

16.03.2023

## Frühlingsfit: Frisch ins Frühjahr starten mit der BKK24

Schon zum siebten Mal in Folge hat die BKK24 es sich zur Aufgabe gemacht, die Lebensgeister aus dem Winterschlaf zu wecken. Bei der alljährlichen Aktion dreht sich diesmal alles um das Thema Motivation.

Einmal die Woche meldet sich Prof. Dr. Peter Schulte, Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts an der Hochschule Weserbergland, bei allen Teilnehmenden per E-Mail. Gemeinsam mit seinem Team verpackt er medizinisches Fachwissen und wissenschaftliche Erkenntnisse in alltagstaugliche Tipps. Spannende Videos, Aktivitäten vor Ort und interaktive Angebote werden das Thema Motivation von allen Seiten beleuchten.

„Die Teilnahme an dem Programm ist kostenlos und unabhängig von einer Mitgliedschaft bei unserer Krankenkasse“, erläutert Jörg Nielaczny, Vorsitzender des Vorstandes der BKK24. „Zum Abschluss dieser virtuellen Frühjahrskur mit zusätzlichen Vor-Ort-Erlebnissen erhalten alle Teilnehmenden ein thematisch passendes Überraschungsgeschenk.“

Den inhaltlichen Kerngedanken der Aktion formuliert Prof. Dr. Schulte so: „Gerade, wenn uns die Motivation verlässt, ist es wichtig, gute Gefühle zu den eigenen Vorhaben zu entwickeln, auch wenn es manchmal schwer fällt. Verhaltensänderungen sind ein Prozess, Rückschläge normal. Es gilt nur, neu zu beginnen, nachdem man aus den Hinderungsgründen gelernt hat. Die Motivation für diesen Plan: Wir unterstützen Sie dabei durch unsere Frühlingsfit-Aktionen!“

Der Aktionszeitraum beginnt Mitte März umfasst sechs Wochen. Wer mitmachen möchte, kann sich ab sofort unter [www.bkk24.de/fruehlingsfit](http://www.bkk24.de/fruehlingsfit) einschreiben.