeugt. Das Onlineseminar findet live im Rahmen einer Audio- bzw. Videokonferenz statt. Für den persönlichen Austausch und Fragen findet die Konferenz im Videoformat am Beginn und Ende der Kursstunde statt.

Zeitraum	25.02. – 29.04.2026
Dauer	18:15–19:15 Uhr (8 x 60 Min., mittwochs) ¹⁾
Anmeldeschluss	04.02.2026
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

¹⁾Kein Kurs am 01.04. & 08.04.2026



Beweglichkeitstraining

Mit Stretching zu mehr Beweglichkeit

Sie fühlen sich oft verspannt oder in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt? In diesem Kurs verbessern Sie gezielt Ihre Rücken- und Gelenkbeweglichkeit, fördern die Muskeldehnung und steigern Ihre Körperwahrnehmung – für mehr Leichtigkeit im Alltag und ein besseres Wohlbefinden. Lernen Sie dabei sanfte Dehn- und Mobilisationsübungen kennen und erhalten Sie Tipps für eine gesunde Haltung und mehr Bewegungsfreude.

Zeitraum	20.01. – 10.03.2026
Dauer	16:00–17:00 Uhr (8 x 60 Min., dienstags)
Anmeldeschluss	13.01.2026
Hinweis	Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

Mehr Online-Live-Kurse finden Sie auf der nächsten Seite.





Functional Training

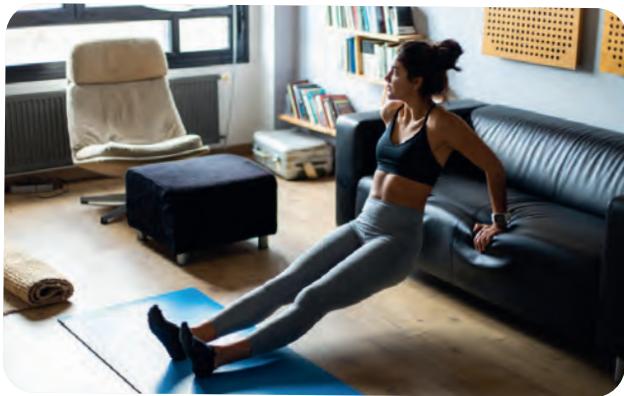
Beim funktionellen Ganzkörpertraining wird die Muskulatur des gesamten Körpers trainiert. Die Übungen sind in Form eines Zirkeltrainings gestaltet. Zusätzlich konzentrieren wir uns auf die Stabilisierung des Rumpfes, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Zu schwach gewordene Muskeln werden gekräftigt, verkürzte mobilisiert sowie gedehnt, und die Haltung spürbar verbessert.



Zeitraum	09.02. – 30.03.2026
Dauer	16:45 – 17:45 Uhr
	8 x 60 Min., montags
Anmeldeschluss	19.01.2026

Hinweis

Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



Pilates

Im Pilates-Training werden Muskelschlingen (zusammenhängende Muskelketten) trainiert, um lange, schlanke Muskeln zu formen, die den Ansprüchen der Alltagsbelastung gewachsen sind. Neben oberflächlich manifestierten Muskeln wird auch die tiefe (autochthone) wirbelsäulenumspannende Muskulatur beansprucht. Ziel ist eine Verbesserung der Rumpfstabilität, Körperhaltung sowie Erhöhung der Flexibilität, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen und intersegmentalen Instabilitäten entgegenzuwirken. Der Kurs ist fortschreitend aufgebaut.

Pilates am Montag

Pilates am Mittwoch

Zeitraum	02.02. – 23.03.2026	04.02. – 25.03.2026
Dauer	17:30 – 18:30 Uhr	17:30 – 18:30 Uhr
	8 x 60 Min., montags	8 x 60 Min., mittwochs
Anmeldeschluss	15.01.2026	17.01.2026

Hinweis

Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



Rückenschule / Rückenfit

Sie haben Rückenbeschwerden oder möchten aktiv Schmerzen vorbeugen? Dann sind unsere Rückenschule und die Rückenfit-Kurse genau das Richtige für Sie! In diesen ganzheitlichen Kursen lernen Sie, wie man Rückenproblemen effektiv vorbeugen und bestehende Beschwerden nachhaltig lindern kann. Unsere Kursteilung führt Sie live durch ein abwechslungsreiches Programm mit praktischen Übungen für Beruf und Alltag sowie Tipps zur Stressbewältigung und Entspannung.



