

# Gesundheit für Körper, Geist und Seele: ego4you und time4me

WIR VERSICHERN DAS WUNDER MENSCH.

Wirksamer als jede medizinische Therapie:

# Die Gesundheit erhalten, wenn man gesund ist

Vorsorgen statt heilen – diese Philosophie prägt die Vorsorgeprogramme der Merkur Gesundheitsversicherung

Die Merkur Versicherung versichert das Wunder Mensch und versteht den Menschen als eine harmonische Einheit aus Körper, Geist und der Freude am Leben. Diese ganzheitliche Sicht des Wunders Mensch hat die Merkur in den mehr als 200 Jahren ihres Bestehens zu dem gemacht, was sie heute ist: Eine der führenden Gesundheitsversicherungen, die ihre Krankenversicherung mit innovativen Vorsorgeprogrammen ergänzt, um die Gesundheit ihrer Versicherten zu erhalten und sie zu einem aktiven, maßvollen Lebensstil zu inspirieren.





Gesundheit für Körper und Geist:

## Aktiv vorsorgen mit ego4you und time4me

ego4you und time4me sind als Vorsorgeprogramme  
Teil der Merkur Gesundheitsversicherung

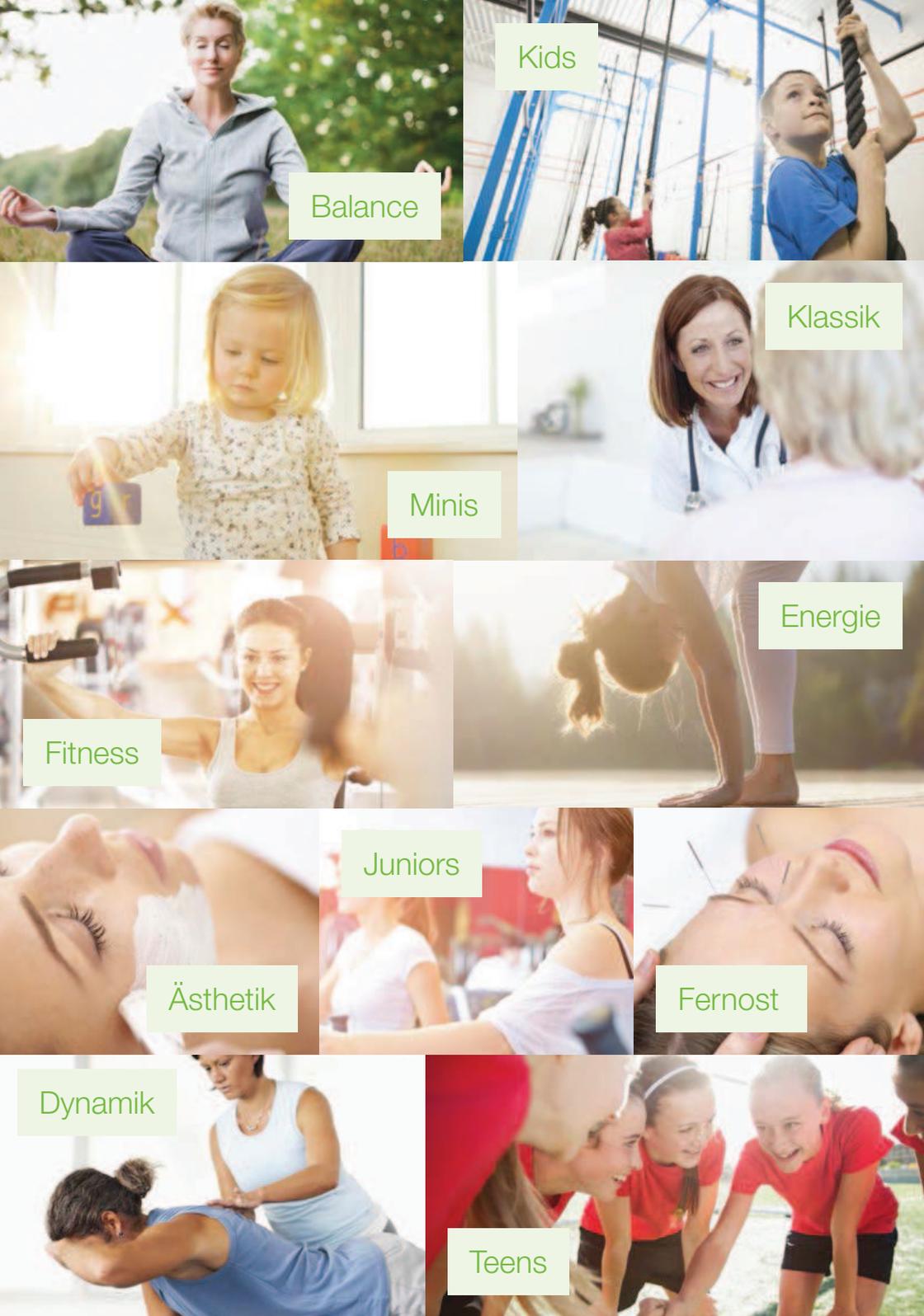
### ego4you – individuelle Vorsorge und Lebens- begleitung

ego4you ist das ganzheitliche Vorsorgeprogramm,  
das genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird.  
Ziel ist die proaktive Lebensstilumstellung zu einer  
sehr bewussten, aktiven Lebensführung, welche die  
Gesundheit erhält und Krankheiten vorbeugen kann.

