

**Leistungen**

- ◆ maximal CHF 200.– für ein Jahresabonnement (resp. mind. vier 10er-Abonnemente)
- ◆ maximal CHF 100.– für ein Halbjahresabonnement (resp. mind. zwei 10er-Abonnemente)

**Was wird akzeptiert?**

- ◆ Abonnemente öffentlich zugänglicher Fitnesscenter für Muskeltraining (keine Heimgeräte)
- ◆ Abonnemente öffentlich zugänglicher Saunas, Thermal-, Dampf- und Solbäder (keine Heimsaunas)

*fitness*

HIER BITTE LEISTUNGETIKETTE  
(MIT IHREM NAMEN) AUFKLEBEN

**SCHECK NR. 1  
2010** Einlösbar bis 31. 1. 2011

**Leistungen**

- ◆ maximal CHF 100.– für Kurse von mehr als 10 Lektionen
- ◆ maximal CHF 50.– für Kurse bis zu 10 Lektionen oder 2-Tagesseminare

**Was wird akzeptiert?**

- ◆ Kurse zur aktiven Entspannung, z.B. Autogenes Training, Qi Gong, Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik, Tai Chi, Yoga

*wellness*

HIER BITTE LEISTUNGETIKETTE  
(MIT IHREM NAMEN) AUFKLEBEN

**SCHECK NR. 2  
2010** Einlösbar bis 31. 1. 2011

**Leistungen**

- ◆ maximal CHF 50.– für Kurse

Keine Leistungen für Eintritte in Hallen- und Schwimmbäder sowie Mitgliederbeiträge von Sportvereinen.

**Was wird akzeptiert?**

- ◆ Kurse für aktive Fitness mit mindestens 8 Lektionen, z. B. Aerobic, Aquagym, «Bauch-Beine-Po», Bodyforming, Cardio-Fitness, Gymnastik, Jazzercise, Nordic-Walking, Pilates und Turnen

*fit&fun*

HIER BITTE LEISTUNGETIKETTE  
(MIT IHREM NAMEN) AUFKLEBEN

**SCHECK NR. 3  
2010** Einlösbar bis 31. 1. 2011

**Leistungen**

- ◆ CHF 25.– (keine Barauszahlung)

**Was wird offeriert?**

- ◆ Lassen Sie sich überraschen. Das Angebot wird 2010 im VisanaFORUM publiziert (nur ein Bezug möglich).

*surprise*

HIER BITTE LEISTUNGETIKETTE  
(MIT IHREM NAMEN) AUFKLEBEN

**SCHECK NR. 4  
2010** Einlösbar bis 31. 1. 2011

# Wie fit sind Sie?

**Testen Sie Ihren Formstand in Bern oder Zürich. Am Visana-vitness-Seminar «So bleibe ich gesund und fit» können Sie in rund zwei Stunden Ihren Gesundheitszustand und Ihre Fitness testen lassen.**

Die Bedeutung körperlicher Aktivität für unsere Gesundheit ist wissenschaftlich klar belegt. Körperlich Aktive haben ein deutlich vermindertes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden oder an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Zudem unterstützen körperliche Aktivitäten das psychische Wohlbefinden und die seelische Ausgeglichenheit.

## Machen Sie eine Standortbestimmung

In Zürich und Bern können Sie Ihren Gesundheitszustand und Ihre Fitness von Experten der Gesundheitsförderung messen lassen. Die Resultate dieser Tests dienen Ihnen als Basis, Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Sie decken Ihnen positive und negative Punkte in Ihren Ernährungs- und Konsumgewohnheiten und Ihrem Bewegungs- und Entspannungsverhalten auf.

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

## Doro Engels, Marketing Privatkunden

### «So bleibe ich gesund und fit»- Seminare in Bern und Zürich

Die Seminare beginnen um 18.00 Uhr und dauern bis 20.30 Uhr. Nach einer Einführung ins Thema Gesundheitsförderung folgen verschiedene Tests. Damit werden in wenigen Minuten ihre Körperzusammensetzung (Körperfett, Wasser, Muskeln), ihr Body-Mass-Index und Ihr Blutdruck gemessen. Die Tests werden ausgewertet und Sie erhalten hilfreiche Hintergrundinformationen und Unterlagen.

**Zürich: Mittwoch, 21. Oktober 2009**

**Bern: Mittwoch, 28. Oktober 2009**

Der genaue Durchführungsort wird bei Anmeldung oder unter Telefon 032 387 00 62 bekanntgegeben.

Das Seminar kostet 120 Franken, für die bei Visana versicherte Begleitung (max. eine Person) 90 Franken und für nicht bei Visana versicherte Teilnehmende 150 Franken. Die Kursunterlagen sind inbegriffen.



## Anmeldetalon

Ich melde mich/uns für das Seminar «So bleibe ich gesund und fit» in  Zürich  Bern an (bitte ankreuzen)

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Begleitperson:

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Einsenden an «Visana vitness», 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-vitness@motio.ch](mailto:visana-vitness@motio.ch) für das Seminar anmelden. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen.