energie·BKK

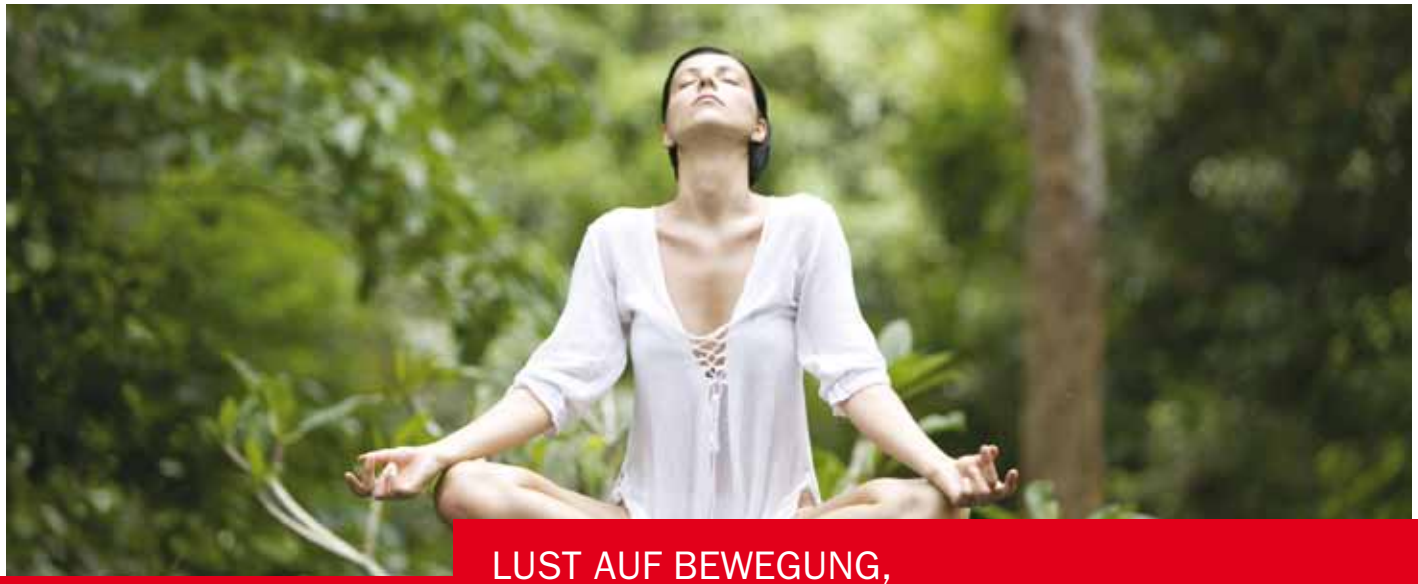
# Von der See bis in die Berge

## Das Aktiv-Programm, das sich jeder leisten kann!

Inklusive Spezialprogramme:

fitforwoman fitforyoung fitfor50plus fitforbalance fitforwell alleinreisende fitforwork

fitforwell PROGRAMM



# LUST AUF BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND GESUNDE ERNÄHRUNG?

**Ihre energie-BKK bietet Ihnen in enger Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept ein fitforwell-Programm an, das in ausgewählten Häusern innerhalb der ganzen Bundesrepublik und des benachbarten Auslands durchgeführt wird.**

Damit Sie sich rundherum wohlfühlen, bieten wir Ihnen ein ebenso interessantes wie aktives Gesundheitsprogramm an. Jedes Programm besteht aus zwei unterschiedlichen Themenbereichen, wie Entspannung, Bewegung und Ernährung. Hierbei können Sie Ihren gewünschten Themenbereich mit den entsprechenden Kursbausteinen zu einem möglichen Termin auswählen.

**Individuelle und innovative Programmvielfalt – wählen Sie Ihren Favoriten:**

**fitforwell** – der Klassiker – das beliebte 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 in der Gruppe

**fitforwork** – ideal für Arbeitnehmer – Rückengesundheit und Entspannung für den Arbeitsplatz

**Unser Ziel: Wohlbefinden und Gesundheit für jeden - zu einem fairen Preis.**

Die Programme sind so angelegt, dass Ihr Eigenanteil als Teilnehmer aufgrund der Bezuschussung durch die **energie-BKK** in Höhe von 160,00 Euro auf ein Minimum begrenzt wird und trotzdem ein kompaktes Angebot zur Verfügung steht. So ist es möglich, zwei verschiedene Gesundheitsprogramme, wie AKON Aktiv Walking®, AKON Gesunder Rücken®, AKON Reaktiv Walking®, Aquafitness, Autogenes Training, Hatha Yoga, Nordic Walking, Pilates, Rückenschule/Rückenfit, QiGong, Tai-Chi, Wirbelsäulengymnastik oder Progressive Muskelentspannung und Ernährung inklusive Übernachtungen und Verpflegung zu einem für Sie geringen Eigenanteil ab 79 Euro in Anspruch zu nehmen.

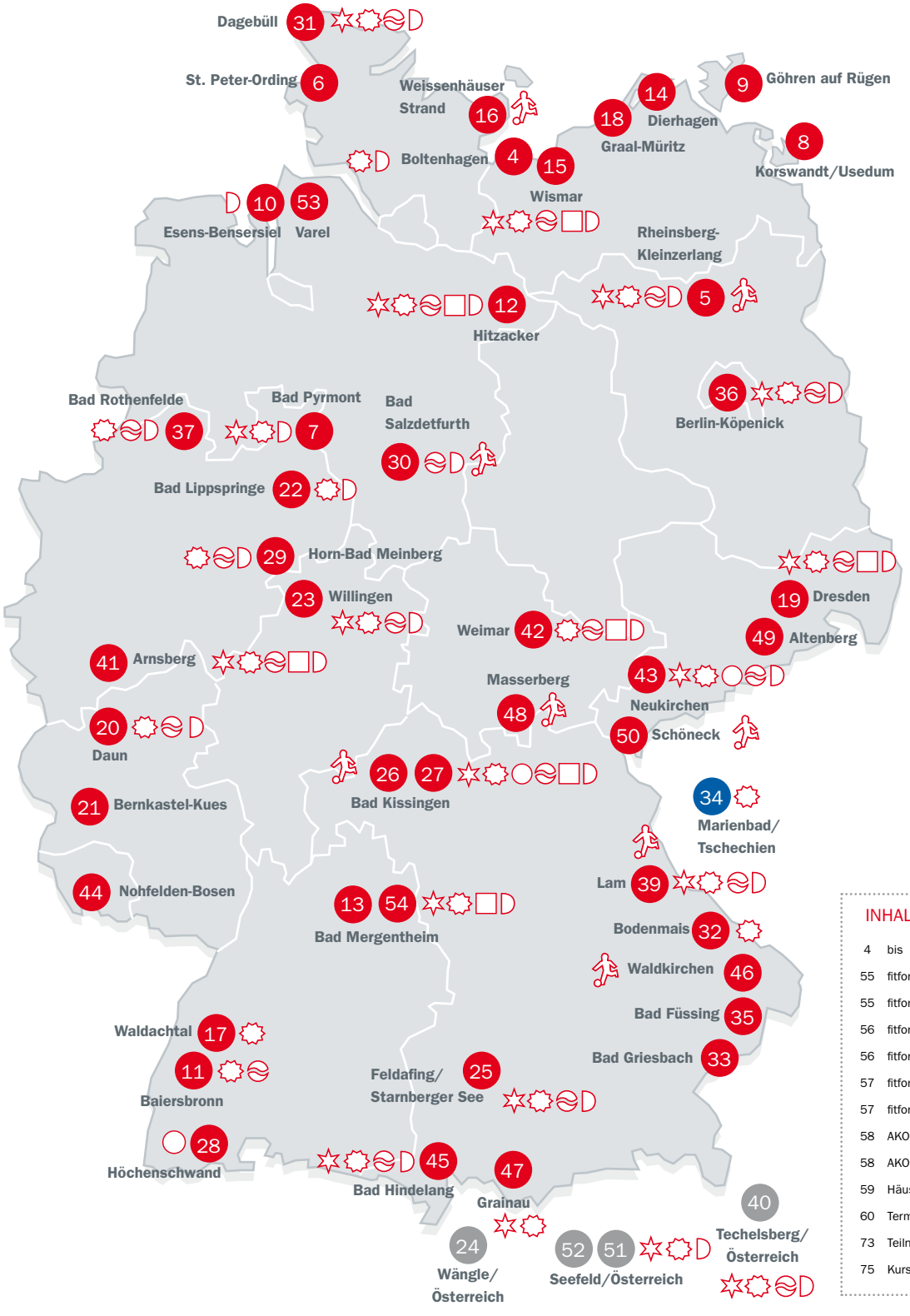
KOSTENBEISPIEL 4-TAGEPROGRAMM

| | |
|---|---|
| Gesamtkosten (inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen*) | 239,00 Euro |
| Zuschuss Ihrer **energie-BKK** | - 160,00 Euro |
| Ihr Eigenanteil ab | = 79,00 Euro |

* Während Ihres Aufenthalts erwarten Sie im Durchschnitt 16 Kurseinheiten (zwei Kurse zu jeweils acht Einheiten) à 45 Min. aus der von Ihnen gewählten Kurskombination. Die Kurse finden über einen Zeitraum von vier Tagen (drei Übernachtungen) statt. Ausnahme Wochenangebote. In der Regel nehmen 8 bis 15 Personen an einem Kurs teil. Alle Kursangebote richten sich ausschließlich an vitale und gesunde Personen. Bei etwaigen Bedenken wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, der Sie gerne beraten wird.

Alle Präventionsangebote der AKON Aktivkonzept sind geprüft und zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V.

