

Kurhotel Panland in Bad Füssing / Bayern



Europatherme

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 109,00 Euro***

6 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 229,00 Euro***

The Monarch Hotel** S in Bad Gögging / Bayern**



3 Übernachtungen im EZ/DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 199,00 Euro***

Soibelmanns Hotel Alexandersbad in Bad Alexandersbad / Bayern



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

Hotel Sonnenhof** S in Lam / Bayerischer Wald**



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 179,00 Euro***

Seehotel Großherzog v. Mecklenburg** im Ostseebad Boltenhagen**



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 159,00 Euro***

5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 309,00 Euro***

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Best Western Premier Parkhotel** S in Bad Mergentheim / Taubertal**




3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 129,00 Euro***

Residence Starnberger See** in Feldafing / Bayern**



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 159,00 Euro***

Hotel Zum Gourmet** in Seefeld / Tirol**




3 Übernachtungen im DZ, all-inclusive, Kursteilnahme **ab 179,00 Euro***

Ramada by Wyndham** in Weimar-Legefild / Thüringen**



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 129,00 Euro***

* bei einem Kassenzuschuss von 150 Euro

 Häuser mit Kinderbetreuung

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

BKK
FABER-CASTELL & PARTNER
miteinander · füreinander

Informationen in allen Geschäftsstellen!
www.bkk-faber-castell.de

BKK Faber-Castell & Partner
Hauptverwaltung
Bahnhofstr. 45, 94209 Regen
Telefon: 09921 9602-0

In Kooperation mit:
AKON
AKTIV-KONZEPT

AKON Aktivkonzept e. K.
Unterer Graben 18
97980 Bad Mergentheim
Telefon 07931 9649 7-0
Telefax 07931 9649 7-23
info@akon.de
www.akon.de

IHR GESUND- URLAUB LÄSST GRÜßEN



AKON Aktivtage

- + Aktivurlaub für Genießer
- + BKK GesundGenuss

BKK
FABER-CASTELL & PARTNER
miteinander · füreinander



Lust auf Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung?

Mit den beliebten **fitforwell** -Tagen, die wir für Sie in enger Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept in ausgewählten Sternehotels in den schönsten Regionen Deutschlands und Europas anbieten, ermöglichen wir Ihnen qualifizierte Maßnahmen zur Förderung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheit!

Finden Sie unter den individuellen Programmen Ihren Favoriten

- ▶ **fitforwell** – das beliebte altersunabhängige Angebot für alle
- ▶ **fitforwoman** – zum Stressabbau und zur Steigerung der körperlichen Fitness speziell für Frauen
- ▶ **fitforyoung** – das abwechslungsreiche Programm für junge Erwachsene bis ca. 35 Jahre
- ▶ **fitfor50plus** – für die junggebliebene Generation, auch wenn Sie lange nicht sportlich aktiv waren
- ▶ **fitforbalance** – für ein Leben im Gleichgewicht und für eine seelische und körperliche Balance
- ▶ **fitforwell alleinreisende** – für Alleinreisende und Singles – für eine noch angenehmere Atmosphäre innerhalb der Gruppe
- ▶ **fitforwork** – ideal für Arbeitnehmer – Rückengesundheit und Entspannung für den Arbeitsplatz
- ▶ **fitforbike** – für Radfreunde – Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren



Für welches Programm würden Sie sich entscheiden?

Damit Sie sich rundherum wohlfühlen, bieten wir Ihnen ein ebenso interessantes wie aktives Gesundheitsprogramm an. Dieses besteht jeweils aus zwei unterschiedlichen Kursinhalten der Themenbereiche Entspannung, Bewegung oder Ernährung. Wählen Sie aus der Vielzahl unserer unterschiedlichen Angebote die gewünschte Kurskombination entsprechend der angegebenen Termine aus, z. B. auch über ein verlängertes Wochenende von Donnerstag bis Sonntag.

Welche Inhalte werden in den Programmen vermittelt?

Natürlich sind praktische Übungen Hauptbestandteil unserer Programmangebote, die durch qualifizierte Kursleiter mit Spaß und Freude in angenehmer Umgebung vermittelt werden. Nach Abschluss des Programms werden Sie in der Lage sein, das Gelernte selbstständig weiterzuführen.

Bei unseren Aktivangeboten zur Förderung Ihrer Gesundheit handelt es sich überwiegend um die Bereiche

BEWEGUNG

- ▶ AKON Aktiv Walking®
- ▶ AKON Gesunder Rücken®
- ▶ AKON Gesundheitswandern®
- ▶ AKON Pilates®
- ▶ AKON Reaktiv Walking®
- ▶ AKON Walklogg®
- ▶ Aqua-Fitness
- ▶ Nordic Walking
- ▶ Rückenschule
- ▶ Wirbelsäulengymnastik

ENTSPANNUNG

- ▶ Autogenes Training
- ▶ Progressive Muskelentspannung
- ▶ Tai-Chi
- ▶ Yoga
- ▶ QiGong

ERNÄHRUNG

- ▶ Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert?

Dieses Programm wird von Ihrer **BKK Faber-Castell & Partner** einmal jährlich als Leistung zur Gesundheitsförderung in Höhe von 150 Euro bezuschusst. So ist eine Inanspruchnahme des Gesundheitsprogramms in einem der komfortablen Sterne-Hotels bereits ab 89 Euro inkl. drei Übernachtungen mit Halbpension möglich. Verlängern Sie Ihren Kursaufenthalt privat nach Ihren Wünschen.

Kostenbeispiel 4-Tageprogramm

Gesamtkosten ab <small>(inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen³)</small>	239,00 Euro
Zuschuss Ihrer BKK Faber-Castell & Partner zum Kursangebot	- 150,00 Euro
Ihr Eigenanteil ab	= 89,00 Euro

In der Regel nehmen 8 bis 15 Personen an einem Kurs teil.

Wenn Sie an den kompakten Kursangeboten teilnehmen möchten, ist keine ärztliche Verordnung notwendig.

Denn wir wollen, dass es Ihnen gut geht!



Um auch Familien mit Kleinkindern die Teilnahme zu ermöglichen, bieten wir in zahlreichen Hotels die Möglichkeit der Kinderbetreuung bereits ab dem 3. Lebensjahr ab 0 Euro inkl. Verpflegung und Unterkunft an.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Weitere Informationen, Termine und Onlinebuchung erhalten Sie unter **www.akon.de/bkk-faber-castell**