

## Bad Kissingen in der Rhön



### Hotel Kaiserhof Victoria\*\*\*\*

Im Herzen der Stadt Bad Kissingen gelegen, vereint das Hotel Kaiserhof Victoria beeindruckend den Glanz der Vergangenheit und den hohen Anspruch der Gegenwart. Ambiente des 19. Jahrhunderts mischt sich harmonisch mit Einflüssen des Jugendstils und der Moderne.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 59,00 Euro**

## St. Peter-Ording an der Nordseeküste



### ambassador hotel & spa\*\*\*\*

St. Peter-Ording liegt an der Spitze der Halbinsel Eiderstedt und besticht durch seinen kilometerlangen Sandstrand. Es gibt neben langen Strandspaziergängen viele weitere Möglichkeiten, die Freizeit zu verbringen.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 139,00 Euro**

## Daun in der Eifel



### Dorint Hotel & Resort Daun/Vulkaneifel\*\*\*\*

Das Dorint Hotel & Resort Daun/ Vulkaneifel bietet die Kombination aus reizvoller Lage, umfangreichen Freizeitangeboten und familiärer Atmosphäre. Umgeben von Wäldern der Vulkaneifel ist das Resort ideal zum Erholen.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 89,00 Euro**

## Bad Mergentheim im lieblichen Taubertal



### Familotel Granfamissimo\*\*\*\*

Bad Mergentheim befindet sich im Herzen des Wein- und Wanderparadieses „Liebliches Taubertal“. Das Familotel Granfamissimo ist idyllisch und ruhig im Freizeitzentrum Erlenbachtal nahe eine der schönsten Kuranlagen Deutschlands gelegen.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 49,00 Euro**

## In der Hohwacher Bucht bei Oldenburg/Holstein

Auch als **Wochenprogramm**  
(6Ü/HP) ab 219,00 Euro



### Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand\*\*\*

Gleich hinter den Dünen ... Der Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand gehört zu den beliebtesten Ferienanlagen Deutschlands. Die Apartmenthäuser sind maximal 3 Stockwerke hoch und liegen gleich hinter den Dünen.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 69,00 Euro**

## Heringsdorf auf der Ostseeinsel Usedom

Auch als **6-Tageprogramm**  
(6Ü/HP) ab 199,00 Euro



### Upstalsboom Hotel Ostseestrand\*\*\*\* Superior

Das Upstalsboom Hotel Ostseestrand liegt nur 50 m von der autofreien Promenade entfernt. Beeindruckende Bäderarchitektur und abwechslungsreiche Natur machen einen Aufenthalt auf Usedom zu einem unvergesslichen Erlebnis.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 69,00 Euro**

## Bodenmais im Bayerischen Wald



### Wellness- und Vitalhotel Böhnhof\*\*\*\*

Das 4-Sterne Wellness- und Vitalhotel „Böhnhof“ liegt in traumhafter Lage auf 730 Meter Höhe und ist ein Ortsteil von Bodenmais im Bayerischen Wald zwischen Regensburg und Passau.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 69,00 Euro**

## Bad Salzdetfurth nahe Hannover im Leinebergland



### relexa hotel Bad Salzdetfurth\*\*\*\*

Am Rande des sanft hügeligen Leineberglandes und nur 15 km von Hildesheim entfernt finden Sie das schöne Städtchen Bad Salzdetfurth. Bereits 1856 wurde das erste Badehaus errichtet und seitdem kommen Gäste aus Nah und Fern. Sie schätzen die besonders heilkräftige Wirkung von Sole und Naturmoor.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 39,00 Euro**

## Bad Füssing im niederbayerischen Bäderdreieck

Wochenprogramm



### Vital-Hotel Jagdhof

Das Vital-Hotel Jagdhof wird Sie begeistern! Idyllische direkt am Waldrand gelegen, fügt sich die parkähnliche Anlage mit seinen drei Gebäuden nahtlos in die Landschaft ein und bietet genügend Raum für Erholung und Entspannung sowie für aktive Freizeitgestaltung.