# ÜBERSICHT UNSERER ANGEBOTE




- fitforwoman
- fitforyoung
- fitfor50plus
- fitforwell alleinreisende
- fitforbalance
- fitforwork
- Kinderbetreuung

## INHALT/SEITENÜBERSICHT:


4 bis 54 Angebotsübersicht
55 fitfor50plus-Programm
55 fitforwell alleinreisende
56 fitforyoung-Programm
56 fitforwoman-Programm
57 fitforwork-Programm
57 fitforbalance-Programm
58 AKON Aktiv Walking®
58 AKON Reativ Walking®
59 Häuser mit Kinderbetreuung
60 Termine
73 Teilnahmeformular
75 Kursbausteine und Ablauf

# OSTSEEBAD BOLTENHAGEN
## SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG****

### ZWISCHEN LÜBECK UND WISMAR

4-Tageprogramm

**ab 129,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von Okt.–April 1,50 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Frühstücksbüfett und Halbpensionsbüfetts mit Bio- und regionalen Komponenten
- À-la-carte-Speisekarte mit 100 % Bio- und 100 % regionalen Produkten
- Café Condi und Harry's Bar
- hoteleigener Kräutergarten mit über 100 Kräutern für die tägliche Hotelküche
- Partner von Bioland, Slow Food & ländlich fein
- Strandkörbe im hoteleigenen Park
- Kosmetik und Massagen (kostenpflichtig)
- Nordic Walking-Pfade und Wanderwege sowie Fahrradwege
- kostenfreie Nutzung der Wellnesslandschaft mit Schwimmbad und Sauna inklusive Ruheraum mit Blick auf die Ostsee
- Schiffsanleger an der Seebrücke, unweit vom Hotel entfernt
- Fahrradverleih (kostenpflichtig)

Bioland

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for 50plus fit for work

**Verpflegung:** Im À-la-carte-Restaurant Clipper, dem Restaurant Schwerin, Harry's Bar oder dem Café Condi mit vorgelagerter Terrasse werden Sie kulinarisch in jeder Hinsicht verwöhnt. Die Speisekarte ist 100 % bio und regional aus heimischer und ökologischer Landwirtschaft.

**Ort & Lage:** Zwischen Lübeck und Wismar, an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste, liegt Boltenhagen, eines der ältesten Seebäder Mecklenburgs. Der über 4,5 km lange Badestrand wurde bereits Anfang des 19. Jahrhunderts zum Baden genutzt. Entlang der Strandpromenade präsentieren sich zahlreiche villenartige Ferienhäuser im typischen Bäderstil. Ein Spaziergang auf der 290 m langen barrierefreien Seebrücke des Ostseebades Boltenhagen gehört mit zu den besonderen Erlebnissen.
In traumhafter Strandlage befindet sich das Seehotel Grossherzog von Mecklenburg**** im Zentrum unweit der Seebrücke und der Promenade mit ihren Einkaufsmöglichkeiten. Das Hotel bietet eine Erlebniswelt, die sich durch ihre moderne Architektur, Klarheit, Harmonie und Eleganz auszeichnet.

**Zimmer:** Die komfortabel ausgestatteten Einzel- und Doppelzimmer verfügen alle über Bad- oder Dusche/WC, Fön, Kosmetikspiegel, Radio, TV, Telefon, WLAN (gegen Gebühr) und Minibar.

**Wellness & Freizeit:** In der kursfreien Zeit belohnt Sie das Panorama-Spa mit Wellnessbereich direkt unter den Dächern des Seehotels mit einem einzigartigem Blick auf die Ostsee und lädt zum Schwimmen, Saunieren und Trainieren ein. Spüren Sie die wohltuende Wirkung von Wasser, Wind und Wellen und erfreuen sich an den Annehmlichkeiten eines exklusiven Sternekomforts.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 05.01.–01.02.2017 | **289,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 02.03.–26.04.2017 | **329,00** | **Euro** |
| Gesamtpreis vom 05.02.–01.03.2017 | **299,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 04.05.–25.05.2017 | **339,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

Kinderbetreuung
ab 90,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

# RHEINSBERG-KLEINZERLANG
## PRECISE RESORT MARINA WOLFSBRUCH****

## AN DER MECKLENBURGISCHEN SEENPLATTE. LEINEN LOS!

**Ort & Lage:** Gelegen im schönsten Teil der Mecklenburgischen Seenplatte, nur 90 km nördlich von Berlin und am Rande des Müritz-Nationalparks, befindet sich das Precise Resort Marina Wolfsbruch.

**Zimmer:** Die komfortabel ausgestatteten Kajütenzimmer (Einzel- oder Doppelzimmer im Hotel oder im Ferienhaus) verfügen über Sat-TV, Telefon, Stereoanlage, kostenfreies WLAN, Fön, Kosmetikspiegel und Bad/WC oder Dusche/WC und verfügen teilweise über einen Balkon oder Terrasse.

**Wellness & Freizeit:** Die Kombination von Hotel- und Ferienanlage, einem Yachthafen, glasüberdachter Piazza, Restaurant, Pizzeria, Hafenkneipe und einer 1.000 m² großen Badelandschaft mit Sauna-, Fitness- und Wellnessbereich macht das Resort einmalig in Deutschland.

4-Tageprogramm
ab 89,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm
ab 219,*– Euro
pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung der 1.000 m² des Erlebnisbads mit Sauna, Fitness- und Wellnessbereich
- Kinderbetreuung im eigenen Kinderland Arche Noah ab 3 Jahren
- reizvolle Umgebung in der Mecklenburgischen Seenplatte
- Ausflugsmöglichkeiten mit Booten und Fahrrädern
- kostenfreier WLAN-Highspeed-Internetzugang
- kostenfreie Parkplätze

### KURSANGEBOTE:

- AKON Gesunder Rücken®
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- QiGong
- Tai-Chi
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fitforwoman fitfor50plus fitforbalance fitforwork

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19.01.–26.01.2017/04.12.–21.12.2017 | **249,00** | **Euro** | 06.04.–01.06.2017/18.09.–28.09.2017 | **299,00** | **Euro** |
| 26.01.–06.04.2017/02.11.–03.12.2017 | **279,00** | **Euro** | 08.06.–17.09.2017/05.10.–22.10.2017 | **309,00** | **Euro** |

| Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 22.01. – 27.01.2017/03.12. – 08.12.2017 | **379,00** | **Euro** | 23.04. – 19.05.2017/17.09. – 22.09.2017 | **419,00** | **Euro** |
| 12.03. – 17.03.2017/05.11. – 10.11.2017 | **409,00** | **Euro** | 18.06. – 23.06.2017 | **439,00** | **Euro** |

**Kinderpreise:** pro Kind inkl. Halbpension und Kinderbetreuung. Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (Aufpreis).

| | 4-Tageprogramm | | | | 6-Tageprogramm | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1. Kind | | 2.Kind | | 1. Kind | | 2.Kind | |
| 3–12 Jahre | **90,00** | Euro | **90,00** | Euro | **150,00** | Euro | **150,00** | Euro |
| 13–16 Jahre | **125,00** | Euro | **125,00** | Euro | **210,00** | Euro | **210,00** | Euro |

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **56,00** Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **95,00** Euro

Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# ST. PETER-ORDING
## AMBASSADOR HOTEL & SPA****

### DAS WOHLFÜHLHOTEL DIREKT AN DER NORDSEE

4-Tageprogramm

**ab 189,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe bis zu 3,00 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- reichhaltiges Frühstücksbüfett
- Drei-Gänge-Abendessen, je nach Tagesangebot als Menü oder Büfett
- Café/Lounge
- kostenfreie Nutzung des Schwimmbad-, Sauna-, Fitness- und Wellnessbereichs
- Beautyfarm im Haus
- kostenloses WLAN im Zimmer

### KURSANGEBOTE:

- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Hatha Yoga
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

**Ort & Lage:** St. Peter-Ording liegt an der Spitze der Halbinsel Eiderstedt und besticht durch seinen 12 km langen Sandstrand. Es gibt neben langen Strandspaziergängen viele weitere Möglichkeiten, die Freizeit zu verbringen.
Vergessen Sie den Alltag und lassen Sie sich durch ein umfangreiches Wellness- und Beautyangebot verwöhnen. Entdecken Sie die Quelle neuer Energien für Ihre Lebenskraft, Balance und Zufriedenheit.

**Zimmer:** Das Hotel liegt direkt an der Strandpromenade und somit haben fast alle geräumigen Zimmer und Suiten einen unvergleichlichen Blick vom Balkon.

**Wellness & Freizeit:** Das Hotel bietet einen Wellnessbereich mit Hallenbad, Bio-Soft-Sauna, finnischer Sauna, Solarium und Fitnessraum. Die Beautyfarm Auramaris Spa im Haus verwöhnt Sie mit Kosmetikanwendungen, Thalasso-Bädern und Massagen.

**Verpflegung:** Genießen Sie im Restaurant „Sandperle „ Gerichte aus der Region und der ganzen Welt, speziell natürlich Fisch und Krabben! Lassen Sie sich von den Themenbüfetts überraschen und entspannen Sie sich bei sommerlichen Temperaturen unter freiem Himmel auf der Sonnen-Terrasse.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 08.01.–16.02./05.11.–21.12.2017 | **349,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 26.02.–06.04.2017 | **359,00** | **Euro** |
| | | | Gesamtpreis vom 23.04.–02.11.2017 | **369,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **90,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

# BAD PYRMONT
## HOTEL FÜRSTENHOF***

## INMITTEN DES WESERBERGLANDS

**Ort & Lage:** Das größte niedersächsische Staatsbad liegt, eingebettet in sanfte Hügelketten, zwischen Weserbergland und Teutoburger Wald. Nur ca. 70 km von Hannover entfernt und nahe der Rattenfängerstadt Hameln finden Sie hier Ruhe und Erholung bei gleichmäßig mildem Reizklima.

Das Hotel Fürstenhof liegt im Ortszentrum Bad Pyrmonts und ist nur wenige Meter vom Kurpark mit Landschafts- und Palmengarten entfernt. Der historische Kurpark mit seinem barocken Alleensystem und seinem Palmengarten – der nördlichsten Palmenfreianlage Europas – ist das Schmuckstück der Stadt. Hier spürt man das Flair eines modernen Badeorts in Harmonie mit der Architektur der Biedermeierzeit.

**Zimmer:** Die individuell gestalteten Zimmer und Betten sind überaus komfortabel und gemütlich. Alle Zimmer sind mit Bad und WC, Flatscreen-TV, Radio und Safe ausgestattet. Kostenfreier WLAN-Zugang bis zu 256 KB/s.

**Wellness & Freizeit:** Für erholsame Stunden empfiehlt sich u. a. das Hufelandbad oder das DaySpa (gegen Gebühr) im Steigenberger Hotel, die beide nur wenige Meter vom Hotel entfernt sind.

