

DU bist das wichtigste Projekt!

Tue etwas für dich und die EDEKA Minden-Hannover unterstützt dich dabei!



EDEKA
fit & gesund
Minden-Hannover



MINDEN
HANNOVER



*Nichts im Leben ist
wichtiger als die Investition
in sich selbst!*



NUTZT DU UNSER ANGEBOT SCHON?

Deine Krankenkasse und die EDEKA Minden-Hannover fördern dein gesundes Verhalten und finanzieren dir bis zu **zwei Gesundheitskurse pro Jahr!**

Die Kurse kannst du direkt vor Ort, Online oder auf Reisen wahrnehmen! Du tust was für dich - und wir unterstützen dich dabei!

Los geht's!

- Kurs auswählen
- Regelmäßig teilnehmen
- Gesund bleiben

Als Arbeitgeber liegt es uns am Herzen, das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit unserer Mitarbeitenden zu erhalten und zu verbessern. Wir übernehmen aus Überzeugung den **Eigenanteil der Mitarbeitenden** bei der Teilnahme an **zertifizierten Präventionskursen**.





WELCHER KURS IST DER RICHTIGE?

Sobald ein Kurs nach § 20 Sozialgesetzbuch V zertifiziert ist, wird er von den Krankenkassen bezuschusst. Die Kurse lassen sich in **vier verschiedene Handlungsfelder** unterteilen:



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



ENTSPANNUNG



**SUCHTVERMEIDUNG/
-ENTWÖHNUNG**

Gestalte Prävention nach deinen Wünschen! Schau, welcher Typ du bist und entdecke die Möglichkeiten.

DEIN KURS VOR ORT

Du möchtest gerne etwas für deine Gesundheit tun, verlierst alleine aber schnell die Motivation?

Buch dir einen Präventionskurs in deiner Nähe! Hier triffst du Gleichgesinnte und kannst neue Kontakte knüpfen. Außerdem motiviert **Sport in der Gemeinschaft** zusätzlich, das Beste zu geben und aus sich herauszuholen.

Tolle Angebote zu den Handlungsfeldern Bewegung, Entspannung, Ernährung und Sucht findest du in deiner Nähe ganz einfach auf der **Internetseite deiner Krankenkasse** unter den Stichworten »Präventionskurs« oder »Gesundheitskurs«.

TIPP FÜR MITARBEITENDE MIT SCHICHTWECHSEL: Es gibt viele Anbieter (z. B. Yoga-Studios), die mehrere **Kurszeiten pro Woche** anbieten. Teilnehmende können somit flexibel zwischen den Tagen und Uhrzeiten wechseln.





Online-Kurse und Gesundheits-
reisen eignen sich besonders gut für
Schichtarbeitende im EH, der Logistik
und Produktion!

ONLINE-ANGEBOTE FÜR DICH



Unser **Partner fitbase** bietet viele verschiedene Kurse an, die dich stärken und das persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit verbessern.

Bei fitbase gibt es für jeden den passenden

Online-Präventionskurs:

- Rückenschule
- Stressbewältigung
- Fit & Aktiv
- Gesunde Ernährung
- Achtsamkeit
- Wirbelsäulengymnastik
- Gesund Abnehmen
- Arm-Aktiv
- Hatha Yoga
- Stressbewältigung inkl. Schlafcoaching

Maximale Flexibilität
bei Online-Kursen – Jetzt
auswählen, anmelden
und etwas für dich tun!



Alle Kurse haben eine Dauer von **8 bzw. 12 Wochen**, zusätzlich gibt es eine »Pufferzeit« von vier Wochen für Krankheit, Urlaub o. ä. Ein **Direktstart ist jederzeit möglich** und durch die Erinnerungsfunktion wird keine Einheit verpasst.

