

Das Aktiv-Programm für Ihre Gesundheit

Von der Nordsee bis zum Allgäu



Lust auf Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung?

Mit unseren beliebten -Tagen, die wir für Sie in enger Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept in ausgewählten, komfortablen Wohlfühlhotels in den schönsten Regionen Deutschlands 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
- » **fitforwell** – ideal für Arbeitnehmer – Rückengesundheit und Entspannung für den Arbeitsplatz

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 an egebenen Termine aus, z. B. auch über ein verlängertes Wochenende von Donnerstag bis Sonntag. Weitere Informationen und Termine erhalten Sie unter www.akon.de/bkk-freudenberg.

Welche Inhalte werden in den Programmen vermittelt?

Natürlich sind praktische Übungen Hauptbestandteil unserer Kursangebote, die durch qualifizierte Kursleiter mit Spaß und

Freude in angenehmer Umgebung vermittelt werden. Nach Abschluss der Kurse werden Sie in der Lage sein, das Erlernte zum Wohle Ihrer Gesundheit weiter zu nutzen.

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

- » **Bewegung**
AKON Reaktiv Walking® · Nordic Walking · Rückenschule · Wirbelsäulengymnastik · Aqua-Fitness · Pilates
- » **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 Freudenberg einmal jährlich als Leistung zur Gesundheitsförderung mit 160 Euro bezuschusst. So ist eine Inanspruchnahme des Kursprogramms in einem der komfortablen Sterne-Hotels bereits ab 59 Euro inkl. drei Übernachtungen mit Halbpension möglich. Verlängern Sie Ihren Kursaufenthalt privat nach Ihren Wünschen.

Wenn Sie an den kompakten Kursangeboten teilnehmen möchten, ist keine ärztliche Verordnung notwendig. Gerne beraten wir Sie!

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

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

» Weitere Informationen, Häuser und Termine können Sie jederzeit bequem unter www.akon.de/bkk-freudenberg abrufen und dort auch Ihren Wunschtermin direkt online buchen. Gerne sind wir auch unter Telefon 07931 96497-0 für Sie da.

Kostenbeispiel Vier-Tages-Programm

Gesamtkosten	ab 219 Euro
(inkl. Unterkunft, Halbpension und Teilnahme an den Kursen)	
Zuschuss Ihrer BKK Freudenberg	- 160 Euro
Ihr Eigenanteil	ab 59 Euro

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



Mitglieder werben Mitglieder

Bitte Rückseite ausfüllen



Sie sind überzeugter Kunde der BKK Freudenberg? Dann empfehlen Sie uns bitte weiter. Als Dankeschön für jede erfolgreiche Werbung können Sie zwischen einer Prämie von 20 Euro oder einem Jahreslos der Aktion Mensch wählen.

Mitmachen ist ganz einfach!

Füllen Sie das Formular auf der Rückseite aus, trennen Sie die komplette Seite ab und senden diese an die BKK Freudenberg. Sobald die Mitgliedschaft Ihrer Freunde, Bekannten, Familienangehörigen oder auch (künftigen) Arbeitskollegen wirksam zustande gekommen ist, erhalten Sie die gewünschte Werbepremie.