**Verpflegung:** Das Bistro-Restaurant erfreut Ihren Gaumen mit kleinen regionalen Gerichten und kulinarische Höhepunkte, die auf die Jahreszeit abgestimmt sind.

4-Tageprogramm

**ab 109,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1. Person 3,20 Euro p. P./Tag, 2. Person 2,30 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- täglich kostenfreier Eintritt in die Hufeland-Therme inklusive Saunanutzung in Bad Pyrmont sowie 1x freier Eintritt in die Salzgrotte
- zentrale Lage an Einkaufsstraße und Park
- hauseigenes Restaurant Brasserie Fürstenhof
- Parkterrasse mitten im Grünen
- Fahrradverleih gegen Gebühr

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for woman fit for 50plus fit for work

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | 15.06.–20.08.2017 | **289,00** | **Euro** |
| 05.01.–02.03./02.11.–23.11.2017 | **269,00** | **Euro** | 06.03.–25.05./11.09.–22.10.2017 | **309,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# KORSWANDT/USEDOM
# BEST WESTERN PLUS HOTEL BALTIC HILLS USEDOM****

## DIE GRÜNE SONNENINSEL AM MEER

4-Tageprogramm

**ab 109,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Beheizter Außenpool
- Freie Nutzung des Wellnessbereiches mit drei verschiedenen Saunen und Infrarotkabine
- 2x täglicher Shuttleservice zum Strand
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Sky Sportsbar
- Sonnenterrasse
- 19-Loch-Golfplatz Baltic Hills Golf Usedom direkt am Hotel
- Wolgastsee unweit vom Hotel

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

**Zimmer:** Das Best Western Plus Hotel Baltic Hills Usedom bietet helle, geräumige Zimmer. Sie verfügen über Balkon oder Terrasse, WLAN, Telefon, Laptopsafe, TV Flat Screen, einem modernen Bad mit Dusche oder Badewanne, Fön und Kosmetikspiegel.

**Verpflegung:** Im Hotelrestaurant steht für Sie jeden Morgen ein herzhaftes Frühstücksbuffet bereit, abends werden klassische deutsche sowie regionale Spezialitäten serviert. Bei schönem Wetter können Sie auf der Sonnenterrasse entspannen.

**Ort & Lage:** Die Insel Usedom beeindruckt mit einer abwechslungsreichen Landschaft, in der sich lange Sandstrände, mächtige Steilufer und ausgedehnte Dünenlandschaften spektakulär aneinander reihen. In Korswandt, im Herzen der Insel, empfängt Sie in ruhiger und bevorzugter Lage direkt an Deutschlands erstem 19-Loch-Golfplatz das neue und moderne Best Western Plus Baltic Hills**** Hotelresort.

Die Ostseestrände der berühmten Dreikaiserbäder Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin sind in wenigen Minuten mit dem Auto oder bequem mit dem hoteleigenen kostenfreien Strand-Shuttle erreichbar. Hier laden Sie Europas längste Strandpromenade und der kilometerlange feinsandige Strand zum Flanieren und Entspannen ein.

**Wellness & Freizeit:** Eingebettet in eine großzügige Gartenanlage bietet ein beheizter Außenpool ganzjährig die Möglichkeit, z.B. zum abendlichen Schwimmen unter Usedoms Sternenhimmel. Der Wolgastsee mit Badestelle ist nur ca. 200 m entfernt. Genießen Sie in der kursfreien Zeit den exklusiven Spa- und Wellnessbereich mit Biosauna und Infrarotkabine, einer finnischen Blockhaussauna sowie Spezial-Angeboten für Massagen und Kosmetikanwendungen.

Das Best Western Plus Hotel Baltic Hills Usedom, direkt am Usedomer Radwanderweg gelegen, ist optimaler Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Ausflüge oder Wanderungen auf Deutschlands grüner Sonneninsel.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 02.02.–30.03.2017 | **269,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 03.04.–06.04.2017 | **289,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

# OSTSEEBAD GÖHREN
## AKZENT WALDHOTEL RÜGEN****

### AUF DER INSEL RÜGEN IN MECKLENBURG-VORPOMMERN

**Ort & Lage:** Rügen – das ist die größte und vielleicht auch schönste Insel Deutschlands. Mit ihrer Vielfalt an Landschaftsformen, von flachen Boddenküsten bis steilen Kreidefelsen, hat die Insel alles zu bieten. Mitten im Biosphären-Reservat Südost-Rügen liegt die Halbinsel Mönchgut mit dem Kneipp-Kurort Ostseebad Göhren – 30 km2 Natur pur.
Das AKZENT Waldhotel ist ein familiär geführtes Haus, das sich in der Waldstraße, oberhalb der Seebrücke und der Bernsteinpromenade, befindet. Von der Parkanlage haben Sie einen herrlichen Blick auf Ostsee und Kreideküste. Eine Göhrener Besonderheit ist die Rügener Heilkreide. Ein Muss für jeden Gast, die Wohltat auszuprobieren.

**Zimmer:** Die Unterbringung erfolgt je nach Verfügbarkeit in Hotelzimmern, Apartments oder Ferienwohnungen der AKZENT Waldhotel Anlage. Die Zimmer sind komfortabel und individuell eingerichtet mit Dusche/WC, Fön, Minibar, Telefon, Internetanschluss/WLAN, TV und Zimmersafe.

**Wellness & Freizeit:** Genießen Sie die große Wellnessanlage auf über 1.000 m². Von der großzügigen Saunalandschaft haben Sie direkten Zugang zum Schwimmbad (Aquafitness-Kurse werden z.T. im zweiten Schwimmbad im Nebengebäude durchgeführt)und Whirlpool (34 °C). Ein Wintergarten als Ruhezone lädt bei jeder Witterung zum Verweilen und Relaxen ein.

**Verpflegung:** Das Frühstück wird im hellen und freundlichen Wintergarten oder im Restaurant eingenommen. Feinste regionale Kochkunst erleben und genießen Sie im Restaurant Friesenstube oder im Wintergarten mit Panoramablick.

**4-Tageprogramm**
ab 99,*– Euro pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,50–2,80 Euro p. P./Tag

**6-Tageprogramm**
ab 229,*– Euro pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,50–2,80 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung des Hallenschwimmbads mit Whirlpool und Sauna
- Kosmetik-, Fußpflege- und Massageabteilung, Anwendungen können vor Ort gebucht werden
- Garagenstellplatz gegen Gebühr
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- reichhaltiges Frühstücksbüfett
- Abendessen – Drei-Gang-Wahl-Menü

### KURSANGEBOTE:

- Autogenes Training
- Aquafitness
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 23.02.–26.02.2017 | **259,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 25.03.–28.03.2017 | **299,00** | **Euro** |
| Gesamtpreis vom 08.03.–11.03.2017 | **269,00** | **Euro** | | | |

| Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | 26.02.–21.03./18.11.–03.12.2017 | **399,00** | **Euro** |
| 02.01.–22.02./03.12.–18.12.2017 | **389,00** | **Euro** | 02.04.–21.11.2017 | **509,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **50,00** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **83,00** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# ESENS-BENSERSIEL
## NORDSEEHOTEL-HÖRN VAN DIEK***SUPERIOR

### MOIN MOIN IN OSTFRIESLAND

4-Tageprogramm

**ab 109,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,00–2,80 Euro p. P./Tag

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- hauseigenes Schwimmbad mit Gegenstromanlage sowie Sauna, Fitness- und Wellnessbereich
- Nachmittag kostenlos Kaffee und Tee
- viele Ausflugsmöglichkeiten mit Booten und Fahrrädern
- tägliche Fahrt mit der Fähre nach Langeoog (kostenpflichtig)
- in unmittelbarer Nähe vom Sandstrand und der Nordseetherme gelegen
- kostenfreie Parkplätze direkt am Hotel
- anerkanntes Nordseeheilbad

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Nordic Walking Intensiv
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung

Auch als fitforwork

**Verpflegung:** Das urgemütliche Restaurant mit Kamin bietet Ihnen am Morgen ein vitales Frühstücksbüffet und am Abend eine Auswahl an regionalen Spezialitäten.

**Ort & Lage:** Im äußersten Nordwesten Deutschland direkt an der Nordseeküste liegt das Heilbad Esens-Bensersiel. Hier ist die weite, naturreiche Landschaft geprägt durch grüne Weiden und Felder. Das Nordseehotel-Hörn van Diek*** Superior präsentiert sich einladend und entspannend nur wenige Minuten vom herrlichen Sandstrand, dem Kurpark und ca. 300 m von der Nordseetherme (Kursraum) entfernt.
In der nur 5 km entfernten ehemaligen „Häuptlingsstadt“ Esens locken Cafés, Restaurants, Geschäfte und kleine Läden zum Bummeln ein. Zahlreiche Museen und Veranstaltungen bieten Kulturinteressierten ein vielfältiges Programm. Ein Besuch der Ausstellung zum Nationalpark Wattenmeer im Wattenhuus in Bensersiel oder eine geführte Wattwanderung bringt Ihnen den einmaligen Lebensraum des Wattenmeers näher.

**Zimmer:** Die Doppelzimmer und Apartments sind modern und geschmackvoll eingerichtet. In jedem Zimmer bzw. Apartment befindet sich eine Teeküche, Safe und Balkon oder Terrasse sowie Sat-TV, Telefon, Fön, Stereoanlage und Kosmetikspiegel. Eine Endreinigung der Apartments ist inklusive, eine Zwischenreinigung ist auf Anfrage und gegen Gebühr möglich.