AUF REISEN FÜR DEINE GESUNDHEIT



AKON ist ein **führender Präventionsreiseveranstalter** und Kooperationspartner zahlreicher Krankenkassen. Die Kurse zum Thema Bewegung, Ernährung und Entspannung werden in **ausgewählten Sternehotels** in den schönsten Regionen Deutschlands und Europas durchgeführt - ganz nach dem Motto: »Gesundheit zu fairen Preisen«.

Beispielrechnung	
Do-So / 4 Tage / (DZ/HP) / Bad Musterheim – Musterhotel	
+ Kurskosten (Aqua Fitness + Progressive Muskelentspannung)	220,00 €
+ Unterkunft und Verpflegung	79,00 €
= Gesamtpreis	299,00 €
- Beispielhafter Zuschuss der jeweiligen Krankenkasse zu den Kurskosten	-150,00 €
- Eigenanteil der Kurskosten (Anteil EDEKA)	-70,00 €
= zu zahlender Restbetrag	79,00 €

Preise ohne Gewähr

Die **Programme variieren zwischen 3 - 7 Tagen** und sind auf verschiedenste Zielgruppen abgestimmt. **Pro Reise werden zwei Präventionsmaßnahmen durchgeführt.**



**Liebblingsregion und
-kurse auswählen, anmelden
und ab in den Kurzurlaub!**

WERDE NICHTRAUCHERHELD



Rauchen ist teuer! - Nichtraucher werden ist kostenlos!
Hole dir Unterstützung und werde zum Nichtraucher – im Web & als App.

SO FUNKTIONIERT DAS PROGRAMM



Du erhältst jeden Tag ein Coaching-Video plus hilfreiche Übungen und unterstützendes Material.



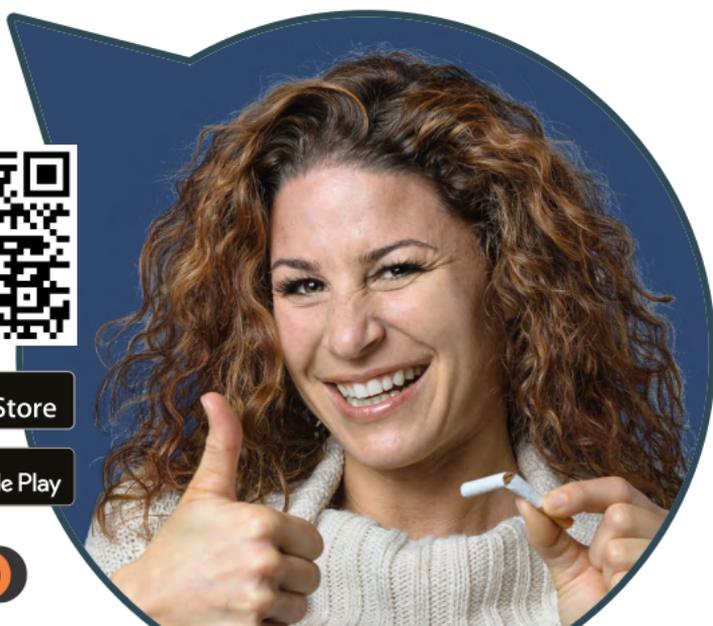
In 10 Tagen bereiten wir dich auf den Rauchstopp vor. Danach begleiten wir dich bis zu 3 Monate, um deinen Erfolg zu sichern.



Ein erfahrener Lungenfacharzt begleitet dich und steht dir in der Community jederzeit für Fragen zur Verfügung.



Du bestimmst das Tempo und den Zeitpunkt. Das Programm ist flexibel und lässt sich daher perfekt in deinen Alltag integrieren.



VORAUSSETZUNGEN

Voraussetzung für die Kostenerstattung ist die regelmäßige Teilnahme an den Gesundheitskursen. Bei Buchung musst du zunächst in Vorleistung gehen und die vollen Kosten bezahlen. Im Anschluss reichst du die Teilnahmebescheinigung bei deiner Krankenkasse ein. Diese erstattet i. d. R. 80% der Kursgebühren. Reiche danach die Unterlagen bei uns ein und wir erstatten die restlichen 20%. Toll ist, dass in einem Jahr bis zu zwei Kurse erstattungsfähig sind.¹

WAS GIBT'S ZU BEACHTEN?