Neue Rückenschule

Rückenfit am Donnerstag

Rückenfit am Mittwoch

Zeitraum	22.01. – 12.03.2026	12.02. – 02.04.2026	25.02. – 15.04.2026
Dauer	16:30 – 17:30 Uhr	16:30 – 17:30 Uhr	19:45 – 20:30 Uhr
	8 x 60 Min., donnerstags	8 x 60 Min., donnerstags	8 x 45 Min., mittwochs
Anmeldeschluss	13.01.2026	22.01.2026	05.02.2026

Hinweis

Die Kurse werden über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



Faszienfit

Wann immer wir an Verspannungen leiden, denken wir, dass die Muskeln die Übeltäter sind. Doch in Wirklichkeit sind es sehr häufig die Faszien. In diesem speziellen Training lernen Sie Techniken, um die Faszien zu dehnen, Verklebungen zu lösen und diese insgesamt beweglicher und damit schmerzfreier zu bekommen.

Zeitraum	12.02. – 02.04.2026
Dauer	19:15–20:15 Uhr 8 x 60 Min., donnerstags
Anmeldeschluss	22.01.2026
Hinweis	Bitte beachten Sie: Für den Kurs wird eine eigene Faszienrolle benötigt!

Der Kurs wird über Zoom® angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.



Top in Form – gut essen, trinken & gesund abnehmen

Sie werden step by step beim gesunden Abnehmen unterstützt. Der Fokus liegt auf einer abwechslungsreichen Ernährung, die leicht im Alltag anzuwenden ist. Genuss, Zeitmanagement und praktische Tipps rund um das Essen und Trinken sollen Sie bei der Umsetzung im eigenen Essalltag unterstützen. Praktische Ideen sowie ein konstruktiver Erfahrungsaustausch gehören zu jeder Kurseinheit.

Zeitraum	03.02. – 24.03.2026
Dauer	19:00–20:00 Uhr 8 x 60 Min., dienstags
Anmeldeschluss	15.01.2026
Hinweis	Der Kurs wird über MS Teams angeboten. Vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link. Die Teilnahme ist über Smartphone, Tablet oder PC möglich. Eine stabile Internetverbindung ist nötig.

Restplätze verfügbar

Gutfühlewochenende

Genuss neu erlernen – für die Fastenzeit



Referentin der Salus BKK

Diana Schöniger

Termin

20.02. (16:30 Uhr) – 22.02.2026 (ca. 13:00 Uhr)

Anmeldeschluss

05. Januar 2026

Ort

Best Western Hotel Brunnenhof
Hauptstr. 231, 63879 Weibersbrunn
www.hotelbrunnenhof.com

Eigenanteil / Kosten für
Salus BKK Versicherte

pro Person 179,00 € (im DZ) / 240,00 € (im EZ) Der Preis beinhaltet 2 Übernachtungen mit Vollpension sowie alle Seminarkosten.

Mehr Infos / Anmeldung über:

salus-bkk.de/veranstaltungen

Jetzt anmelden!

Wählen Sie einfach Ihren Wunschkurs aus und melden Sie sich online an:

ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN



salus-bkk.de/livekurse

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss, und dass die kostenfreie Teilnahme an einem unserer Online-Live-Kurse auf einen Kurs pro Halbjahr beschränkt ist. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie zeitnah weitere Informationen.

Bei Fragen zu den einzelnen Kursen können Sie sich per E-Mail an gesund@salus-bkk.de an unsere Gesundheits-expertinnen und -experten wenden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die neuen Termine sind da

Online-Seminare

Auch diesmal gibt es jede Menge Motivation, lohnende Denkanstöße und praktische Expertentipps für den Alltag.

Lernen Sie den Wert von Mikrogewohnheiten und „Wenn-dann-Plänen“ kennen. Entlasten Sie Ihren Rücken. Erfahren Sie, welche Lebensmittel die Gesundheit beeinträchtigen und machen Sie Ihre Neujahrsvorsätze zu mehr als nur „Eintagsfliegen“.