**Wellness & Freizeit:** Das Hotel bietet gehobenen Komfort und einen Wohlfühlbereich für Entspannung und Aktivitäten in der kursfreien Zeit mit Schwimmbad mit Gegenstromanlage, Sauna, finnischer Sauna mit Licht-Therapie sowie einen Fitnessraum.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 17.02.–31.03.2017 | **269,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 01.04.–02.12.2017 | **279,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **75,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

# BAIERSBRONN-SCHÖNMÜNZACH
## FLAIR HOTEL SONNENHOF****

## INMITTEN DER SCHÖNSTEN BERGE DES NORDSCHWARZWALDS

**Ort & Lage:** Zwischen Baden-Baden und Freudenstadt liegt das Schwarzwalddorf Baiersbronn. Im Ortsteil Schönmünzach, dem ältesten Fremdenverkehrort der Gemeinde, bietet Ihnen das sonnig im Kurgebiet an der Schönmünz gelegene FLAIR Hotel Sonnenhof**** Ruhe, Entspannung und Wellness und herrliche Natur in direkter Umgebung.
Tanken Sie neue Energie und erholen Sie sich in reizvoller Landschaft und gesundem Heilklima. Endlose Wälder, Wiesen und Täler, romantische Pfade entlang plätschernder Quellen und Bächen. Baiersbronn ist der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen z. B. im wildromantischen Murgtal und für Ausflüge in die Schwarzwaldregion während der kursfreien Zeit.

**Zimmer:** Das 4-Sterne-Hotel erwartet Sie mit 40 komfortabel ausgestatteten Zimmern, mit Kabel-TV, Telefon, Schreibtisch und mit Balkon/Terrasse. Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer und verfügen über einen Balkon. Die Unterbringung erfolgt in Süd- oder Bergseite-Zimmern, je nach Verfügbarkeit.

**Wellness & Freizeit:** Für Bewegung und Entspannung stehen im Hotel Hallenbad, Sauna, Ruheraum mit Salzsteinen und eine Dachterrasse zur Verfügung.

**Verpflegung:** Im Restaurant, in der Hotelbar mit Kamin oder im Café mit hauseigener Konditorei und auf der Restaurantterrasse mit Blick auf die Schönmünz lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.

4-Tageprogramm

**ab 119,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,60 Euro p.P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Restaurant
- Café und Sonnenterasse
- Hallenbad, Sauna und Massageräume
- eine Flasche Wasser bei Anreise im Zimmer
- kostenloser Parkplatz

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung

Auch als fit for 50plus fit for balance

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 08.01.–18.01.2017 | **279,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom | | |
| 05.02.–15.11./19.11.–22.11./19.11.–20.12.2017 | **289,00** | **Euro** | 02.02.–05.02./16.11.–19.11./23.11.–26.11.2017 | **299,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# HITZACKER
## PARKHOTEL-HITZACKER****

### IM LUFTKURORT HITZACKER AN DER ELBE

4-Tageprogramm

ab **99,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- liebevolle Betreuung
- Spa-Bereich mit Schwimmbad und Sauna zur freien Nutzung
- Beauty- und Wellnessbereich
- Ayurvedisches Zentrum
- kostenfreie Unterkunft und Verpflegung für Kinder bis 6 Jahre
- Nordic Walking-Pfade und Wanderwege
- Barfußpfad und Entspannungsgarten
- Radwandertouren und Schiffsrundfahrten
- inklusive Kurtaxe

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Yoga
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for woman fit for young fit for balance fit for 50plus fit for work

**Ort & Lage:** Lassen Sie in den wendländischen Elbtalauen, zwischen Heide und Wanderdünen, einer traumhaften Landschaft, die Stille der Weite auf sich wirken. Die romantische Fachwerkstadt Hitzacker befindet sich in der Elbtalaue 100 km südlich von Hamburg.
Das Wechselspiel des hügeligen, bewaldeten Elbufers mit weitem Blick in die Mecklenburgische Tiefebene macht den besonderen Reiz der Lage aus. Der angrenzende Park mit Tretbecken, Barfußfühlpfad und einer ausgedehnten Liegewiese lädt zum Entspannen und zu Bewegungsübungen ein.

**Zimmer:** Wohnen in lichtem Design und luftiger Atmosphäre. Die Zimmer sind mit Bad, Dusche, WC, Selbstwahltelefon, Farbfernseher, teilweise mit Minibar und überwiegend mit Balkon ausgestattet.

**Wellness & Freizeit:** Entspannen Sie im WELL-VITA bei einer Massage oder Wellnessbehandlung und lassen Sie sich verwöhnen.

**Verpflegung:** Essen und Trinken ist im Restaurant Pavillon oder im Wintergarten ein kulinarisches Vergnügen. Genießen Sie Gerichte aus der Region oder mediterrane Küche.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| vom 02.01.–30.04./02.10.–17.12.2017 | **259,00** | **Euro** | vom 01.05.–01.10.2017 | **269,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **55,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

# BAD MERGENTHEIM
## VILLA KARLSBAD AKTIV- UND GESUNDHEITSHOTEL

### IM LIEBLICHEN TAUBERTAL AN DER ROMANTISCHEN STRASSE

**Ort & Lage:** Als größtes Heilbad Baden Württembergs liegt Bad Mergentheim idyllisch im lieblichen Taubertal. Spuren des Mittelalters, herrliche Gebäude aus der Renaissance, prachtvolle Barockbauten und Rokokohäuser prägen das Stadtbild.

Die komfortable und charmante Villa Karlsbad liegt in unmittelbarer Nähe zum Kurpark und nur wenige Gehminuten zum historischen Stadtkern. Hier laden romantische Gassen und Höfe zum Verweilen ein. Unternehmen Sie Streifzüge durch die wunderschöne Landschaft. Eine Radtour zum Beispiel bietet die ideale Kombination aus sportlicher Aktivität und Naturerlebnis.

**Zimmer:** Die komfortablen, modernen Zimmer sind mit Badezimmer, Fön, Kabel-TV, Minibar, Radio und Telefon ausgestattet.

**Wellness & Freizeit:** Während Ihres gesamten Aufenthalts können Sie kostenfrei das beliebte Vitalzentrum im angrenzenden Kurpark von Bad Mergentheim nutzen. Dieses bietet Ihnen mit modernsten Geräten und fachlich kompetenten Trainern einen Weg zu mehr Vitalität.

**Verpflegung:** Genießen Sie bei schönem Wetter die hoteleigene Terrasse oder nehmen das Angebot der Cafébar-Lounge wahr. Im Restaurant mit angrenzendem Wintergarten erwarten Sie eine feine und abwechslungsreiche Küche.

Vitalzentrum Bad Mergentheim

4-Tageprogramm

ab **89,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 2,70 Euro p. P./Tag, Kinder bis 16 Jahre befreit

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- unmittelbare Kurparknähe
- kostenlose Nutzung des Vitalzentrums im Kurpark (ca. 300 m entfernt) während des Aufenthalts
- kostenlose Nutzung der Trainingsmöglichkeiten im Vitalpark Bad Mergentheim (ca. 1,8 km entfernt) inkl. Sauna während des gesamten Zeitraums
- sonnenverwöhnte Café-Terasse
- Gymnastikraum
- Personal Training und Figurcoach gegen Gebühr möglich
- inklusive kostenloser Körperanalyse
- komfortable Zimmer mit Minibar

### KURSANGEBOTE:

- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Nordic Walking
- Pilates
- QiGong
- Tai-Chi
- Wirbelsäulengymnastik

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | | | |
| 02.01.–02.03./03.07.–03.08./02.11.–24.12.2017 | **249,00** | **Euro** | 02.03.–02.07./03.08.–02.11.2017 | **259,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | | | |

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# OSTSEEBAD DIERHAGEN

## OSTSEEHOTEL DIERHAGEN*** SUPERIOR

### ZWISCHEN OSTSEE UND SAALER BODDEN

4-Tageprogramm

**ab 129,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kutaxe 1,00–2,00 Euro p. P./Tag

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Restaurant und Cafébar
- sechs Sonnenterrassen
- kostenfreie Nutzung von Schwimmbad, Saunabereich mit Dampfbad und Fitnessraum
- Gymnastikraum kostenfrei
- Tagesschönheitsfarm

#### KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

**Ort & Lage:** In ruhiger Lage, kaum zweihundert Meter entfernt von einem der schönsten Strandabschnitte der Ostsee auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst liegt das Ostseehotel Dierhagen. Klare Linien der Bauhaus-Architektur versteckt in wildromantischer Ostseeidylle.

Das 3-Sterne-Superior-Hotel ist ein ganz besonderer Blickfang für die Besucher des Ostseebades Dierhagen. Eine Liaison, die Sie den Alltag vergessen und Kraft tanken lässt.

**Zimmer:** Die Zimmer im Ostseehotel Dierhagen sind geschmackvoll eingerichtet und bieten allen Komfort, den man bei einer Übernachtung erwartet: Bad mit Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Haartrockner und kostenfreien Pflegeprodukten, Safe, großer LCD- Fernseher mit Radiofunktion, kostenfreiem Internetzugang per WLAN und Direktwahl-Telefon (gebührenpflichtig). Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer.

**Wellness & Freizeit:** Bewusst genießen und sich rundum wohl fühlen. Nehmen Sie sich Zeit los zu lassen und zu spüren, was Ihnen gut tut. Das Vital Spa im Ostseehotel Dierhagen erwartet Sie mit vielseitigen Angeboten rund um Gesundheit und Schönheit.

**Verpflegung:** Zum Abendessen werden Sie mit einer abwechslungsreichen regionalen Küche verwöhnt. Lassen Sie sich von den Kreationen des Küchenchefs verwöhnen – einfach stilvoll essen und trinken im Ostseehotel Dierhagen.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 16.01.–30.03./04.12.–21.12.2017 | **289,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 30.10.–30.11.2017 | **299,00** | **Euro** |
| | | | Gesamtpreis vom 06.04.–26.10.2017 | **329,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **54,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

# WISMAR
## WYNDHAM GARDEN****

## VOR DEN TOREN DER ALTEN HANSESTADT

**Ort & Lage:** Inmitten der Mecklenburger Küsten- und Seenlandschaft, direkt vor den Toren der altehrwürdigen Hansestadt Wismar im Stadtteil Gägelow gelegen, befindet sich das 4-Sterne WYNDHAM GARDEN.

Die Altstadt von Wismar repräsentiert heute noch idealtypisch die entwickelte Hansestadt aus der Blütezeit des Städtebunds im 14. Jahrhundert. Erhalten blieben u. a. das Hafenbecken in seiner Lage und Form und der mit 1 ha größte Marktplatz an der Ostsee. Im Juni 2002 wurde das Denkmal „Historische Altstädte Stralsund und Wismar“ in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen.