- Gesundheitskurse können rückwirkend bis zu 3 Monate nach Kursende eingereicht werden.
- Die Bezuschussung/Übernahme von Mitgliedsbeiträgen für Sportvereine und Fitnessstudios ist von diesem Angebot ausgeschlossen.
- Die Erstattung des Eigenanteils erfolgt nur für Mitarbeitende der EDEKA Minden-Hannover, im Einzelhandel nur für den Regiebereich.



**Keine Lust, alleine teilzunehmen?
Begeistere deine Verwandten, Freunde
oder Kollegen und nimm Sie gerne
als Begleitung mit.**



¹ Privatversichert? Dann übernehmen wir 20% der Kurskosten.

DEIN ANTRAG AUF KOSTENERSTATTUNG

Einfach das interaktive Formular ausfüllen und per E-Mail oder per Post einreichen. **Sende die Unterlagen an:** gesundheitsmanagement@minden.edeka.de **oder an:** EDEKA Minden-Hannover Zentralverwaltungsgesellschaft mbH • Abteilung Gesundheitsmanagement • Wittelsbacherallee 61 • 32427 Minden

Bitte achte auf die Vollständigkeit der Unterlagen:

- Teilnahmebescheinigung des Präventionsangebots inkl. Gesamtkurskosten und Zeitraum
- Kostenübernahme der Krankenkasse
- Antrag auf Kostenerstattung

Vorname Nachname

Personalnummer

Filiale

Abteilung

Gesamtbetrag

Kostenübernahme der Krankenkasse

Kostenerstattung der EDEKA Minden-Hannover

Mit der unten stehenden Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben.

Datum

Mitarbeiter/in

Datum

Gesundheitsmanagement der EDEKA Minden-Hannover

SENDEN

DATENSCHUTZ – Mit der Abgabe des Formulars zur Kostenerstattung des Eigenanteils von Präventionskursen stimmst du der Verarbeitung und Speicherung deiner personenbezogenen Daten durch die EDEKA Minden-Hannover Zentralverwaltungsgesellschaft mbH zur internen organisatorischen Abwicklung und Abrechnung gem. Art. 6 Abs. 1 a) zu. Die Daten werden nach Abrechnungsabschluss im Rahmen der gesetzlichen Fristen gelöscht, sofern keine Fristen nach HGB oder AO dagegensprechen. Nähere Informationen zum Thema Datenschutz findest du in der Auskunft nach Artikel 13 EU-Datenschutzverordnung im Intranet/ E.NET oder unter datenschutz@minden.edeka.de.

WIE WIRD DAS GELD ERSTATTET?

Ganz einfach! Sende nach erfolgreicher Kursteilnahme folgende Unterlagen per E-Mail oder per Post an das Gesundheitsmanagement:

- Teilnahmebescheinigung des Präventionsangebots inkl. Gesamtkurskosten und Zeitraum
- Kostenerstattung der Krankenkasse
- Fülle den Antrag zur Kostenerstattung aus

Übersende diese per E-Mail an:

gesundheitsmanagement@minden.edeka.de

oder an:

EDEKA Minden-Hannover Zentralverwaltungs-
gesellschaft mbH • Abteilung Gesundheitsmanagement
Wittelsbacherallee 61 • 32427 Minden

Die Rückerstattung erfolgt mit der nächstmöglichen Gehaltsabrechnung.

P.S.: Der Flyer kann direkt digital ausgefüllt und per E-Mail versendet werden.

Du erreichst
das Gesundheits-
management
telefonisch unter

 0571 802-
7076



MINDEN
HANNOVER