### ego4you in der Übersicht:

**Wählen Sie alle zwei Jahre Ihr persönliches  
ego4you Vorsorgeprogramm aus dem  
umfangreichen Angebot**

- Aufenthalt im 4- oder 5-Sterne-Hotel  
(3 Tage / 2 Nächte)
- 6-monatiges Training im Fitness-Studio für  
Jugendliche und Erwachsene
- coole Gesundheits-Events und -Programme  
für Kinder



## Vielfalt für individuelle Bedürfnisse

Wählen Sie alle zwei Jahre Ihr persönliches ego4you Vorsorgeprogramm. Das Angebot reicht von klassischer Schulmedizin über fernöstliche Medizin, Anwendungen für innere und äußere Schönheit bis hin zu speziellen Programmen für mehr Lebensenergie und

Lebensfreude. Sportlich Ambitionierte wählen ihr individuelles Trainingsprogramm. Für Kinder stehen altersgerechte und coole Gesundheits-Events zur Auswahl. Jugendliche haben die Möglichkeit, in einem Fitness-Studio zu trainieren.

	ego4you	Beschreibung	Partner
Jugend	<b>Minis</b>	Vorsorge für die Kleinsten	Hotel
	<b>Kids</b>	Gesundheit spielerisch erleben	diverse Veranstaltungsorte
	<b>Teens</b>	Sport-Check für Jugendliche	diverse Veranstaltungsorte
Sport	<b>Juniors</b>	aktiv Körperbewusstsein fördern und schaffen	Fitness-Studio
	<b>Fitness</b>	Training für Sportbegeisterte	Fitness-Studio
	<b>Dynamik</b>	Trainingsplan für die persönliche Leistungssteigerung	Hotel
Relax	<b>Ästhetik</b>	Schönheit und Wohlbefinden	Hotel
	<b>Balance</b>	medizinische Stressanalyse für mehr Lebensbalance	Hotel
	<b>Energie</b>	Harmonie und Lebensfreude durch Mentalcoaching	Hotel
Medizin	<b>Klassik</b>	umfassende schulmedizinische Gesundheitsvorsorge	Hotel
	<b>Fernost</b>	ganzheitliche Vorsorge nach Traditionell Chinesischer Medizin	Hotel



## ego4you Minis

Das ego4you Programm für die Kleinsten bis zum 6. Lebensjahr – exklusiv im Reiters Finest Familyhotel.

### Das Programm

#### Erstes Lebensjahr: Babymassage erlernen

- Förderung von Wärme, Zuneigung, Geborgenheit
- Mobilisation des Babys

#### 2. bis 6. Lebensjahr: Eltern-Kind-Turnen

- spielerisch Selbsterfahrung fördern
- Steigerung der Bewegungsaktivität
- Unterstützung der motorischen und kognitiven Entwicklung



## ego4you Kids

Freude an Action und Bewegung für Kids von 6 bis 12 und ihre Eltern in ausgesuchten Locations in ganz Österreich. Alle anspruchsberechtigten Kinder werden zeitgerecht zu diesem Programm eingeladen.

### Das Programm

- themenbezogenes Gesundheits-Event für Kinder und Eltern
- Spaß an Bewegung
- Bewusstsein für Körperhaltung und Beweglichkeit entwickeln
- Lust auf gesunde Ernährung
- Durchlaufen von Medizin- und Fun-Stationen
- diagnostische Tests – passend zum jeweiligen Motto (z. B. Beweglichkeits- und Koordinationstest, Haltungsbeurteilung, Muskelfunktionstest, Ernährungsanalyse)





## ego4you Teens

Der coole Sport-Check für Jugendliche von 11 bis 14 inklusive eines spannenden Begleitprogramms wie Klettern oder Golf. Alle anspruchsberechtigten Jugendlichen werden zeitgerecht zu diesem Programm eingeladen.

### Das Programm

- Sport-Check: Haltungsanalyse, Kraft- und Beweglichkeitstests, Ruhe-EKG, Lungenfunktionstest, ärztliche Untersuchung, Belastungstest am Fahrradergometer, Ergebnisbesprechung beim Arzt gemeinsam mit den Eltern
- spannendes Sport-Begleitprogramm (z. B. Hochseil-Klettergarten)
- Spine-Check: Medi-Mouse® Messung, Muskelfunktions- und Körperstabilitätstest, Massage, Ergebnisbesprechung und Übungsempfehlungen



## ego4you Juniors

Fitnessstraining und -check für Jugendliche von 15 bis 18 in ausgewählten Fitness-Studios mit professioneller Betreuung.

### Das Programm

- Fit-Check inkl. Anamnesegespräch, Muskelfunktionstest, Körperfettmessung und Dokumentation der Ergebnisse und Trainingsplanung
- im Rahmen einer 60-minütigen One-to-One-Trainingseinheit weist ein Trainer in die richtige Handhabung der Geräte ein. Ziel ist es, Fehlbelastungen und falsche Beanspruchungen des Bewegungsapparates zu vermeiden
- 6-monatiges Training
- Re-Check nach dem 4. Monat
- alle aktuellen Vertragspartner Fitness-Studios finden Sie auf [www.merkur.at](http://www.merkur.at)