6 Übernachtungen im EZ/DZ, Vollpension, Kursteilnahme **ab 209,00 Euro**

Häuser mit Kinderbetreuung

**DIE BERGISCHE  
KRANKENKASSE**

info@die-bergische-kk.de  
www.die-bergische-kk.de  
Serviceline 0212 2262-0

In Kooperation mit:  
 **AKON**  
AKTIVKONZEPT

Unterer Graben 18  
97980 Bad Mergentheim  
Tel. 07931 9649 7-0  
Fax 07931 9649 7-23  
info@akon.de  
www.akon.de

**fitforwell**  
PROGRAMM

**Das Aktiv-Programm für Ihre Gesundheit**  
Von der Nordsee bis zum Allgäu



Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



## Lust auf Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung?

Mit unserem Kompaktkurs-Programm, das an ausgewählten Kursorten durchgeführt wird, bieten wir Ihnen qualifizierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung.

**Denn wir wollen, dass es Ihnen gut geht.**



### Welche Inhalte werden in den Kursen vermittelt?

Natürlich sind praktische Übungen Hauptbestandteil unserer intensiven Kurse unter fachlicher Leitung. Nach Abschluss der Kurse werden Sie in der Lage sein, das Gelernte selbstständig weiterzuführen.



### Für welchen Kurs würden Sie sich entscheiden?

Damit Sie sich rundherum wohlfühlen, bieten wir Ihnen ein ebenso interessantes wie aktives Gesundheitsprogramm an. Jedes Programm besteht aus zwei unterschiedlichen Themenbereichen, wie Entspannung, Bewegung und Ernährung. Hierbei können Sie Ihren gewünschten Themenbereich mit den entsprechenden Kursbausteinen zu einem möglichen Termin auswählen.

### Bei unserem Primärpräventionsprogramm handelt es sich überwiegend um die Hauptbereiche:

- Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelettsystems (Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule/Nordic Walking/Aqua-Training)
- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (Ernährungskurse)
- Stressreduktion/Entspannung (Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung/Tai-Chi/Yoga)

Kursbausteine	
Autogenes Training	Präventive Rückenschule
Wirbelsäulengymnastik	Richtige Ernährung
Qi Gong	Yoga
Nordic Walking	Prog. Muskelentspannung
Aqua-Training	Aqua-Fitness

### Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert?

Die **BERGISCHE Krankenkasse** bezuschusst jährlich Gesundheitskurse mit insgesamt 500,00 Euro. Ungeachtet dessen ist eine private Teilnahme jederzeit möglich. Unser Angebot enthält eine 4-tägige Unterbringung in einem unserer ausgewählten Häuser inklusive Verpflegung und Teilnahme an den Kursen. Verlängern Sie Ihren Kursaufenthalt privat nach Ihren Wünschen. Wenn Sie an den aufgeführten Kursen teilnehmen möchten, ist keine ärztliche Verordnung notwendig. Die Teilnahme an unserem Kursprogramm ist schon ab einem Eigenanteil von nur 39,00 Euro möglich.

Kostenbeispiel	
<b>Gesamtkosten ab</b>	<b>229,00 Euro</b>
<small>(inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den <b>fit@well</b> Kursen)</small>	
Zuschuss Ihrer <b>BERGISCHEN</b> Krankenkasse	<b>- 190,00 Euro</b>
<b>Ihr Eigenanteil</b>	<b>= 39,00 Euro</b>

Die Kurse finden über einen Zeitraum von 4 Tagen (3 Übernachtungen) statt. In der Regel nehmen 8 bis 15 Teilnehmer an einem Kurs teil.

Um auch Familien mit Kleinkindern die Teilnahme zu ermöglichen, bieten wir in zahlreichen Einrichtungen die Möglichkeit der Kinderbetreuung bereits ab dem 0. Lebensjahr zu einem Pauschalpreis ab 0,00 Euro inkl. Verpflegung und Unterkunft an. Informieren Sie sich!