**Zimmer:** Sie wohnen komfortabel im klimatisierten Hotelzimmer mit Schreibtisch, Telefon, Sat-TV, Radio, Hotelvideo, Minibar, Dusch- und Wannenbad, WC und Fön. Lobby, Veranstaltungsräume und alle Zimmer sind mit WLAN ausgestattet.

**Wellness & Freizeit:** Erleben Sie aktive Entspannung im Freizeit- und Wellnessbereich Wissemare mit Schwimmbad, Sauna, Dampfbad, Whirlpools und Solarien sowie Dachterrasse mit Blockhaussauna. Im Beautysalon erwartet Sie das Kosmetikteam zu Anwendungen rund um Ihre Schönheit. Eine Massage im Haus fördert Ihr Wohlbefinden.

4-Tageprogramm

**ab 109,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

6-Tageprogramm

**ab 239,*– Euro** pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- großer Freizeit- und Wellnessbereich Wissemare mit Schwimmbad und Saunen kostenfrei
- Solarien und Whirlpools gegen Gebühr
- kostenfreie Unterkunft für Kinder bis 6 Jahre im Zimmer der Eltern
- Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten
- Bushaltestelle direkt am Hotel (Buslinie A)
- Kurtaxe entfällt

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Nordic Walking · Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit · Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for 50plus fit for work fit for balance fit for woman fit for young

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 19.01.–12.04./12.11.–17.12.2017 | **269,00** | **Euro** | 24.09.–18.10.2017 | **299,00** | **Euro** |
| 17.04.–08.06.2017 | **289,00** | **Euro** | 11.06.–13.09.2017 | **319,00** | **Euro** |

| Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 05.02.–09.04./05.11.–10.11.2017 | **399,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 18.06.–08.09.2017 | **439,00** | **Euro** |
| 01.05.–02.06./08.10.–13.10.2017 | **419,00** | **Euro** | | | |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,00** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **75,00** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**Verpflegung:** Exzellente Gastlichkeit offeriert das Restaurant „Bellevue“ und verwöhnt Sie mit regionalen Spezialitäten und internationaler Küche. Die Hotelbar und die Grill- und Gartenterrasse bereichern die gastronomische Vielfalt.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71/72.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 180,– Euro
ab 4 Jahren (inkl. 5 ÜN/HP)

# WEISSENHÄUSER STRAND
## STRANDHOTEL****

## IN DER HOHWACHTER BUCHT BEI OLDENBURG AN DER OSTSEE

6-Tageprogramm
ab 339,*– Euro
pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 0,80–1,70 Euro p. P/Tag, Kinder bis 18 Jahre kost

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Lage unmittelbar am Naturschutzgebiet
- Subtropisches Badeparadies (nicht im Programm enthalten)
- Abenteuer-Dschungelland (nicht im Programm enthalten)
- weltweit einzigartige 214 m lange Reifenrutsche Aqua Racer
- kostenfreier Eintritt in den 3.000 m² Wellnessbereich des Strandhotels mit Dünenbad und Saunalandschaft sowie Fitnessclub
- Kinderbetreuung
- kostenloses WLAN

### KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

**Ort & Lage:** Der Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand gehört zu den beliebtesten Ferienanlagen Deutschlands. Das Standhotel**** liegt gleich hinter den Dünen und bietet 180 komfortabel eingerichtete Nichtraucherzimmer.

Direkt an der Ostseeküste gelegen, erwarten Sie besondere Ruhe. Die einzigartige Dünenlandschaft und das umliegende Naturschutzgebiet prägen das herrliche Landschaftsbild.

**Zimmer:** Alle Zimmer sind 32 m² groß: Doppelbett, Flat-TV, Radio, Telefon, Mini-Kühlschrank, Nespresso-Kaffemaschine, Balkon und Fön im Bad. Auf Wunsch Doppelzimmer mit Verbindungstüren möglich; sämtliche Zimmer sind Nichtraucherzimmer. Zimmer mit behindertenfreundlichem Bad/WC stehen auf Wunsch zur Verfügung. Zwei kostenlose PC-Terminals stehen den Hotelgästen in der Hotellobby zur Verfügung.

**Wellness & Freizeit:** Freuen Sie sich auf das Abenteuer-Dschungelland. Auf rund 6.000 m² erwarten die ganze Familie unvergessliche Dschungel-Abenteuer, eine riesige Terrarienlandschaft, der Indoor Dschungel Trail (Hochseilgarten) sowie das einzige Dschungelrestaurant Deutschlands und das 6.500 m² große subtropische Badeparadies mit über 600 m Rutschvergnügen.

**Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.** Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis | | | 02.04.–23.06./03.09.–27.10.2017 | **539,00** | **Euro** |
| vom 08.01.–17.03./29.10.–08.12.201 | **499,00** | **Euro** | 02.07.–01.09.2017 | **629,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **110,00** | Euro | | | |

**Kinderpreise:** pro Kind inkl. Halbpension/Betreuung für 6 Tage/4–12 Jahre. Ab dem 2. Kind Unterbringung in 2 Einzelzimmern mit Aufpreis.

| 01.01.–31.03.2017 | 01.04.–30.06.2017 | 01.07.–02.09.2017 |
|---|---|---|
| **180,00** Euro | **198,75** Euro | **207,50** Euro |
| 03.09.–28.10.2017 | 29.10.–31.12.2017 | |
| **198,75** Euro | **180,00** Euro | |

Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

# WALDACHTAL

## HOTEL WALDACHTAL BUSINESS & BALANCE*** SUPERIOR

### IM IDYLLISCHEN NORDSCHWARZWALD

**Ort & Lage:** In ruhiger und idyllischer Lage am Rande des Luftkurorts Lützenhardt im Norden des Schwarzwalds erwartet Sie das gemütliche Hotel Waldachtal Business & Balance *** Superior, welches aus einem Hauptgebäude und einem Nebengebäude (Gästehaus Himmelreich) besteht.

Gönnen Sie sich Ruhe und Erholung, z. B. auf Wanderungen in idyllischen Tälern und Spaziergängen auf den Gesundheitswegen des Waldachtals bis hin zum Gipfelkreuz des Kniebis. In der näheren Umgebung befinden sich bekannte Sehenswürdigkeiten des Schwarzwalds, wie z. B. die Schwarzwald-Hochstraße, der Mummelsee oder das romantische Freudenstadt mit seinem berühmten Marktplatz.

**Zimmer:** Alle Zimmer sind individuell eingerichtet mit Flat-Screen Satelliten-TV, gratis Sky-TV, gratis WLAN, Sitzgelegenheit, Balkon oder Terrasse, Dusche oder Badewanne, Fön und Kosmetikspiegel. Größtenteils verfügen die Zimmer zusätzlich über Safe, Schreibtische und Minibar. Überwiegend erfolgt die Unterbringung im Nebengebäude (Gästehaus Himmelreich), in welchem sich ebenfalls das Schwimmbad befindet.

**Wellness & Freizeit:** In der kleinen Wellnessoase im Haupthaus erwartet Sie zum Entspannen eine Sauna mit Wellnessduschen und Freibereich, eine Infrarotwärmekabine mit mehreren Ruheräumen, ein Schwimmbad, ein Whirlpool mit Ruhebecken und im Sommer eine Liegewiese.

**Verpflegung:** Zum Start in den Tag stärken Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet, abends genießen Sie ein Menü mit regionalen Spezialitäten oder wahlweise an bestimmten Tagen ein Themenbüfett im Erlebnis- und Ausflugsrestaurant Waldachtal (ca. 2 km entfernt, inklusive Shuttle-Service).

4-Tageprogramm

ab **99,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kutaxe von 1,30 Euro p. P./Tag/Kinder bis 18 Jahre 0,40 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Schwimmbad zur freien Nutzung
- Sauna
  (Leihbademäntel und Saunatücher auf dem Zimmer)
- Whirlpool
- Wärmekabine
- Gästelounge – 24 Stunden kostenlos Kaffee und Tee
- E-Bike-Verleih (gegen Gebühr)
- Haustiere sind willkommen!
- Geführte Wanderungen (gegen Gebühr)

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking · Pilates
- Progressive Muskelentspannung

Auch als fit for 50plus

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 05.01.–19.02.2017 | **259,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 04.09.–22.10.2017 | **279,00** | **Euro** |
| Gesamtpreis vom 02.03.–17.08.2017 | **269,00** | **Euro** | | | |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# GRAAL-MÜRITZ

## IFA GRAAL-MÜRITZ**** SUPERIOR

### DIREKT AN DER OSTSEEKÜSTE IN MECKLENBURG-VORPOMMERN

4-Tageprogramm

**ab 149,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe

6-Tageprogramm

**ab 329,*– Euro** pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung von Hallenbad, Saunabereich und Fitness- und Gymnastikraum
- Solarium, Massagen und Beautyanwendungen gegen Gebühr
- Restaurant und Gartenterrasse
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- WLAN-Internetzugang in der Lobby kostenlos
- Nichtraucherzimmer

#### KURSANGEBOTE:

- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

**Verpflegung:** Das Hotel zeichnet sich stilvoll durch ein komplettes gastronomisches Angebot mit vielfältiger regionaler und internationaler Küche, einer sonnigen Gartenterrasse und einer gemütlichen Kaminbar aus.

**Ort & Lage:** Direkt an der wunderschönen Ostseeküste in Mecklenburg-Vorpommern, eines der wohl bekanntesten Feriengebiete Deutschlands, finden Sie das IFA Hotel Graal-Müritz**** S.

Umgeben von Kiefernwäldern und nur wenige Schritte von dem feinsandigen Strand entfernt bietet das im Landhausstil errichtete Ferienhotel mit seinen 150 Zimmern Komfort und Beschaulichkeit für einen Urlaub inmitten der Natur. Darüber hinaus gehören zur Anlage sieben Bungalows, die eine größere Unabhängigkeit garantieren, ohne auf die Qualität des Hotelservices zu verzichten.

**Zimmer:** Das Hotel verfügt über 150 Zimmer, aufgeteilt in 135 Doppelzimmer, sieben Bungalows und acht Suiten. Jedes Zimmer ist mit Dusche, WC und Haartrockner, Telefon, Sat-TV, Internetanschluss, Zimmersafe und Minibar ausgestattet.

