

Herausgeber
 BANK BKK
 Westendstraße 21
 60325 Frankfurt
 Telefon 069 974048-0
 Telefax 069 974048-22

Redaktion
 BANK BKK

Yvonne Lipfert
 Telefon 069 974048-21
 Michael Pilgram
 Telefon 069 974048-20

Fotoquellen
 BANK BKK Redaktion,
 KKF Bildarchiv, DSG-Archiv,
 BKK Bundesverband,
 Photocase.de, pixelio.de

Gestaltung, Druckvorstufe
 D-Sign-Grafix GmbH
 Herbststraße 8
 74072 Heilbronn
 Telefon 07131 89866-333
 www.dsg1.de
 E-Mail: info@dsg1.de

Druck, Vertrieb
 KKF-Verlag
 Martin-Moser-Straße 23
 84503 Altötting
 Telefon 08671 506510

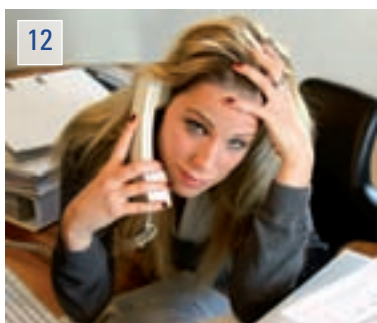
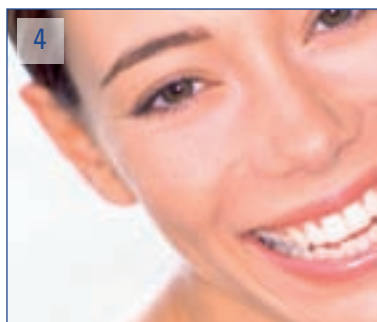
Projektidee
 SDO GmbH
 Weidelbach 11
 91550 Dinkelsbühl
 Telefon 09857 9794-10
 Telefax 09857 9794-50
 www.sdo.de
 E-Mail: info@sdo.de

Erscheinungsweise
 viermal jährlich

Bezugsquelle
 direkt bei der BANK BKK

Druckauflage
 4.700 Exemplare

Keine Reproduktion des Inhalts ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos etc. übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Wir behalten uns das Recht vor, Leserbeiträge auszugsweise bzw. in gekürzter Fassung zu veröffentlichen. Das Magazin dient der BKK dazu, die gesetzlichen Verpflichtungen zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.



Aktuell

- 4 / 5 Zahnersatz und Zahnreinigungen – ohne Zuzahlung?
- 6 „Mitmachen und Fitmachen“
 BKK-Aktivwochen-Katalog 2010
 It's easy! Mit der Online-Präventionskurs-Datenbank und BANK BKK-Kursen
- 7 Teilnahmebescheinigung und Antrag auf Bezuschussung

Gesundheit

- 8 „Hallo Baby“ – neues Vorsorgeprogramm für Schwangere
- 9 Kreuzallergie – echt reizend, diese Verwandtschaft!

Info

- 10 / 11 Biken im Bike-Circus Saalbach-Hinterglemm
- 12 / 13 Entspannung am Arbeitsplatz – immer locker bleiben!

Recht

- 14 / 15 Mama ist krank – was nun?

Biken im Bike-Circus Saalbach-Hinterglemm

Eingebettet in den Pinzgauer Bergen im Salzburger Land in Österreich, hat sich Saalbach-Hinterglemm als die führende Mountainbike-Region in Österreich etabliert. Ein weltweit einzigartiges, atemberaubendes MTB-Wegnetz in allen Schwierigkeitsstufen sorgt dafür, dass Cross Country, Soulrider, Freerider und Downhill-Experten voll auf ihre Kosten kommen. Für diejenigen, die große Anstiege nicht lieben, stehen moderne Kabinenbahnen zur Verfügung, so hat man die Möglichkeit, unzählige Panorama-Trails fast mühelos zu erkunden. Im Bike-Circus finden aber auch Neueinsteiger und Familien technisch einfache Radwege für Bike-Erlebnisse, die keine Wünsche offen lassen. Neu ist hier die Anbindung an den 280 Kilometer langen Tauernradweg. Natur pur, erstklassige Gastronomie, einladende Berghütten, pulsierendes Nachtleben, die örtliche Infrastruktur und die Bike-Circus-Hotels garantieren für Ihre Bike-Ferien der Extraklasse, frei nach dem Motto: Raus aus dem Alltag, rein in den Bike-Circus Saalbach-Hinterglemm. Das unvergleichliche Panorama von den Hohen Tauern bis zu den Leoganger Steinbergen begleitet die Biker bei jedem Tritt durch die Glemmtaler Bergwelt. Bike-Abenteuer Saalbach-Hinterglemm! Fünf Bergbahnen bringen die großen und kleinen Biker kräftesparend dem Himmel ein Stückchen näher – direkt zum Ausgangspunkt von 720 Kilometern Mountainbike-Strecken. Für die gute Jause bei einer verdienten Pause am Berg sorgen mehr als 30 bewirtschaftete Hütten.

