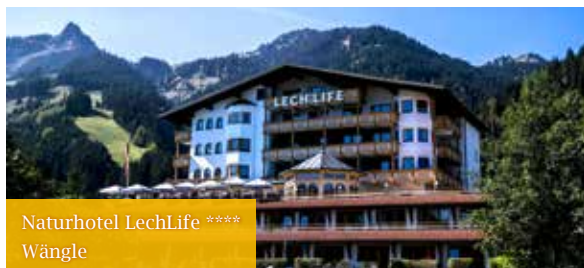


*So könnte Ihr Gesundheitsurlaub aussehen:*



Ob Stadt, Berge oder Meer - die Wahl des Hotels bleibt ganz Ihnen überlassen.



Mit einem leckeren Frühstück fällt der Start in den Tag leicht.



Fast alle Hotels verfügen über ein Schwimmbad, dass Sie während Ihres Aufenthalts nutzen können.

*Ihr Kontakt zur Buchung und Beratung:*

AKON e. K.  
Postfach 1108  
97961 Bad Mergentheim

Tel 07931 964 970  
Fax 07931 96497-23

[www.akon.de/bahnbkkfit4u](http://www.akon.de/bahnbkkfit4u)  
[info@akon.de](mailto:info@akon.de)



Impressum: Herausgeber: BAHN-BKK, Frankfurt/Main, Stand: Dezember 2015, BKK 419125



Service garantiert – auch am Wochenende!

Das Team der BAHN-BKK berät Sie gerne  
täglich von 8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

Servicenummer: 0800 22 46 255

[service@bahn-bkk.de](mailto:service@bahn-bkk.de)

[www.bahn-bkk.de](http://www.bahn-bkk.de)

fit4u -  
Gesundheitsurlaub  
für junge Leute





## fit4u - Gesundheitsurlaub für junge Leute

Hört sich das für Sie gut an: ein paar Tage dem Alltag entfliehen, in der Gruppe aktiv sein und dafür einen Zuschuss Ihrer Krankenkasse erhalten? Dann machen Sie mit bei fit4u - dem Gesundheitsurlaub für junge Leute.

Fit4u das heißt für vier Tage in ein Hotel zu reisen, dort in der Gruppe an einem Bewegungs- und einem Entspannungskurs teilzunehmen und die restliche freie Zeit nach Ihren Wünschen zu verbringen. Dieses Programm bietet die BAHN-BKK speziell Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 16 bis 27 Jahren an.

### *Was genau erwartet Sie?*

Als erstes wählen Sie aus zwölf verschiedenen Hotels das für Sie schönste aus. Ob Sie lieber das

Flair der Großstadt genießen z.B. im Hotel Müggelsee in Berlin oder die Naturnähe vorziehen wie z.B. im Sporthotel Grafenwald in Daun in der Vulkaneifel, bleibt ganz Ihnen überlassen. Zusätzlich entscheiden Sie sich für zwei Kurse. Sie haben die Wahl zwischen den Kombinationen Nordic

Walking und Progressive Muskelentspannung oder Rückenfit und Autogenes Training. Jeder Kurs umfasst acht Einheiten á 45 Minuten.

Das Besondere: Die Kursinhalte sind auf die Bedürfnisse junger Leute abgestimmt. So wird beispielsweise beim Nordic Walking eine Einheit als „Nordic night“ durchgeführt, bei den Entspannungskursen gehen Sie auf Fantasiereise oder beim Rückenfit treffen Sie auch auf Pilates.

Zwischen den Kurseinheiten und am Abend bleibt genügend Zeit, um Ihren Interessen nachzugehen und die Vorzüge des Hotels zu genießen. In fast allen Hotels erwartet Sie ein Schwimmbad. Vielleicht nutzen Sie auch gern den Fitnessraum, die Sauna oder die Kegelbahn, die Ihnen in einigen Hotels zur Verfügung stehen.

### *Was kostet der Gesundheitsurlaub?*

Die gute Nachricht gleich vorab: Wenn Sie an 80 % der Kurstermine teilnehmen, erhalten Sie von der BAHN-BKK einen Zuschuss zu den Präventionskursen von bis zu 160 €. Diesen Betrag übernimmt die BAHN-BKK für Versicherte, die in diesem Jahr noch keinen Zuschuss zu Präventionskursen erhalten haben. Sie zahlen lediglich den Eigenanteil. Dieser variiert je nach Hotel. Die Teilnahme am fit4u-Gesundheitsurlaub ist bereits ab 69 € inkl. drei Übernachtungen, Halbpension und zwei Gesundheitskursen möglich.

### *Unter 18?*

Wenn Sie noch nicht volljährig sind, benötigen Sie für Ihre Reise die Einwilligung Ihrer Erziehungsberechtigten und müssen in Begleitung einer volljährigen Person reisen.

### *Wie buchen Sie?*

Unter [www.bahn-bkk.de/fit4u](http://www.bahn-bkk.de/fit4u) finden Sie die Auswahl der Hotels. Von dort aus können Sie sich bequem über das Internet das passende Hotel aussuchen und direkt bei unserem Kooperationspartner AKON online buchen.

### *Noch Fragen?*

Haben Sie noch Fragen zum Zuschuss der BAHN-BKK? Diese beantworten wir Ihnen gerne täglich von 8 bis 20 Uhr unter der kostenfreien Servicenummer 0800 22 46 255.

Für alle Fragen rund um die Buchung, die Hotels und den Ablauf erreichen Sie unseren Kooperationspartner AKON Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr unter 07931 964 970.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei Ihrer Aktivreise!**