**Wellness & Freizeit:** Der 1.500 m² große Spa-Bereich mit einem Schwimmbecken (25 x 10 m), Erlebnisgrotte, Gegenstromanlage, Schwalldusche sowie Dampf-, Trocken- und Biosauna und modernem Fitness- und Gymnastikraum sind echte Highlights.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | | |
|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 30.01.–30.03./13.11.–30.11.2017 | | | **309,00** | **Euro** |
| **Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.** | **Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.** | | | |
| 05.02.–24.03./05.11.–24.11.2017 | **489,00** | **Euro** | 30.04.–19.05./28.05.–02.06./08.10.–03.11.2017 | **529,00** **Euro** |
| 02.04.–28.04.2017 | **509,00** | **Euro** | 21.05.–26.05./04.06.–06.10.2017 | **569,00** **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **99,00** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **150,00** Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

# DRESDEN-RADEBEUL
## RADISSON BLU PARK HOTEL****

## NAHE DER BAROCKEN KUNSTSTADT DRESDEN

**Ort & Lage:** Ein Zuhause auf Zeit, inmitten sonniger Elbhügel, bietet Ihnen das Radisson Blu Park Hotel in Dresden Radebeul. Die kreative Mischung aus Originellem und Originalen, die sich sowohl im ungewöhnlichen Architekturdesign, als auch durch Werke renommierter Künstler wie Georg Baselitz widerspiegelt, begleiten Sie während Ihres Aufenthalts.

Die komfortable Residenz besteht aus einem Hotelkomplex und einem Ensemble von fünf Villen im italienischen Stil und bildet den perfekten Ausgangspunkt für Ausflüge nach Moritzburg, Meißen und die Sächsische Schweiz. Sehenswürdigkeiten der Wein- und Gartenstadt Radebeul sind das Karl-May-Museum sowie das Sächsische Staatsweingut Schloss Wackerbarth.

**Zimmer:** Das Radisson Blu Park Hotel Dresden Radebeul hat 352 Gästezimmer, 13 Suiten und 85 Studios im Villenpark, die mit Telefon, Flatscreen-TV und kostenfreiem WLAN ausgestattet sind.

**Wellness & Freizeit:** Der 1.000 m² große Wellnessbereich mit Schwimmbad, finnischen Saunen, Hamam-Bad, Solarien, Fitnessraum, Ayurvedischen Anwendungen und Massagen lädt zum Entspannen ein. Parkplatz, Garage, Autowaschanlage, Fahrradverleih und Limousinenservice stehen ebenfalls zur Verfügung.

**Verpflegung:** Das Radisson Blu Park Hotel bietet Ihnen mit seinen zwei Restaurants eine große Auswahl an regionalen, nationalen und internationalen Speisen an. Das Tagesrestaurant heißt Sie jeden Morgen mit einem Büfett recht herzlich willkommen.

4-Tageprogramm

**ab 109,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- idyllisch, ruhige Lage am Fuße der Lößnitzer Weinberge
- kostenfreie Nutzung des 1.000 m² Wellnessbereichs mit 25 m Pool, Saunen, türkischem Hamam-Bad und Fitnessbereich
- Angebot von kosmetischen Anwendungen und Massagen im Wellnessbereich
- Fahrradverleih im Hotel (gegen Gebühr)
- idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in die Umgebung – Radebeul, Dresden, Meißen, Sächsische Schweiz
- inklusive Kurtaxe

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking · Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for woman fit for balance fit for young fit for 50plus fit for work

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 16.01.–02.03./04.12.–24.12.2017 | **269,00** | **Euro** | 03.04.–02.07./31.08.–29.10.2017 | **309,00** | **Euro** |
| 02.03.–02.04./03.07.–31.08./30.10.–03.12.2017 | **289,00** | **Euro** | | | |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **75,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# DAUN
# SPORTHOTEL & RESORT GRAFENWALD****DAUN

## FERIENANLAGE IM HERZEN DER EIFEL

4-Tageprogramm

**ab 119,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- ruhige Lage am Waldrand – Nähe Dauner Maare
- Restaurant Grafenwald mit großer Sonnenterrasse
- 1.200 m² Spa Grafenwald mit Schwimmbad, Sauna, Biosauna und Dampfbad zur freien Nutzung
- Massageabteilung und Beautyfarm
- Fitnessstudio mit vielfältigen Angeboten, z. B. Aqua Gym, Yoga, Indoor Cycling
- Hallentennisplätze, Tennisschule, Squash
- Minigolf, Beachvolleyball, Reitstall
- großer Kinderspielplatz und Bolzplatz
- inklusiver Kurtaxe

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fitforfifty plus fitforwork fitforbalance

**Verpflegung:** Das gastronomische Angebot des Resorts lässt keine Wünsche offen. Ob im Restaurant Grafenwald mit großer Terrasse, im Stübchen Grafenwald oder in der Dorfschänke mit Biergarten wird man Sie kulinarisch verwöhnen.

**Ort & Lage:** Das Sporthotel & Resort Grafenwald liegt inmitten der Vulkaneifel, umgeben von atemberaubenden Naturschönheiten: Verwunschene Wälder, faszinierende Feuerberge und tiefblaue Maare. Auf der Landkarte ist die Kreisstadt ungefähr zwischen den Städten Trier und Koblenz zu finden.

Die großzügige Anlage bietet zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten, die Ihnen für erholsame Tage Ruhe und Geborgenheit bieten. Genießen Sie 4-Sterne-Komfort in familiärer und freundlicher Atmosphäre, freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Aktivurlaub, wunderschöne Naturbegegnungen und gesunde Wohlfühlerlebnisse im Wellnessbereich des Hotels.

**Zimmer:** Die Hotelzimmer, Apartments oder Ferienhäuser mit Wohlfühl-Komfort für 2–6 Personen sind ideal zum Entspannen. Alle Einheiten sind mit Dusche/WC, Telefon, Sat-TV und kostenfreiem WLAN (Ferienhaus ohne WLAN) sowie mit Balkon oder Terrasse ausgestattet, die Zimmer zum größten Teil mit Balkon oder Terrasse.

**Wellness & Freizeit:** Im 1.200 m² großem Spa Grafenwald mit finnischer Sauna, Dampfbad oder Biosauna können Sie den Stress des Alltags abschütteln; entspannen Sie in der Massageabteilung oder lassen sich in der Beautyfarm Grafenwald verwöhnen.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 09.01.–15.01.2017 | **279,00** | **Euro** | 20.02.–26.03./06.11.–03.12.2017 | **299,00** | **Euro** |
| 23.01.–12.02./04.12.–10.12.2017 | **289,00** | **Euro** | 27.03.–19.10.2017 | **319,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **57,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

# BERNKASTEL-KUES
## HOTEL MOSELPARK EVENTRESORT****

## IM HEILKLIMATISCHEN KURORT KUESER PLATEAU AN DER MOSEL

**Ort & Lage:** An der Mosel in einem der berühmtesten Täler Deutschlands und inmitten von Weinreben, sich verwöhnen lassen, dazu heißt Sie das Hotel Moselpark Eventresort herzlich willkommen.

Das Hotel Moselpark Eventresort bietet Ihnen ein umfangreiches Freizeitangebot für jeden Geschmack. Neben sportlichen Aktivitäten wie Wandern, Radfahren, Tennis oder Kegeln, können Sie eine Reihe kulturell interessanter Ausflugsziele erkunden oder Sie probieren einmal die zahlreichen Weine aus der Region.

**Zimmer:** Vergessen Sie einfach mal den Alltag und fühlen Sie sich himmlisch wohl. Genießen Sie in einem der 98 gemütlichen Hotelzimmer, 34 geräumigen Apartments und 12 lichtdurchfluteten Studios, Stille und Harmonie.

**Wellness & Freizeit:** Genießen Sie prickelndes Vergnügen in der Erlebnisdusche, im Dampfbad oder in der Duftgrotte und entspannen Sie sich in der Kräuter- oder finnischen Sauna. Unter dem Solarium, bei einer Massage oder in der Beautyfarm vergessen Sie den Alltagsstress.

**Verpflegung:** Hier, wo Genuss zum Erlebnis wird, fühlen Sie sich vom ersten Augenblick an wie zu Hause. Lassen Sie sich rundum verwöhnen. Das VITAL-Frühstücksbüfett, das keine Wünsche offenlässt, sorgt für einen guten Start in den Tag.

4-Tageprogramm

ab 119,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

6-Tageprogramm

ab 299,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung von Hallenbad, Saunabereich und Fitnessraum
- Solarium, Massagen und Beautyanwendungen gegen Gebühr
- Restaurant, Tanzbar und Kaminstube
- vielfältige Kostformen
- Tennishalle und Außenplatz auf Anfrage und gegen Gebühr
- Kinderbetreuung auf Anfrage und gegen Gebühr
- inklusive Kurtaxe

### KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 12.01.–23.02./04.12.–21.12.2017 | **279,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 21.08.–24.08.2017 | **289,00** | **Euro** |
| | | | 09.03.–29.06./02.11.–30.11.2017 | **299,00** | **Euro** |
| **Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.** | | | **Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.** | | |
| Gesamtpreis vom 07.02.–12.02..2017 | **459,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 28.02.–12.11.2017 | **469,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,00** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **75,00** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63/64.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# BAD LIPPSPRINGE
## BEST WESTERN PREMIER PARKHOTEL & SPA**** S

### AM FUSSE DES TEUTOBURGER WALDS NAHE PADERBORN

4-Tageprogramm

**ab 139,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,80 Euro, 2. Person 2,00 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm

**ab 279,*– Euro** pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,80 Euro, 2. Person 2,00 Euro p. P./Tag

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung der Bade- und Saunalandschaft Arminius Therme in mediterranem Stil mit Hallenbad, verschiedenen Saunen, Caldarium, Aromabad, Wintergarten und Whirlpool
- Beautyfarm Arminius Spa mit 12 Anwendungs- und Themenräumen (gegen Gebühr)
- Natur-Schwimmteich mit Liegewiese
- großzügiger Fitnessbereich
- reizvolle Umgebung und herrlich bepflanzter Kurpark direkt am Hotel
- Parkrestaurant und Gartenrestaurant mit kreativer, regionaler Küche
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit

Auch als fit for 50plus fit for work

**Ort & Lage:** Bad Lippspringe ist von der Natur verwöhnt! Am Fuße des Teutoburger Walds gelegen, grenzt die Bade- und Blumenstadt direkt an die ebene Heidelandschaft der Senne. Es erwartet Sie eine reizvolle Umgebung mit idyllisch gelegenen Quellen und viel Natur – direkt vor der Hoteltür. Und hinzu kommt das einmalige Bad Lippspringer Heilklima sowie die hohe Luftreinheit.