ODER BEQUEM
QR-CODE SCANNEN

Jetzt kostenfrei anmelden

Sie können einen Termin auswählen oder auch an allen Seminaren teilnehmen. Im Anschluss an Ihre Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen per E-Mail.



salus-bkk.de/online-seminare





FOTO & ILLUSTRATIONEN: sepy, spilja media / STOCKADDO.COM, ARCHIV



Bewegungsfahrschule – rückenschonendes Arbeiten und Eigenschutz für Pflegende

Pflegende Angehörige sind echte Alltagsheld:innen und großen emotionalen und körperlichen Belastungen ausgesetzt. Umso wichtiger ist es, den eigenen Körper gezielt zu schützen. Gerade die Rückengesundheit steht auf dem Spiel und kann von kleinen, praxisnahen Tipps in großem Maße profitieren. Hier setzt unser Online-Seminar an und bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Lernen Sie, welche kleinen Veränderungen in den Pflege-Bewegungen Ihren Rücken gezielt schonen können (Kinaesthetics). Und wie der Einsatz für Ihre Liebsten voller Energie und gleichzeitig mit mehr Erholung und Selbstfürsorge gelingen kann.

→ **Montag, 19. Januar 2026 (18:00–19:00 Uhr)**

Referentin: Annette Zumück (SpectrumK)



Dranbleiben statt aufgeben – gute Neujahrsvorsätze erfolgreich umsetzen!

Eigentlich wissen wir genau, was uns guttut. Und doch ist es so schwer, Vorsätze dauerhaft durchzuhalten. Warum ist das so? Wie lässt sich das ändern? Unser praxisnahes Online-Seminar bietet viele alltagstaugliche Mini-Strategien und jede Menge Motivation. Lernen Sie leicht verständlich, psychologische Prinzipien kennen und nutzen Sie die Kraft kleiner Denkanstöße, Tipps und Übungen. Formulieren Sie Ihre Ziele so, dass sie greifbarer und umsetzbarer werden (SMART-Prinzip) und nutzen Sie „Wenn-dann-Pläne“, um dauerhaft dranzubleiben. Wir zeigen Ihnen, was wirklich hilft: konkret und alltagstauglich!

→ **Dienstag, 20. Januar 2026 (17:00–18:00 Uhr)**

Referentin: Marie-Luise König (Salus BKK)



Kleine Impulse – große Wirkung: Mikrgewohnheiten erfolgreich im Alltag nutzen

Ob Sie im Beruf vorankommen, gesünder essen, sich mehr bewegen oder Ihr Privatleben und Ihre persönlichen Beziehungen stärken möchten – Mikrogewohnheiten helfen, neue Routinen Schritt für Schritt zu etablieren und langfristig beizubehalten. In diesem interaktiven Online-Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Alltag mit wenig Aufwand, positiv und nachhaltig beeinflussen und maximale Wirkung erzielen können. Freuen Sie sich auf praxisnahe Impulse, Strategien und Reflexionsübungen für sofort umsetzbare Veränderungen. Am besten gleich anmelden und den ersten kleinen Schritt zu einer großen Veränderung machen!

→ **Donnerstag, 29. Januar 2026 (17:00–18:15 Uhr)**

Referentin: Monika Haasner (Salus BKK)



Hochverarbeitete Lebensmittel – ein Risiko für die Gesundheit?

Sie sind modern, bequem, schmackhaft und allgegenwärtig: industriell hochverarbeitete Lebensmittel haben Konjunktur und sind längst Teil unseres heutigen Lebensstils. Sie machen in Deutschland knapp die Hälfte der täglichen Energieaufnahme aus und haben unverarbeitete Nahrung und selbst zubereitete Gerichte stark zurückgedrängt. Gleichzeitig haben sie einen schlechten Ruf, werden z. B. mit Übergewicht, Diabetes oder Krebs in Verbindung gebracht. Was ist dran an diesem Image? Welche Parameter beeinflussen unsere Nahrungsaufnahme überhaupt? Unser Seminar liefert Ihnen Antworten und praktische Empfehlungen!

→ **Dienstag, 03. Februar 2026 (17:30–18:30 Uhr)**

Referentin: Diana Schöniger (Salus BKK)



Rückengesund Schlafen, erholt Aufwachen – Tipps für einen rückengesunden Schlaf

Rückenschmerz und Schlaf – wie gehört das zusammen? Mehr als man denkt! Denn die richtige Schlafumgebung und bestimmte Schlafgewohnheiten haben deutlichen Einfluss auf die Gesamt-Gesundheit und auf den Rücken. Matratzenwahl, Liegeposition und Entspannungsroutinen für die Nacht: das sind nur einige der wichtigen Themen, um die es geht. Erfahren Sie in unserem digitalen Seminar mehr über die Zusammenhänge und Einflussfaktoren und erhalten Sie wertvolle Tipps von Expertinnen und Experten. Gönnen Sie Ihrem Rücken die richtige Art von Ruhe – er wird es mit besserem Schlaf und weniger Schmerzen danken.

