

# vivida bkk Sommer-Challenge – Zeit für gesunde Gewohnheiten

Der Kaffee am Morgen, das Zähneputzen am Abend – unser Alltag wird von Gewohnheiten bestimmt. Doch wie steht es um unsere gesunden Gewohnheiten? Egal wann: Gewohnheiten lassen sich immer verändern. Sie sind der Schlüssel zu einem gesunden Alltag.

## Die Sommer-Challenge

Im Juli steht die Challenge mit sich selbst im Mittelpunkt: Lernen Sie, wie Sie gesunde Gewohnheiten entwickeln und erfolgreich in Ihren Alltag integrieren können.

### Ablauf:

Die Sommer-Challenge startet mit einem kurzen Vortrag über gesunde Gewohnheiten und den Ablauf der Challenge. Der Vortrag steht Ihnen im Anschluss auch als Video zur Verfügung. Danach wählen Sie auf unserer Plattform aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Dankbarkeit, Achtsamkeit und Selfcare die „Healthy Habits“ (gesunde Gewohnheiten) aus, an denen Sie in den kommenden Wochen arbeiten möchten.

Wir empfehlen, sich im Aktionszeitraum aktiv mit drei Gewohnheiten zu beschäftigen. Nach Abschluss der Challenge können Sie das Portal noch zwei weitere Monate nutzen.

Die kurzen Lernsequenzen – bestehend aus Videos, Audios, Handouts und Übungen – begleiten Sie auf Ihrem Weg zu gesunden Routinen. So können Sie in jeder Alltagssituation an Ihren gesunden Gewohnheiten arbeiten – ganz gleich, ob Sie mehr Bewegung oder mehr Momente des Wohlempfindens in Ihren Tag integrieren möchten.

**Wann:** 01. – 31. Juli 2025  
Kurzvortrag am 30. Juni 2025 von 16:30 – 17 Uhr oder als Video auf der Onlineplattform  
**Wie:** Online  
**Kosten:** kostenfrei

**Wer kann teilnehmen?** Alle

### Interessiert?

Melden Sie sich gleich an unter: [www.vividabkk.de/sommer-challenge](http://www.vividabkk.de/sommer-challenge)  
Sie erhalten per E-Mail die Zugangsdaten für den Vortrag und zu unserer Onlineplattform. Um Ihre gesunden Gewohnheiten nicht aus den Augen zu verlieren, erhalten Sie wöchentliche Reminder. Nach erfolgreichem Abschluss der Challenge können Sie sich direkt Ihr Teilnahme-Zertifikat herunterladen.

### Haben Sie Fragen?

Schauen Sie gerne in die FAQs oder rufen Sie uns an –  
Dominik Busch freut sich auf Ihren Anruf unter 04331 3500-61519

### Sie sind bei der vivida bkk versichert?

Dann können Sie bei erfolgreicher Teilnahme der Sommer-Challenge Ihr Teilnahme-Zertifikat als Nachweis für Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten innerhalb unseres Bonusprogramms nutzen. Reichen Sie uns hierfür das Zertifikat zusammen mit Ihrem Bonusheft ein. Jetzt auch ganz einfach per App.

Sie sind noch nicht bei uns versichert? Kommen Sie zu uns und sichern Sie sich mit der Teilnahme an der Sommer-Challenge direkt die ersten 50 € innerhalb unseres Aktiv-Bonus-Programms. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Stand: 28.04.2025