

## **Příspěvky na cvičení od zdravotních pojišťoven až 1500 Kč**

**Máte nadváhu? Získejte příspěvek 500 Kč na členství v Contours od Vaší zdravotní pojišťovny !**

Jedná se o příspěvek zdravotních pojišťoven, který náleží každému pojištěnci s obezitou, tedy s BMI nad 30. Podmínkou pro přiznání příspěvku je snížení BMI pod 30 během nejméně 3 měsíců. Požádejte trenérku Contours o výpočet Vašeho indexu BMI (zvážení a změření Vaší výšky, to co v Contours poskytujeme každé člence zdarma ☺). Pokud bude váš index BMI vyšší než 30, pokuste se s pomocí trenérky dosáhnout cvičením jeho snížení pod tuto hodnotu. Pokud se Vám to podaří (nezáleží za jak dlouho), trenérka Vám po opětovném zvážení vystaví potvrzení, které spolu s dokladem o zaplacení členství v Contours odevzdáte ve Vaší zdravotní pojišťovně, kde Vám za to náleží příspěvek 500,- Kč. Další podrobnosti se můžete dozvědět na webových stránkách Vaší pojišťovny, nebo přímo na její pobočce.

**Zdravotní pojišťovna  
Metal Alliance příspěvek  
na členství**



**Zdravotní pojišťovna Metal Alliance vyplácí příspěvek až 300 Kč** pro každého bez ohledu na Vaše BMI ! Contours je smluvním partnerem zdravotní pojišťovny METAL-ALIANCE. Všem jejím pojištěncům náleží jednorázový příspěvek až 300 Kč na členství. Stačí požádat trenérku o potvrzení a vyzvednout si příspěvek v pobočce.

**Jednoduché podmínky :**

- být pojištěná u METAL- ALIANCE
- potvrzení o členství od trenérky Contours
- vyzvednout si příspěvek v pobočce pojišťovny
- nárok na příspěvek jednou ročně





## Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR vyplácí příspěvek na cvičení až **1500 Kč**

Cílem kreditního programu **Zdravý život** je motivace k aktivnímu přístupu ke zdravému způsobu života. Do programu se mohou zapojit všichni pojištěnci VZP starší 15 let, kteří jsou členy Klubu pevného zdraví a nejsou zaměstnanci VZP. Podmínkou pro vyplacení příspěvku je absolvování alespoň jedné preventivní prohlídky.

### Jednoduchý Ppřincip programu:

- Pokud nejste členem Klubu pevného zdraví, je potřeba se do něj zaregistrovat ☺ provést můžete na stránkách pojišťovny [www.vzp.cz](http://www.vzp.cz) nebo přímo na pobočce.
- Během roku sbíráte body za aktivity spojené s prevencí a zdravým způsobem života - Přehled aktivit a jejich bodového ohodnocení naleznete na [www.vzp.cz](http://www.vzp.cz), **cvičením v contours můžete získat až 1000 bodů.**
- Body si evidujete na kartě Zdravý život.
- Nasbíráte-li během roku minimálně 500 bodů, můžete požádat na pobočce VZP o finanční příspěvek na pohybové aktivity (nehrazené z veřejného zdravotního pojištění)

### Podmínky a postup získání finančního příspěvku

Výše příspěvků se odvíjí od počtu nasbíraných bodů (1 bod = 0,50 Kč) a pohybuje se v rozsahu stanoveném pro minimální a maximální výši příspěvku: Minimální výše příspěvku činí 250 Kč a je ekvivalentem 500 bodů. **Maximální výše příspěvku činí 1 500 Kč** a je na něj potřeba nasbírat **3 000 bodů**. V případě nečerpání finančního příspěvku v roce 2011 budou body převedeny do roku 2012.

A to není vše !!! Registrací do Klubu Pevného zdraví **získáte v Contours 10 % slevu** na Vaše nové členství ☺

Vše je snadné a jednoduché,



tak proč to nevyužít??? ☺