Das BEST WESTERN PREMIER Parkhotel liegt direkt am Kaiser-Karls-Park und dem benachbarten Kurwald. Über die wenige Schritte entfernte Fußgängerzone mit ihren Cafés und Geschäften flanieren Sie von Park zu Park und erreichen nach kurzer Zeit die Lippequelle unterhalb der romantischen Burgruine.

**Zimmer:** Großzügig, freundlich und komfortabel eingerichtete Zimmer mit Schreibtisch sowie Sitzecke. Analoger Anschluß, WLAN, Telefon, Safe, Kabel-TV, Pay-TV und Minibar im Zimmer gehören genauso zur Grundausstattung wie Fön, Schminkspiegel und Lautsprecher in den Bädern.

**Wellness & Freizeit:** In der eleganten Bade- und Saunalandschaft Arminius Therme im mediterranen Stil tauchen Sie ein in eine Oase des Wohlbefindens! Hier können Sie das sanfte Wasser des Natur-Schwimmteichs erleben oder nach dem Saunagang im Wintergarten wunderbar entspannen.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 05.01.–11.01./10.12.–13.12.2017 | **299,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 12.02.–15.11.2017 | **309,00** | **Euro** |
| **Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.** | | | **Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.** | | |
| Gesamtpreis vom 03.01.–13.01.2017 | **439,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 26.02.–01.12.2017 | **449,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **69,00** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **115,00** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

# WILLINGEN
## KURHOTEL HOCHSAUERLAND 2010****

### IN DER BERGWELT DES HOCHSAUERLANDS

**Ort & Lage:** Im bekannten Wintersportort Willingen, 60 km westlich von Kassel am Rand des Rothaargebirgs im Hochsauerland gelegen, erwartet Sie das Kurhotel Hochsauerland 2010. Dank der idealen Lage am Südhang der Stadt ist man zugleich im Grünen und erreicht in wenigen Minuten zu Fuß das Stadtzentrum.

Für Aktivitäten in der kursfreien Zeit hat Willingen zahlreiche Sehenswürdigkeiten zu bieten, z. B. ein Besucherbergwerk, die größte Skisprungschanze der Welt, die höchstgelegene Aussichtsplattform des Sauerlands auf 875 m über NN, die größte künstliche Kletterwand Europas oder das Willinger Viadukt – eine 294 Meter lange Eisenbahn-Talbrücke.

**Zimmer:** Alle komfortablen Zimmer (die Unterbringung erfolgt im Standardzimmer, ca. 16 m²) sind mit Dusche und WC, Fön, Sat-TV, Radio, Telefon und Balkon ausgestattet.

**Wellness & Freizeit:** Das Kurhotel Hochsauerland 2010 überzeugt mit einer perfekten, neu gestalteten über 1.000 m² großen Wellnesslandschaft mit Infrarotkabine, finnischer Sauna, Dampfkabine, Erlebnisdusche und Pool.

**Verpflegung:** Für ein reichhaltiges Speisenangebot sorgen neben dem Restaurant von internationaler bis zu vegetarischer Küche, eine Bodega mit kulinarischen Köstlichkeiten im spanischen Stil, ein Bistro und die Hotelbar.

4-Tageprogramm

**ab 119,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung der Badelandschaft sowie Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- kostenfreie Nutzung des Sauna- und Wellnessbereichs inkl. Leihbademantel
- harmonischer, großzügiger Wellnessbereich in sanften Farben
- inklusive Kurtaxe

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for woman fit for 50plus fit for balance fit for work

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | Gesamtpreis vom | | |
| 09.01.–26.01./19.06.–31.08./30.11.–17.12.2017 | **279,00** | **Euro** | 30.01.–15.06./31.08.–30.11.2017 | **289,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# WÄNGLE/TIROL
## NATURHOTEL LECHLIFE****

### AM NATURPARK TIROLER LECH/ÖSTERREICH

4-Tageprogramm

**ab 149,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,00 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Einfache Anreise ohne Vignette!
- Halbpension in Form eines 3-Gang-Menüs
- auf Wunsch vegane Genießer-Halbpension
- Jeden Tag zwei Stunden in der Alpentherme Ehrenberg kostenlos schwimmen
- Schwimmbad, Sauna und Dampfbad
- Nesspressomaschine und Wasserkocher auf dem Zimmer
- große Sonnenterrasse

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

**Wellness & Freizeit:** Der kleine, aber feine Entspannungsbereich mit Dampfbad, Physiotherm-Infrarotkabine im Luis Trenker Design und Sauna ist ideal, um nach einem aktiven Tag zu relaxen. Im gemütlich gestalteten Wellnessbereich entspannen Sie sich im beheizten Pool. Zudem können Sie jeden Tag in der Alpentherme Ehrenberg zwei Stunden lang kostenlos schwimmen.

**Ort & Lage:** Als Tor zu Tirol liegt Wängle in der Naturparkregion Reutte auf einer Terrasse am Fuß des Ski- und Wandergebiets Reuttener Hahnenkamm Tannheimer Berge. Ruhig und sonnig auf 883 m Höhe oberhalb des Talkessels von Reutte gelegen, bietet das Naturhotel LechLife einen atemberaubenden Panoramablick über die Weite des Naturparks Tiroler Lech und auf die gegenüberliegende Ruine Ehrenberg und die Schaufestung Schlosskopf.

Ob sportlich aktiv oder einfach locker und entspannt – das Naturhotel Lechlife ist Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen, Berg- und Radtouren unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade. Die nahe gelegenen Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau sind ein beliebtes Ausflugsziel und schnell zu erreichen.

**Zimmer:** Die Unterbringung erfolgt jeweils in der Junior Suite, einem geräumigen und komfortablen, ca. 30 m² großen Zimmer für 2–3 Personen. Alle Suiten verfügen über Bad mit Badewanne oder Dusche, WC, Fön, Flat-Screen TV, Telefon, Safe, Kühlschrank, Balkon oder Terrasse mit Blick über den Talkessel oder auf das Bergpanorama Hahnenkamm und Gehrenspitze.

**Verpflegung:** Neben dem Restaurant und Wintergarten werden die kulinarischen Spezialitäten auf der Panorama-Sonnenterrasse serviert. Genießen Sie vom Panorama-Restaurant aus einen einzigartigen Ausblick auf die beleuchtete Burgenwelt Ehrenberg – oder lassen Sie den Abend gemütlich am offenem Kamin ausklingen.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 09.01.–29.01./ 02.03.–30.04./02.11.–21.12.2017 | **309,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 30.01.–02.03./01.05.–02.11.2017 | **329,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **75,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

# KURORT FELDAFING
## HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE****

### IM VORALPENLAND SÜDLICH VON MÜNCHEN

**Ort & Lage:** Inmitten der idyllischen Voralpenlandschaft in der Umgebung von München liegt das HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE. Entdecken Sie die schönsten Plätze rund um den landschaftlich schön gelegenen Starnberger See.

Die exklusive Atmosphäre mit liebevoll ausgewähltem Interieur und der behagliche Komfort des Seminar-, Tagungs- & Wellnessresorts HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE garantieren allen Erholungsuchenden schöne Stunden.

**Zimmer:** Alle 92 Gästezimmer sind mit Terrasse bzw. Balkon, einem Arbeitsschreibtisch sowie ausreichend Arbeitslicht ausgestattet und verfügen über ISDN- und Analoganschlüsse. WLAN ist im gesamten Haus installiert.

**Wellness & Freizeit:** Wem der Sinn nach mehr Erholung steht, der relaxt in dem 1.000 m² großen Wellnessbereich mit Pool, Sauna, Sanarium und Dampfbad. Für die Fitness stehen Ihnen Squashcourts, Fitnessraum und Indoor-Golf-Trainingscenter zur Verfügung.

**Verpflegung:** Ebenfalls modern präsentiert sich das Restaurant La Provence, in dem mediterrane Kochgenüsse serviert werden. Die geschmackvoll eingerichtete Lobbybar sowie die sportliche American Bar bieten für jeden Anlass den passenden Rahmen.

4-Tageprogramm

**ab 139,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,75 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kinderfreundlich
- behindertengerechte Zimmer
- 21.000 m² weitläufiges Anwesen
- Pool-Landschaft zur freien Nutzung
- 1.000 m² Wellnessbreich mit Saunalandschaft, Sanarium, Dampfbad und Kneipptretbecken zur freien Nutzung
- Indoor-, Golf- und Trainingscenter
- Mountainbike-Verleih (gegen Gebühr)
- Tennis, Segeln, Wasserski, Ballonfahrten
- gutes Wander- und Radwanderwegenetz
- kostenfreie Parkplätze vorhanden

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit

Auch als fit for balance fit for woman fit for 50plus fit for work

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | 23.01.–09.03./04.12.–17.12.2017 | **309,00** | **Euro** |
| 05.01.–12.01./18.12.–24.12.2017 | **299,00** | **Euro** | 03.04.–12.11.2017 | **319,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **81,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 36,– Euro
ab 3 Jahren
(inkl. 3 ÜN/Kids-All-In)

# BAD KISSINGEN
## HOTEL SONNENHÜGEL***

### IM NATURPARK BAYERISCHE RHÖN

4-Tageprogramm
ab 109,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 3,50 Euro p. P./Tag

**Ort & Lage:** Eingebettet in die herrliche Natur der Bayerischen Rhön erwartet Sie das Hotel Sonnenhügel am Stadtrand des beliebten Kurorts Bad Kissingen mit einem umfangreichen Wohlfühlangebot.

Auch für Ihre Kinder ist bestens gesorgt: Ein eigener 1.200 m² großer Indoor-Spielplatz lässt Kinderherzen höher schlagen! Zusätzlich werden Kinder von 3–11 Jahren von Dienstag bis Samstag im KinderClub des Hotels betreut.

