



Prävention Kompakt im Wellness-Hotel

3 Übernachtungen, Kurse und Verpflegung bereits ab 69 Euro

„Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ – wer würde dem bekannten Zitat des Philosophen Arthur Schopenhauer nicht zustimmen? Trotzdem wird die Gesundheitsvorsorge häufig vernachlässigt. So wissen viele Menschen gar nicht, dass die bundesdeutschen Krankenkassen ihren Mitgliedern jährlich einen Zuschuss für gesundheitsfördernde Präventionskurse zahlen und zwar wahlweise in den vier Bereichen „Bewegung“, „Ernährung“, „Stressbewältigung/Entspannung“ und „Suchtmittelkonsum“. Der Zuschuss beträgt in den allermeisten Fällen 150 Euro pro Jahr. Dabei haben die Kassen in einem gemeinsam entwickelten Präventionsleitfaden für jeden Bereich exakte Qualitätskriterien festgelegt, die ein Angebot erfüllen muss, damit es zuschussfähig ist.

16



Wer an seinem Wohnort keinen passenden Kurs findet oder wegen der Kinder, der Pflege von Angehörigen, unregelmäßiger Arbeitszeiten usw. keine Zeit hat, einen geeigneten Kurs über mehrere Wochen regelmäßig zu besuchen, der kann auch auf ein kompaktes Präventionsangebot ausweichen. Beispielsweise im Rahmen einer viertägigen „FitForWell“-Reise der Firma AKON Aktivkonzept.

AKON ist nach eigenen Angaben Deutschlands führender Präventionsveranstalter und Kooperationspartner von über 80 gesetzlichen Krankenkassen. Das jährliche Programm beinhaltet eine Vielzahl verlockender Angebote in komfortablen Wellness-Hotels der schönsten Regionen Deutschlands. Im Katalog oder auf der Homepage können sich die Versicherten, aber auch privat buchende Personen, ein geeignetes Aktivprogramm in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung aussuchen. So umfasst das vielfältige Kursangebot neben Ernährungskursen beispielsweise auch Nordic Walking,

Rückenfit-Kurse, Aquafitness, Reaktivwalking, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Tai Chi, Autogenes Training, Qui Gong oder Progressive Muskelentspannung. Außerdem gibt es spezielle Programme für Frauen, für junge Erwachsene bis 35 Jahre, für Berufstätige zum Stressabbau, für Alleinreisende und für die Generation 50+. Manche Häuser bieten auch eine Kinderbetreuung während der Kurszeiten an.

In der Regel gehören zu einem FitForWell-Paket die 3- oder 4-tägige Unterbringung inkl. Halbpension und Kursteilnahme. Ergänzend werden auch ganze Wochenprogramme angeboten. Obwohl „jeder Kurs für sich qualitätsgeprüft ist“, wie AKON-Geschäftsführer Dominik Möhler betont, will er „Gesundheit zu fairen Preisen“ anbieten. Das heißt, die Akon-Präventionsreisen sind vergleichsweise günstig und weil die meisten gesetzlichen Krankenkassen die Kurse mit 150,00 Euro pro Person bezuschussen, müssen die Teilnehmer/-innen nur noch einen geringen Eigenanteil leisten. So kostet z.B. ein 3-tägiger Aufenthalt in Bad Griesbach mit Halbpension und 8 Kurseinheiten insgesamt nur 239 Euro. Abzüglich des Kassenzuschusses in Höhe von 150 Euro verbleibt ein Eigenanteil von 89 Euro plus Anfahrt. Die günstigsten Angebote z. B. in Waldkirchen bekommt man bereits ab 69 Euro.

Auf seiner Homepage hat AKON aufgelistet, welche Kassen nach welchen Abrechnungsmodalitäten einen Zuschuss leisten, und übernimmt bei Buchung auch gleich das notwendige Antrags- und Genehmigungsverfahren.

➤ **Weitere Infos, Katalog, Termine und Anmeldeformular finden Sie auf der Website www.akon.de oder unter der Service-Hotline: 07931-96 49 7-0.**

