

Ringhotel Waldhotel Bärenstein\*\*\*\* in Horn-Bad Meinberg

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

Hotel Waldachtal Business & Balance\*\*\*S in Waldachtal / Schwarzwald

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

Residence Starnberger See\*\*\*\* in Feldafing / Starnberger See

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

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

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme fitforwork **ab 149,00 Euro\***

Hotel Schloss Schweinsburg\*\*\*\* in Neukirchen / Sachsen

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme fitforwork **ab 119,00 Euro\***

Precise Resort Marina Wolfsbruch\*\*\*\* in Rheinsberg-Kleinzerlang

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

Parkhotel-Hitzacker\*\*\*\* in Hitzacker / Niedersachsen

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

**Kostenbeispiel 4-Tageprogramm**

Gesamtkosten (inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen)	<b>259,00</b>	Euro
angenehmer Zuschuss des Unternehmens* (Zuschusshöhe frei wählbar)	- 150,00	Euro
Ihr Eigenanteil ab	= 109,00	Euro

Mit Kinderbetreuung

Neugierig geworden?  
Weitere Infos, Termine sowie Anmeldeformular finden Sie unter [www.akon.de](http://www.akon.de)

\* Anstelle eines Arbeitgeber-Zuschusses ist auch eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse möglich, weitere Informationen erhalten Sie unter [www.akon.de/krankenkassen.html](http://www.akon.de/krankenkassen.html)



Herausgeber:  
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



Gerne informieren wir Sie über Termine und weitere Häuser in unserem Programm oder besuchen Sie uns im Internet unter [www.akon.de](http://www.akon.de).

# Die betriebliche Gesundheitsförderung fitforwork Präventionsreisen Von der See bis in die Berge



**ab 109,- Euro**  
inkl. 3 ÜN/HP und Kursteilnahme  
\* bei einem Arbeitgeber-zuschuss in Höhe von 150,00 Euro

**Tipp: Steuerersparnis bei Bezuschussung durch Unternehmen!**

# Ideal für Mitarbeiter und Unternehmen!

fitforwork Präventionsreisen sind das ideale Angebot für Unternehmen, die außerhalb des Betriebes, z.B. über ein verlängertes Wochenende etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter bei gleichzeitigen Erholungseffekt tun möchten.



Das innovative 4-tägige Spezialangebot fitforwork verbindet in perfekter Weise das Angenehme mit dem Nützlichen. In den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands haben wir für Sie ein besonderes Bewegungs- und Entspannungsangebot geschaffen, welches exakt auf die Anforderungen und Mehrbelastungen von Arbeitnehmern am Arbeitsplatz abgestimmt ist.

Im Vordergrund stehen hierbei der gesunde Rücken sowie der richtige Umgang mit Stress und dessen Abbau durch wirksame Entspannungstechniken. Wertvolle Tipps und nützliche Anleitungen zur Anwendung des Gelernten für zu Hause und am Arbeitsplatz runden die effektiven Übungen ab. Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung der AKON-Präventionsexperten.



## DIE PROGRAMMEINHEITEN:

### Rückenfit für den Arbeitsplatz

- 1 x Rückenfit für den Arbeitsplatz
- 2 x Gestaltung von Aktivpausen
- 2 x Rückenfit
- 1 x Erhaltung der work life balance - die neue Rückenschule
- 1 x sitzen, liegen, stehen / Arbeits- und Alltagsgewohnheiten
- 1 x Haltungs- und Ganganalyse im Gruppengespräch

### Progressive Muskelentspannung (PME) - Anti-Stress

- 2 x PME - Anti-Stress Blitzentspannung für den Arbeitsplatz
- 2 x PME im Sitz - die vier Muskelgruppen
- 2 x PME be balanced - Entspannungspause - die sieben Muskelgruppen
- 2 x Entspannung zur Erhaltung der work life balance/ ein Arbeitsprozess mit anschließender Gesprächsrunde: Stress erleben und bewältigen im Beruf

## UNSER TIPP FÜR UNTERNEHMEN!

Zur Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter können Unternehmen unsere zertifizierten Präventionsreisen mit bis zu 500,- Euro / Jahr (§ 3 Nr.34 EStG) steuerbefreit für Arbeitgeber und Arbeitnehmer (Brutto für Netto, z. B. als Prämienersatz, Incentive oder zur Mitarbeitermotivation) bezuschussen!

Zusätzlich zu den zahlreichen Vorteilen der betrieblichen Gesundheitsförderung, wie z. B. der Verringerung des Krankenstandes oder der Steigerung der Produktivität können alle unsere Angebote u. a. auch als sinnvoller Überstundenausgleich genutzt werden.

Eine clevere Lösung sind die AKON Reisegutscheine zur betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiter, deren Anzahl und Höhe durch den Arbeitgeber frei wählbar ist. Mitarbeiter können ihren Gutschein individuell für eine Präventionsreise aus dem gesamten, vielfältigen AKON Programm einsetzen. Auf Wunsch ist bei entsprechender Betriebsgröße auch eine Direktabrechnung des Zuschusses möglich.

Gerne beraten wir Sie persönlich über Ihre Möglichkeiten unter **07931-964970**.

### Vorteile für das Unternehmen

- Mitarbeiterbindung
- Mitarbeitermotivation
- Reduktion der Krankenstände
- Steigerung der Produktivität
- Steigerung der Sozialkompetenz und Vorbildcharakter
- Möglichkeit für positive Öffentlichkeitsarbeit
- Aufwertung des Firmenimages

### Bei Bezuschussung durch das Unternehmen:

- Steuerliche Absetzbarkeit
- Lohnsteuerbefreite „Gesundheitsprämie“
- Frei wählbare Zuschusshöhe
- Ideal als Incentives, Prämienersatz oder Überstundenausgleich

### Vorteile für die Mitarbeiter

- Verringerung der gesundheitlichen Risiken und Beschwerden
- Erhöhung der Lebensqualität
- Besseres Gesundheitsverhalten
- Stärkung gesundheitsfördernder Lebensgewohnheiten und Verbesserung des Gesundheitszustands
- Betrieblich geförderte Präventionsleistung
- Geringer Eigenanteil bei Bezuschussung durch das Unternehmen

### Bei Bezuschussung durch das Unternehmen:

- Ersparnis der Sozialnebenkosten (Lohnsteuerbefreit) aus der Höhe des möglichen Zuschussbetrags