

Auszug aus unserem deutschlandweiten Angebot

Soibelmanns Hotel Alexandersbad in Bad Alexandersbad / Fichtelgebirge



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme ab* 79,00 Euro

Maritim Hotel**** in Bad Wildungen / Hessen



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

relexa hotel**** in Bad Salzdetfurth / Leinebergland




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

ambassador hotel & spa**** in St. Peter-Ording an der Nordseeküste



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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

mit Kinderbetreuung 

Weitere Informationen zu unseren Programmen:
www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog

HEIMAT
KRANKENKASSE

Wir sind für Sie da

Service-Telefon:
0800 1060100 [kostenfrei]

Mo – Fr: 7.30 – 23.00 Uhr
Sa: 9.00 – 23.00 Uhr, So: 10.00 – 23.00 Uhr

Kontaktformular:
www.heimat-krankenkasse.de/kontakt

Zentrale Postanschrift:
Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld

Entdecken Sie unser Fitmacher-Magazin mit
spannenden Themen rund um Ihre Gesundheit

www.fitmacher.de



Bielefeld
Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld
T. 0521 92395-0

Budenheim
Rheinstraße 27, 55257 Budenheim
T. 06139 89-515

Hamburg
Katharinenstraße 7–9, 20457 Hamburg
T. 040 3609 772-0

Wittenburg
Südring 5, 19243 Wittenburg
T. 038852 611-5410

Wittlich
Zum Rachtiger Wald 3, 54516 Wittlich
T. 06571 925-5100

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



Auszeit 2021

Einfach mal abschalten
mit dem Wellness- und
Fitnessprogramm

www.heimat-krankenkasse.de

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag!

In Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept bietet Ihnen die Heimat Krankenkasse das Wellness- und Fitnessprogramm „Auszeit“ an. In vier bis sechs Tagen erleben Sie individuelle Regeneration und Erholung für Körper und Seele. Genießen Sie Ihre „Auszeit“ in ausgewählten Kurorten in ganz Deutschland und Europa.

Individuelle Gesundheitsprogramme für Ihren Bedarf

Damit Sie sich rundum wohl fühlen, bieten wir Ihnen ein interessantes und aktives Gesundheitsprogramm. Wählen Sie aus unseren vielseitigen Angeboten selbst zwei Kurse aus den Themenbereichen Entspannung, Bewegung und Ernährung und beachten Sie die angegebenen Termine. Es ist zum Beispiel auch ein verlängertes Wochenende von Donnerstag bis Sonntag möglich.

Finden Sie unter den 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, um eine noch angenehmere Atmosphäre innerhalb der Teilnehmergruppen zu schaffen
- **fitforwork** ideal für Arbeitnehmer – Rückengesundheit und Entspannung für den Arbeitsplatz
- **fitforbike** für Radfreunde – Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren



Inhalte der Aktivprogramme im Detail

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.

Unsere Aktivangebote dienen zur Förderung Ihrer Gesundheit in den folgenden Bereichen:

Bewegung

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

Entspannung

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Tai-Chi
- Yoga
- Qigong

Ernährung

- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

Bis zu 160 Euro Bonus für Ihre Vorsorge und Fitness

Ihre Teilnahme an dieser Präventionsmaßnahme unterstützen wir mit dem maximalen Gesundheitszuschuss von 160 Euro pro Person. So ist eine Inanspruchnahme des Gesundheitsprogramms in einem der komfortablen Sterne-Hotels bereits ab 79 Euro mit drei Übernachtungen inklusive Halbpension möglich. Verlängern Sie Ihren Kursaufenthalt privat nach Ihren Wünschen.

Kostenbeispiel 4-Tage-Programm

Gesamtkosten ab (inkl. Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen)	239 Euro
Zuschuss Ihrer Heimat Krankenkasse	- 160 Euro
Ihr Eigenanteil ab	= 79 Euro

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

Wenn Sie an unserem Wellness- und Fitnessprogramm teilnehmen möchten, ist keine ärztliche Verordnung notwendig. Sie haben sich für eine Einrichtung und einen Termin entschieden? Dann buchen Sie Ihre persönliche Auszeit einfach und bequem direkt in unserem Online-Katalog.



i

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.