

Körperlich aktiv – auch im Alter

Ausreichend Bewegung im dritten Lebensabschnitt. Gerade im Alter ist körperliche Aktivität besonders wichtig, um Beschwerden vorzubeugen. Am «Visana Vitality Seminar» erhalten Interessierte zahlreiche Informationen und Anregungen für einen aktiven Alltag.

Ein gesundes Mass an Bewegung macht nicht nur Spass und erhöht Ihre Lebensqualität, es schützt Sie auch vor verschiedenen Krankheiten. So sinkt beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Gefahr, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, nimmt ab, und das Hirn wird besser durchblutet, was die Wahrscheinlichkeit eines Hirnschlags vermindert.

Der bewegte Alltag

Schon wer die Bewegungsdosis nur leicht erhöht, kann entscheidende Gesundheitseffekte erzielen. Am «Visana Vitality Seminar» lernen die Teilnehmenden, ihren Alltag

mit körperlichen Aktivitäten anzureichern und auf gewisse Annehmlichkeiten zu verzichten und stattdessen Muskelkraft walten zu lassen.

Natürlich wird am «Vitality Seminar» nicht nur über Bewegung gesprochen, sondern den Worten folgen auch Taten. Nebst dem theoretischen Teil stehen auch ein kurzer Nordic-Walking-Ausflug und kräftigende Übungen mit dem Theraband auf dem Programm. Zudem lernen die Teilnehmenden anhand verschiedener Übungen auch ihre geistige Fitness aufrechtzuerhalten.

Weitere Informationen zu diesem Anlass der «Visana vitnness»-Reihe finden Sie im Visana-Club-Prospekt in der Heftmitte.

Anmeldetalon

Ich melde mich/uns für das «Visana Vitality Seminar» in _____ (bitte Ort eintragen) an:

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Unterschrift _____

Begleitperson:

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Einsenden an «Visana vitnness», Postfach 304, 3250 Lyss. Sie können sich auch telefonisch (032 387 00 62), per Fax (032 387 00 69) oder via E-Mail an visana-vitnness@motio.ch für das Seminar anmelden. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen.

Doro Engels

Marketing Privatkunden

«Visana Vitality Seminar» in Bern, Lausanne und Zürich

Die Seminare dauern von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr. Sie umfassen unter anderem ein Referat zur Gesundheitsförderung im dritten Lebensabschnitt, Theorie und Praxis zum Thema Koordination (inkl. Gleichgewichtstest), Vital Trainings Nordic Walking und Theraband, Theorie und Praxis zum Thema Vital Training für den Geist.

Bern: Samstag, 29. August 2009, Gurten-Park

Lausanne: Samstag, 22. August 2009, Hotel Royal Savoy

Zürich: Samstag, 15. August 2009, Hotel Zürichberg

Das Seminar kostet 250 Franken, für die bei Visana versicherte Begleitperson (max. eine) 220 Franken und für nicht bei Visana versicherte Personen 300 Franken. Die Kursunterlagen und das Mittagessen sind inbegriffen.

Sommerzeit, Reisezeit

Kostenlos reiseversichert. Geld ausgeben für eine Reiseversicherung? Das können Sie sich sparen. Die in den Zusatzversicherungen Ambulant, Basic und Spital kostenlos enthaltene Reiseversicherung Vacanza schützt Sie während acht Wochen pro Reise.

Bestimmt kennen Sie diese Situation: Sie sitzen im Reisebüro und haben sich für eine Destination entschieden. Beim Buchen legt Ihnen die Beraterin den Abschluss einer Annullierungskostenversicherung nahe, da die Kosten im Verhinderungsfall sehr hoch ausfallen können.

Mehr Feriengeld

Wenn Sie bei Visana eine der obgenannten Zusatzversicherungen abgeschlossen haben, können Sie sich diese zusätzlichen Auslagen schenken. Sie haben mehr Geld für Ihre Ferien, denn Sie sind über die Reiseversicherung Vacanza bereits versichert. Doch Vacanza bietet mehr als nur die Annullierungskostenversicherung.

Happige Gesundheitskosten im Ausland

Wenn Sie im Ausland unerwartet auf medizinische Hilfe angewiesen sind, kann dies schnell sehr teuer werden. In Ländern wie Amerika, Kanada, Japan oder Australien sind die Gesundheitskosten sehr hoch und durch die Grundversicherung nicht ausreichend gedeckt. Vacanza übernimmt ausserhalb der Schweiz weltweit und ohne Einschränkung alle Pflege-, Arzt- und Spitalkosten, die von der Grundversicherung nicht übernommen werden.

Ausserdem verfügen Sie mit Vacanza über eine Rechtsschutz-, eine Reisegepäckversicherung und einen Sperrservice für Bank-, Kredit- und weitere Karten. Abgerundet wird das Paket durch einen 24-Stunden-Soforthilfeservice, der Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite steht.

Hannes Bichsel

Produktmanager Privatkunden

Folgende Leistungen sind in Vacanza inbegriffen:

- **Der 24-Stunden-Soforthilfeservice** hilft bei Notfällen vor Ort und organisiert Ihre krankheitsbedingte Rückreise. Weltweit an 365 Tagen im Jahr telefonisch unter 0041 22 819 44 11 (siehe Versichertenkarte) erreichbar.
- **Rechtsschutzversicherung** bei Streitigkeiten im Ausland, z. B. als Lenker eines Mietfahrzeuges, pro Fall Kosten bis zu 100 000 Franken versichert.
- **Reisegepäckversicherung** bei Diebstahl, Raub, Beschädigung und Verlust, bis 2000 Franken pro Reise.
- **Annullierungskosten bis zu 20 000 Franken pro Reise**, wenn Sie die Reise aus schwerwiegenden Gründen wie Unfall, Krankheit oder Schwangerschaft absagen müssen. Gilt auch für Reisen innerhalb der Schweiz.
- **Sperrservice* für Ihre Bank-, Post-, Kredit- und Kundenkarten sowie Ihre persönlichen Ausweispapiere bei Diebstahl oder sonstigem Verlust.** Die Gebühren für den Ersatz der Dokumente werden von Visana übernommen (bis 500 Franken).

*Damit Sie vom Sperrservice profitieren können, müssen Ihre Kartendaten vorgängig erfasst werden. Melden Sie sich dazu bei Ihrer Geschäftsstelle oder registrieren Sie die Karten gleich online unter www.visana.ch (Angebot > Ausland > Reisen).