

AUSZUG AUS UNSEREM VIELFÄLTIGEN ANGEBOT

Thermalhotel Ludwig Thoma**** in Bad Füssing / Bayerisches Bäderland

4 Tage

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 199,- Euro***

Parkhotel-Hitzacker in Hitzacker / Niedersachsen

4 Tage

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 149,- Euro***

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

4 Tage

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 299,- Euro***

Pullman Stuttgart Fontana ****S in Stuttgart / Baden Württemberg

4 Tage

3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme **ab 189,- Euro***

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

4 und 6 Tage

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 169,- Euro***
 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 319,- Euro***

Gerne informieren wir Sie über Termine und weitere Häuser in unserem Programm oder besuchen Sie uns im Internet unter www.akon.de.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

4 und 6 Tage

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 209,- Euro***
 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 379,- Euro***

Maritim Hotel**** S in Königswinter / Nordrhein-Westfalen

4 Tage

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 239,- Euro***

Hotel Zum Gourmet**** in Seefeld / Tirol

4 Tage

3 Übernachtungen im DZ, all-inclusive, Kursteilnahme **ab 219,- Euro***

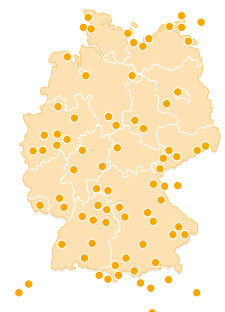
Kongresshotel Potsdam am Templiner See**** in Potsdam

4 Tage

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 299,- Euro***

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

AKON[®]
 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



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,- Euro

Das Aktiv-Programm für Ihre Gesundheit

fitforwell[®]
 PROGRAMM

Von der See bis in die Berge



Bis zu **160,- Euro**
Kassenzuschuss
 und mehr ...
 Alle Präventionsangebote der AKON Aktivkonzept sind geprüft und zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V.

Gefördert durch zahlreiche Krankenkassen:

Nutzen Sie den Zuschuss Ihrer Krankenkasse zur Förderung Ihrer Gesundheit!

Bewegung, Entspannung und Ernährung:

AKON Präventionsreisen in komfortable Sternehotels in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands!



LUST AUF BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND GESUNDE ERNÄHRUNG?

Mit unseren beliebten **fitforwell**-Tagen, die wir für Sie in enger Zusammenarbeit mit zahlreichen Krankenkassen in ausgewählten Sterne-hotels in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands 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. über ein verlängertes Wochenende von Donnerstag bis Sonntag.

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 die Bereiche:

BEWEGUNG

- ▶ AKON Aktiv Walking®
- ▶ AKON Fasziend®
- ▶ AKON Gesunder Rücken®
- ▶ AKON Gesundheitswandern®
- ▶ AKON Pilates®
- ▶ AKON Reaktiv Walking®
- ▶ AKON WalkJogg®
- ▶ Aqua-Fitness
- ▶ Nordic Walking
- ▶ Rückenfit/Rückenschule
- ▶ Wirbelsäulengymnastik

ENTSPANNUNG

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

ERNÄHRUNG

- ▶ Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert?

Zahlreiche Krankenkassen, darunter BKK'en, IKK'en, Knappschaft, Ersatzkassen und verschiedene AOK'en, bezuschussen unsere seit vielen Jahren bewährten und zertifizierten Angebote mit bis zu 160,- Euro* und mehr zugunsten Ihrer Versicherten. Dadurch wird der Eigenanteil für Sie als Teilnehmer auf ein Minimum reduziert, sodass eine Nutzung unserer beliebten fitforwell-Tage bereits ab 149,- Euro inkl. drei Übernachtungen, Halbpension und Kursteilnahme möglich ist.

Selbstverständlich ist auch eine private Buchung ohne Inanspruchnahme eines Zuschusses möglich, z. B. bei mehrmaliger Teilnahme in einem Kalenderjahr oder für Privatversicherte und Begleitpersonen. Wenn Sie an den kompakten Kursangeboten teilnehmen möchten, ist keine ärztliche Verordnung notwendig. Gerne beraten wir Sie!

KOSTENBEISPIEL 4-TAGEPROGRAMM

Gesamtkosten <small>(inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen**)</small>	309,- Euro
Zuschuss zahlreicher Krankenkassen*	- 160,- Euro
Ihr Eigenanteil ab	= 149,- Euro



Um auch Familien mit Kleinkindern die Teilnahme zu ermöglichen, bieten wir in ausgesuchten Hotels die Möglichkeit der Kinderbetreuung bereits inkl. Verpflegung und Unterkunft an.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

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

* Ist Ihre Krankenkasse auch dabei?
Informieren Sie sich unter www.akon.de oder unter **Telefon 07931 96497-0**.