

1 Gesund bleiben

a Lesen Sie die Internetseite. Was ist richtig? Kreuzen Sie an.

- 1 Die Krankenkasse bietet Kurse für verschiedene Probleme an.
- 2 Die Gesundheitskurse kosten nichts.
- 3 Die Kurse sind nur für kranke Personen.

DIE BGK – IHRE KRANKENKASSE: IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG!

Unsere Gesundheitskurse

Stress im Alltag? Rückenschmerzen? Keine Zeit für gesundes Essen? Wir helfen Ihnen. Lernen Sie in unseren Kursen, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

Wir möchten, dass Sie gesund bleiben. Deshalb unterstützen wir Sie auch finanziell: Sie bezahlen nur 40% der Kosten, wir bezahlen den Rest.

Warten Sie nicht, bis Sie krank sind. Informieren Sie sich über unsere Kurse und melden Sie sich noch heute an. zu den Kursen →

b Lesen Sie weiter und ordnen Sie die Überschriften zu.

Rauchfrei leben | Stress bewältigen | Fit bleiben | Gesund essen

UNSERE GESUNDHEITSKURSE

(1) _____

Sie möchten gesunde Rezepte kennenlernen? Sie wollen ein paar Kilo abnehmen? Gesundes Essen schmeckt gut und man kann es schnell und einfach zubereiten. Wir zeigen Ihnen, wie das geht.



© Thinkstock/Blend Images

mehr →

(2) _____

In unserem modernen Leben haben wir zu viele Termine und zu wenig Zeit. Aber: Stress kann krank machen. Finden Sie wieder Ruhe mit Yoga, Autogenem Training oder Tai Chi.



© Thinkstock/Stockphoto

mehr →

(3) _____

Sie möchten endlich ohne Zigaretten leben? Bei uns können Sie es lernen. Wir geben Ihnen Starthilfe für ein Leben ohne Rauch.



© Thinkstock/Stockphoto

mehr →

(4) _____

Sport und Bewegung sind gut für die Gesundheit – das wissen wir alle. Bei uns können Sie zusammen mit anderen fit und aktiv werden, und es macht auch noch Spaß. Rückenschule, Aqua-Fitness, Gymnastik und vieles mehr – sicher ist da auch der richtige Kurs für Sie dabei!



© fotolia/Lars Christensen

mehr →



c Über welchen Kurs möchten Sie mehr wissen? Ordnen Sie zu.

- 1 Sie sind Raucher. Sie möchten gern aufhören. _____
- 2 Sie haben viel Arbeit und viele Termine. Sie schlafen schlecht. _____
- 3 Sie essen fast jeden Tag Pizza oder Wurst mit Pommes frites.
Sie wissen: Das ist nicht gesund. _____
- 4 Sie haben oft Rückenschmerzen. Der Arzt sagt, Sie sollen nicht
so viele Medikamente nehmen. _____

2 Welcher Kurs ist für Sie interessant? Sprechen Sie.

Für mich ist das Thema „Fit bleiben“ interessant. Ich sitze den ganzen Tag am Computer und möchte gern Aquafitness machen.

Ich habe immer viel Stress, ich möchte ...

3 Projekt: Welche Kurse bietet Ihre Krankenkasse an? Informieren Sie sich und erzählen Sie im Kurs.