→ **Donnerstag, 05. Februar 2026 (18:00–19:00 Uhr)**

Referent: Holger Tietz (Salus BKK)



Gesunder Rücken – Richtig Sitzen, richtig Liegen, richtig Heben

Viele Millionen Menschen leiden mehr oder weniger regelmäßig an Rückenschmerzen. Richtiges Sitzen, richtiges Liegen und vor allem richtiges Heben können vielen Problemen entgegenwirken. Das klingt logisch und einfach, und doch hapert es im Alltag oft an der bewussten Umsetzung. In diesem Seminar lernen Sie, wie sie mit bestimmten Körperhaltungen Verletzungen des Rückens vorbeugen können. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz rückengerecht einrichten, welche Liegeposition am schonendsten für die Wirbelsäule ist und wie Sie Lasten richtig anheben, ohne Schäden am Bewegungsapparat zu hinterlassen.

→ **Montag, 16. März 2026 (17:00–18:00 Uhr)**

Referent: Marco Eckert (Salus BKK)

Balloon-App bekommt zweiten Kurs

Neues Angebot zum Abschalten

Gute Nachrichten für alle unter Ihnen, die gerne einfach mal tiefenentspannen: Letztes Jahr im Sommer haben wir unser erstes Angebot zum Thema „Entspannen per App“ vorgestellt. Erinnern Sie sich an Balloon, mit dem Online-Kurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ (Ausgabe 2/2024)? Der Anbieter hat nun nachgerüstet und seine App erweitert. „**Resilienz – sich selbst stärken und für sich sorgen**“ heißt der neue Kurs, der helfen soll, gelassener mit Belastungen umzugehen und sich in schwierigen Zeiten auch angemessen um sich selbst zu kümmern. Und das geht ganz flexibel: von zuhause, im Urlaub oder auch mal während der Zugfahrt.



Wissenschaftlich fundiert und zertifiziert

Ganz frisch hat dieser Kurs seine Zertifizierung erhalten und schon haben wir von der Salus BKK das Angebot für unsere Versicherten am Start. Durch die erfolgreiche Bestätigung als Präventionskurs ist nicht nur eine hohe Kursqualität gewährleistet, sondern unsere Versicherten können das Angebot somit auch im Rahmen ihres jährlichen Präventionsbudgets kostenfrei nutzen. Kopf und Stimme des Kurses ist wieder, wie schon beim Thema Achtsamkeit, Herr Dr. Boris Bornemann, promovierter Psychologe und Meditationsforscher. Er begleitet die Teilnehmenden Schritt für Schritt auf dem Weg zu mehr innerer Widerstandskraft. Dabei orientieren sich alle Einheiten am neuesten wissenschaftlichen Kenntnisstand.

Was Sie erwartet

Wissen Sie in schwierigen Momenten und Situationen auch oft nicht, wie Sie sich verhalten sollen? Verlieren Sie ab und zu fast die Nerven, wenn es mal wirklich schwer oder stressig wird? Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie Ihre psychische Widerstandskraft ausbauen und stärken sollten, um gelassener mit Herausforderungen umzugehen? Das Kursprogramm führt Teilnehmende in die Grundlagen der Resilienz und Stressbewältigung ein. Es zeigt effiziente Wege, wie wir unsere psychische Widerstandskraft stärken und besser mit den unvermeidlichen Schwierigkeiten im Leben umgehen können. In fünf Modulen, bestehend aus theoretischem Wissen,



praktischen Resilienz-Übungen und Tipps für den Alltagtransfer, werden Teilnehmende durch das Programm geführt. On top gibt es jede Menge hilfreiches Begleitmaterial. Die einzelnen Einheiten gehen immer nur einige Minuten – also ideal auch mal für die 10-Minuten-Auszeit in der Mittagspause.

Und so funktioniert's

Sie nehmen teil, wir bezahlen. Für Sie entstehen keinerlei weitere Kosten, aber damit Sie einen erfolgreichen Kursabschluss erzielen, beachten Sie bitte, dass der Kurs vollenfänglich zu absolvieren ist und dass Ihr Präventionsbudget im Kalenderjahr noch nicht ausgeschöpft sein darf. Sie können sich die Balloon-App einfach herunterladen und mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden. Ganze sechs Monate haben Sie Zeit, um den Kurs zu absolvieren und erhalten im Anschluss ein Teilnahmezertifikat, als Nachweis für die Salus BKK, sowie Vollzugriff auf alle Inhalte der Balloon-Bibliothek für sechs Monate. Ihr kostenloser Zugriff auf den Kurs „Resilienz – sich selbst stärken und für sich sorgen“ gilt für insgesamt 12 Monate.