Die Bike-Circus-Vorteile:

- 400 km markierte Mountainbike-Wege
- 720 km Rad- & Bike-Netz in der Region
- Anbindung an den Tauernradweg
- 5 Bergbahnen für den Bike-Transport (ca. 4.000 Höhenmeter)
- Cross-Country-Marathonstrecke bzw. Halbmarathon
- Single Trails, Downhill, Freeride, Dirt Park, North Shore, Trainings Parcours
- Verbindung mit Bike-Park-Leogang
- viele bike-freundliche Hütten
- kostenlose Panoramakarte

- 3D-Bike-Karte im Internet
- die Bike-Circus-Hotels
- täglich geführte Bike-Touren
- Fahrtechnik-Kurse
- World games of Mountainbiking vom 9. bis 12. September
- Freeride Festival 2010 vom 9. bis 11. Juli

Checkliste vor jeder Tour

- Informieren Sie andere Personen über Ihr Tagesprogramm
- Erkundigen Sie sich über die Wetterlage (Unwetter können im alpinen Gelände durchaus gefährlich sein)
- Prüfen Sie Ihr Material (Bremsen, Reifen, Schaltung)

Das sollten Sie für jede Tour einpacken

- Rucksack oder Fahrradtasche
- Flickzeug oder Schlauch
- Luftpumpe
- Kompakt-Werkzeug
- Erste Hilfe
- Helm, Wind- und Regenschutz
- Proviant
- Notgroschen
- Handy (Achtung – oft sind in den Bergen nur Notrufe möglich)
- Notfallnummern (Rettung 144, Bergrettung 140)

Das 4-Sterne-Hotel Glemmtalerhof im Dorfzentrum von Hinterglemm ist genau das Richtige für Urlauber, die viel erleben möchten – direkt gegenüber der Bergbahn in Österreichs attraktivsten Bike-Circus. Auch nach dem Abendessen ist hier noch was los! Hotelbar, Dancing mit Live-Musik, Café, À-la-carte-Restaurant, Panoramahallenbad, Saunalandschaft, Solarium, Sonnen-Dachterrasse, Garten, Beachvolleyballplatz, Massage, Beauty, Wellness, Fitnessgeräte, Ski- und Radkeller, eigene MTB-Guides, Parkmöglichkeit in der Garage, zwei Personenaufzüge gehören genauso zum Hotel wie Miniclub täglich von 9.30 Uhr bis 16 Uhr, Babysitter auf Anfrage, Kinder- und Babyausstattung in den Zimmern und Restaurants, Spielraum, Jugendprogramm und



Mitmachen
und gewinnen!

Sportanimation. Alle Zimmer und Suiten verfügen über Bad/Dusche und WC (größtenteils getrennt), Balkon oder Terrasse, Kabel-TV, Telefon, Internetzugang, Zimmersafe, Fön, Bademantel und Wohlfühlkosmetik.

Das Hotel Glemmtalerhof hat speziell in der Region bikerfreundliche Hütten getestet und diese mit einer Tafel in Gold, Silber, Bronze oder Standard gekennzeichnet. Jede gekennzeichnete Hütte muss folgende Dinge bieten: Radständer, Werkzeug, Flickzeug, Schläuche und Mäntel.

Für Biker gibt es im Glemmtalerhof ein ganz besonders interessantes Angebot

Vier Übernachtungen im Doppelzimmer in der Woche oder drei Übernachtungen am Wochenende – Sonntag bis Donnerstag oder Donnerstag bis Sonntag – zum Pauschalpreis von nur 199 Euro pro Person. Im Preis inklusive sind Halbpension, Mountainbike-Verleih, Tennis, Beach-Volleyball, Tischtennis, Nordic-Walking-Grundkurs und Sportanimation. Hinzu buchbar ist eine Rafting- oder Canyoning-Tour, ein Tandem-Flug oder das Klettern im Natur-Hochseilgarten.

Eine Woche Mountainbike-Urlaub für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Glemmtalerhof

Einsendeschluss ist der 15. April 2010. Gewinnberechtigt sind ausschließlich Versicherte der BANK BKK. Nicht teilnehmen können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BANK BKK sowie deren Angehörige. Der Gewinner wird ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Gewinn wurde uns freundlicherweise vom Glemmtalerhof zur Verfügung gestellt und wird nicht durch Versichertengelder finanziert.

Mehr Informationen über den Glemmtalerhof und seine Leistungen gibt es im Internet unter www.glemmtalerhof.at oder per Telefon 0043 6541 7135. Auf Anfrage schicken die freundlichen Hotelmitarbeiter gerne einen Hotelprospekt zu. Wer neben Saalbach-Hinterglemm noch weitere Ferienregionen in den Alpen kennenlernen möchte, kann sich auf www.alpenjoy.de informieren. Der Glemmtalerhof ist Partner von www.alpenjoy.de – dem Portal für Urlaub in den Alpen.

Hier bitte ausschneiden.

Eine Woche Mountainbike-Urlaub für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Glemmtalerhof

Gemeinsam mit www.alpenjoy.de verlost die BANK BKK unter allen Einsendern einen Aufenthaltsgutschein im Sommer für sieben Übernachtungen inklusive Halbpension für zwei Erwachsene und zwei Kinder im Glemmtalerhof. Beantworten Sie einfach folgende Gewinnfrage:

Wie viele Kilometer markierte Mountainbike-Wege gibt es in Saalbach-Hinterglemm?

- a) 200 b) 400 c) 600

Senden Sie die Lösung einfach per Post an die BANK BKK, Westendstr. 21, 60325 Frankfurt oder schicken Sie uns eine E-Mail an info@bank-bkk.de.

BANK BKK
Westendstraße 21
60325 Frankfurt

Name, Vorname*

Krankenversicherungsnummer oder Geburtsdatum*

Telefon

E-Mail-Adresse (gut leserlich in Druckbuchstaben)*

Unterschrift*

*dringend notwendig

COUPON