

FAQ – Fragen zur vivida bkk Gesundheitsreise

1. Wie lange dauert die Gesundheitsreise und wie läuft sie ab?

Die vivida bkk Gesundheitsreise dauert **4 Wochen** und kann flexibel zwischen dem **1. Juni und 1. August** gestartet werden. Sie läuft über eine digitale Plattform.

Dich erwartet eine **virtuelle Reise** rund um den Globus mit abwechslungsreichen Gesundheitstrends aus aller Welt. Von Montag bis Freitag erhältst Du Impulse, Aufgaben und Inhalte in Form von **Videos**, **Podcasts** oder **PDFs**. Ziel ist es, dich mit täglichen Impulsen zu mehr Bewusstsein, Wohlbefinden und gesunden Routinen zu begleiten.

2. Kann ich mir Videos und Inhalte mehrfach anschauen?

Ja, alle Inhalte stehen dir während der gesamten Gesundheitsreise jederzeit zur Verfügung. Du kannst sie beliebig oft ansehen oder anhören.

3. Muss ich täglich teilnehmen?

Nein, das ist kein Muss. Wir empfehlen dir, regelmäßig – idealerweise von Montag bis Freitag – reinzuschauen. So profitierst du am meisten von den Inhalten und die Gesundheitsreise begleitet dich Schritt für Schritt durch den Sommer.

4. Was passiert, wenn ich ein paar Tage aussetze?

Kein Problem – alle Inhalte bleiben während des gesamten Zeitraumes freigeschaltet. Du kannst verpasste Inhalte jederzeit nachholen und flexibel weitermachen. Es ist nie zu spät, (wieder) einzusteigen!

5. Was erwartet mich in den Erinnerungsmails?

Du bekommst jede Woche eine kurze E-Mail, die dich an die Gesundheitsreise erinnert und dich motiviert, dran zu bleiben.

6. Welche technischen Voraussetzungen brauche ich?

Du benötigst lediglich ein internetfähiges Gerät (z. B. Laptop, Tablet oder Smartphone) und einen aktuellen Webbrowser (siehe Frage 7.). Die Teilnahme erfolgt komplett im Browser – eine zusätzliche App oder Installation ist nicht erforderlich. Wir empfehlen die Nutzung deines privaten Endgerätes.

7. Welche Browser werden unterstützt?

Unterstützt werden aktuelle Versionen (nicht älter als 2 Jahre) von:

- ✓ Chrome
- ✓ Firefox
- ✓ Safari
- ✓ Opera
- ✓ Edge

Nicht unterstützt werden:

- Internet Explorer
- Edge auf Windows 7 / 8

Tipp: Halte Browser und Betriebssystem aus Sicherheitsgründen immer aktuell.

8. Welche Daten muss ich angeben und was passiert damit?

Pflichtangaben bei der Registrierung sind: Benutzername, E-Mail-Adresse und Passwort. Alle weiteren Angaben sind freiwillig.

Deine Daten werden vertraulich behandelt und gemäß den geltenden Datenschutzrichtlinien verarbeitet. Die Teilnahme an der Gesundheitsreise ist freiwillig und personenbezogene Auswertungen finden nicht statt. Weiterführende Informationen findest du hier: <https://www.moveup.de/datenschutzinformation/>

9. IT-Voraussetzungen

Die Videos werden über den Anbieter Vimeo bereitgestellt. Sie sind direkt auf der Gesundheitsreise-Plattform eingebettet.

Es kann sein, dass Vimeo-Inhalte in deinem Unternehmensnetzwerk nicht funktionieren. In diesem Fall empfehlen wir die Nutzung eines privaten Endgeräts.

10. Bonusprogramm der vivida bkk

Bei erfolgreicher Teilnahme an der Gesundheitsreise kannst du dein Teilnahme-Zertifikat als Nachweis für dein gesundheitsbewusstes Verhalten innerhalb des Bonusprogramms der vivida bkk nutzen. Reiche hierfür das Zertifikat zusammen mit deinem Bonusheft ein. Jetzt auch ganz einfach per App.

Wichtig: Für die Anerkennung muss auf dem Zertifikat dein vollständiger Vor- und Nachname eingetragen sein.

Du bist noch nicht bei der vivida bkk versichert? Werde Mitglied und sichere dir mit der Teilnahme an der Gesundheitsreise direkt die ersten 50 € im Aktiv-Bonus-Programm! Weitere Informationen findest du [hier](#).

Stand: 24.04.2026