Unser neues Angebot

Ganz frisch und schon für Salus-Versicherte verfügbar. Lernen Sie, gelassener mit Belastungen umzugehen und sich in schwierigen Zeiten auch angemessen um sich selbst zu kümmern:

 salus-bkk.de/balloon

Wir freuen uns über Ihre Empfehlung

Sind Sie mit uns zufrieden? Dann empfehlen Sie uns doch weiter – an Familie, Freunde oder Kolleg:innen. Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie als Dankeschön **30 Euro**. Damit können Sie sich einen kleinen Wunsch Ihrer Wahl erfüllen.



So einfach geht's:

Füllen Sie mit der geworbenen Person das Empfehlungsformular aus. Das gibt es als Onlineformular oder Flyer zum Download:

 salus-bkk.de/werben

ODER EINFACH
QR-CODE SCANNEN!



Übrigens: Gerne senden wir Ihnen auch ein Infopaket mit unseren Salus-Vorteilen zu. Nutzen Sie ebenfalls das Onlineformular oder senden Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Anschrift und dem Betreff „Infopaket“ an: service@salus-bkk.de

Vor Ort für Sie da

An den nachfolgenden Standorten im Bundesgebiet können Sie sich von unserer Kompetenz überzeugen. Wir beraten Sie auch gerne bei Ihnen zu Hause oder im Betrieb. Vereinbaren Sie einen Termin mit unseren Mitarbeitenden in den Service-Centern.



Eisenach
Alexanderstr. 18 c
99817 Eisenach
Telefon 03691 88127-0

Erfurt
Johannesstr. 112
99084 Erfurt
Telefon 0361 60147-30

Halle
Joliot-Curie-Platz 29
06108 Halle
Telefon 0345 232779-75

Hannover
Podbielskistr. 130
30177 Hannover
Telefon 0511 6428-408

Köln
Martinstr. 16–20
50667 Köln
Telefon 0221 130564-14

Leipzig
Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig
Telefon 0341 45337-30

Mühlhausen
Untermarkt 11
99974 Mühlhausen
Telefon 03601 8568-45

München
Züricher Str. 27
81476 München
Telefon 089 326082-45

Neu-Isenburg
Siemensstr. 5 a
63263 Neu-Isenburg
Telefon 06102 2909-0

Potsdam
Zum Jagenstein 3
14478 Potsdam
Telefon 0331 87116-95

Rostock
Dalwitzhofer Weg 22 a
18055 Rostock
Telefon 0381 4904-910

Schwerin
Mecklenburgstr. 103
19053 Schwerin
Telefon 0385 58102-77

Stuttgart
Leitzstraße 45
70469 Stuttgart
Telefon 0711 358829-92

Wernigerode
Dornbergsweg 39 a
38855 Wernigerode
Telefon 03943 261762

Zwickau
Lessingstr. 4
08058 Zwickau
Telefon 0375 2049003

Die Öffnungszeiten aller unserer Service-Center finden Sie jederzeit mit aktuellem Stand auf:

salus-bkk.de/kontakt

Ihr Kontakt zur Salus BKK

 **0800 22 13 222**

Kostenfreies Kundentelefon
Mo. bis Fr.: 8–20 Uhr, Sa.: 9–13 Uhr

 service@salus-bkk.de

 www.salus-bkk.de

 **Online-Services & App**
www.salus-bkk.de/ogs

So erreicht uns Ihre Post

Nutzen Sie für Ihre Post an die Salus BKK einfach unseren zentralen Posteingang:

Salus BKK
Barfußgäßchen 15
04109 Leipzig



Auf ein gesundes neues Jahr 2026

Was auch immer Ihre Wünsche und Ziele für das neue Jahr sind: Wir bleiben bei Gesundheitsfragen stets an Ihrer Seite. Ob Sie sich im neuen Jahr mehr Zeit für die Vorsorge nehmen oder den Alltag entspannter gestalten möchten – wir bieten Ihnen mit unserem ausgezeichneten Service- und Leistungsangebot das Richtige für Ihren Schritt in ein gesundes 2026.

Die Salus BKK wünscht Ihnen frohe Feiertage und einen gesunden Rutsch.

FOLGEN & LIKEN



@SALUSBKK