**Zimmer:** Die geräumigen Doppelzimmer (ca. 40 m², auch zur Einzelbelegung) sind mit zwei Einzelbetten, einem Schlafsofa, Schreibtisch, TV, Bad/WC und Balkon oder Terrasse ausgestattet.

**Wellness & Freizeit:** Hier finden Sie Entspannung und Wohlbefinden in einer 2.000 m² großen Bade- und Saunalandschaft mit Innen- und Außenbereich. Weiterhin stehen Ihnen die Massage- und Kosmetikabteilung, Tennis-Hallenplätze sowie eine Minigolfanlage zur Verfügung.

**Verpflegung:** Eine vielfältige Gastronomie mit Restaurant, Café und Bar, Tanzlokal (Tanzveranstaltungen Freitag und Samstag) runden das Angebot ab.

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Frühstück- und Abendessen vom Büfett mit ausgewählten Tischgetränken zum Abendessen (18–20.30 Uhr)
- täglicher Eintritt zum 2.000 m² Schwimmbad- und Saunabereich
- Leihbademantel pro Erwachsener/Aufenthalt
- Kids-All-In für Kinder bis 15 Jahre mit zusätzlichem Mittagsimbiss und ganztags Wasser/Apfelsaft
- Kinderbetreuung für Kinder von 3–11 Jahren von Di–Sa
- 1.200 m² Indoor-Spielplatz
- kostenfreier Außenparkplatz am Hotel (nach Verfügbarkeit)

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 12.01.–29.01./09.11.–17.12.2017 | **269,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 09.03.–01.10.2017 | **279,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **48,00** | Euro | | | |
| **Kinderpreise:** pro Kind für 3 ÜN/Kids-All-In | | | Kinderbetreuung (Di. - Sa. von 10-13 Uhr und 14-18 Uhr) mit Kids-All-In (VP + ganztags Wasser/Apfelsaft + Eintritt Indoor-Spielplatz). Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (Aufpreis). Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt. | | |
| 3–10 Jahre | **36,00** | Euro | | | |
| 11–13 Jahre | **87,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.

# BAD KISSINGEN
## HOTEL KAISERHOF VICTORIA****

### HIER TRIFFT SICH VERGANGENHEIT UND GEGENWART

**Ort & Lage:** Als erstes Haus im Herzen der Stadt Bad Kissingen vereint das Hotel Kaiserhof Victoria beeindruckend den Glanz der Vergangenheit und den hohen Anspruch der Gegenwart. Das Ambiente des 19. Jahrhunderts mischt sich harmonisch mit Einflüssen des Jugendstils und der Moderne.

Das Hotel Kaiserhof Victoria in Bad Kissingen ist ohne Zweifel ein Haus mit besonderer Geschichte und besonderem Ambiente. Erbaut in den Jahren 1836/40 als ursprünglich zwei getrennte Objekte, Hotel Kaiserhof und Hotel Victoria, beherbergte es illustre Gäste, wie schon im Jahr 1863 die kaiserlichen und königlichen Hoheiten Franz-Josef und Elisabeth von Österreich-Ungarn.

**Zimmer:** Es erwarten Sie 166 modern eingerichtete Zimmer zum Wohlfühlen. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Kabelfernsehen mit 20 Programmen, Durchwahltelefon und WLAN ausgestattet, ein großer Teil verfügt über einen Balkon. Fast alle Zimmer sind stufen- und barrierefrei erreichbar.

**Wellness & Freizeit:** Genießen Sie Ruhe und Erholung im Verwöhnparadies Kaiserhof Spa. Es erwarten Sie ein großzügiger Pool, Whirlpool, irisch/römische Saunalandschaft mit Dampfbad, Warmluftsauna, Heißluftsauna sowie Kalt-Tauchbecken.

**Verpflegung:** Das Restaurant präsentiert internationale Spezialitäten und moderne leichte Speisen ebenso wie Spezialitäten der fränkischen Küche und Wein aus der Region.

4-Tageprogramm

**ab 109,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 3,50 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kaiserliches Frühstücksbüfett: regionale, saisonale Küche – aus der Kaiserzeit inspiriert
- Kaiserhof-Spa mit Wellness- und Kosmetikangeboten
- Sole- und Moorbehandlungen
- kostenfreie Nutzung des Kaiserhof Spa mit Hallenbad und Whirlpool, irisch/römischer Saunalandschaft mit Dampfbad, Warmluftsauna, Heißluftsauna und Kalt-Tauchbecken
- großzügige private Gartenanlage
- kostengünstige Tiefgaragenplätze
- zentral am Kurpark und Innenstadt gelegen
- Ruheoase im Herzen von Bad Kissingen
- WLAN im ganzen Hotel verfügbar

### KURSANGEBOTE:

· AKON Aktiv Walking® · AKON Gesunder Rücken®
· AKON Reaktiv Walking®
· Autogenes Training
· Nordic Walking · Pilates · Rückenschule/Rückenfit
· Progressive Muskelentspannung
· Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for woman · fit for 50plus · fit for balance · fit for young · fit for work · fit for well (alleinreisende)

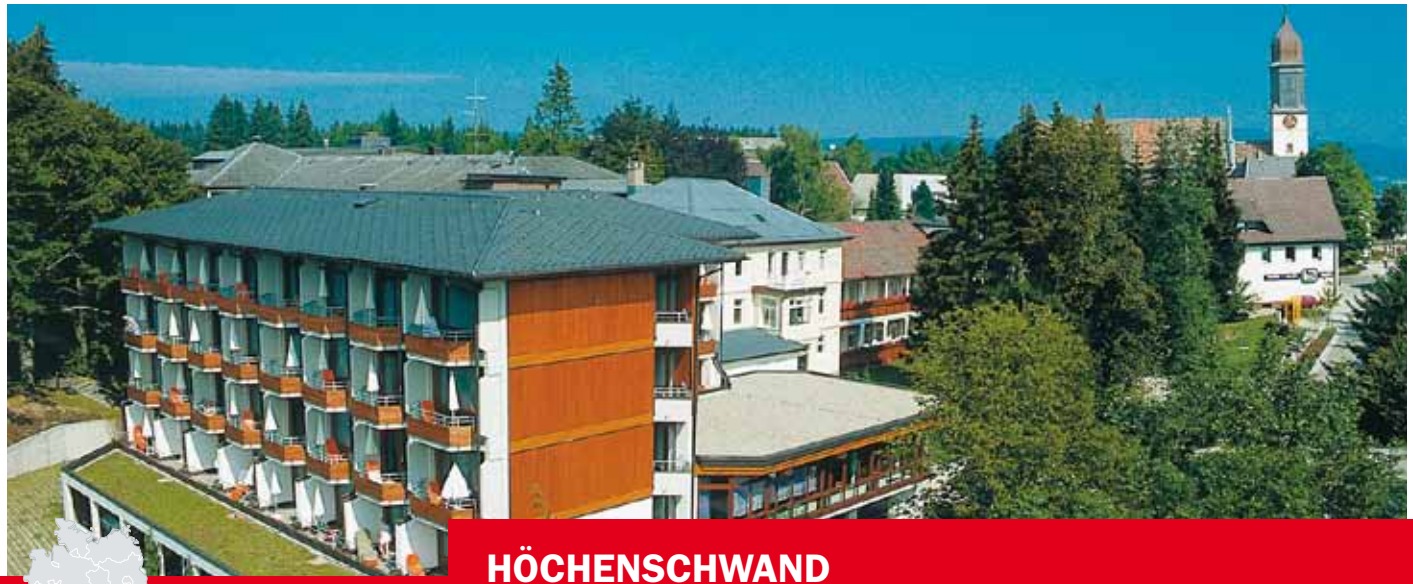
| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 09.01.–02.04/ 19.06.–31.08./02.11.–21.12.2017 | **269,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 03.04.–15.06./31.08.–02.11.2017 | **289,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **40,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro



# HÖCHENSCHWAND
## FACHKLINIKEN SONNENHOF

### AUF 1.015 M HÖHE IM SÜDLICHEN HOCHSCHWARZWALD

4-Tageprogramm

ab 89,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,20 Euro p. P/Tag

6-Tageprogramm

ab 239,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,20 Euro p. P/Tag

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Ein Herz für Alleinreisende:
  Der Einzelzimmerzuschlag entfällt
- reichhaltiges Frühstücksbüfett
- Mittagessen mit Menüwahl und Abendessen mit Büfett
- freier Eintritt in die Badelandschaft mit zwei Schwimmbecken (29 °C+34 °C), Whirlpool, Sauna sowie Trainingsraum
- Bogenschießen gegen eine geringe Gebühr
- Fackelwanderungen
- Langlaufski
- Schneeschuhwandern gegen eine geringe Gebühr
- freie Nutzung der hauseigenen Kegelbahnen

#### KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Ernährung
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for well alleinreisende

**Ort & Lage:** Im südlichen Hochschwarzwald liegt auf einem Hochplateau der heilklimatische Kurort Höchenschwand mit den Fachkliniken Sonnenhof. Höchenschwand bietet Ihnen eine traumhaft schöne Landschaft mit Panoramablick bis zu den Alpen. Diese Lage bringt einzigartige klimatische Effekte mit sich, die Höchenschwands besondere Bedeutung ausmachen.

Für einen erholsamen Aufenthalt braucht der Mensch Licht, Sonne und eine schöne Umgebung. In Höchenschwand sind Sie umgeben von unmittelbarer, reiner Natur, die Sie zu jeder Jahreszeit mit überdurchschnittlich viel Sonne verwöhnt.

**Zimmer:** Sie wohnen in gemütlich eingerichteten Einzelzimmern mit Dusche und WC; je nach Verfügbarkeit in Doppelzimmern.

**Wellness & Freizeit:** Entspannungsbäder stärken Ihr Immunsystem und erhöhen Ihre körperliche Vitalität. Entspannungstraining steigert Ihr Wohlbefinden. Die Höhe von 1.015 Metern und eine überdurchschnittlich lange Sonnenscheindauer bewirken bereits nach wenigen Tagen eine Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

**Verpflegung:** Der Küchenchef und sein Team verwöhnen Sie mit einer leichten und kreativen Küche.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | | |
|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 05.01.–26.02./30.11.–17.12.2017 | **249,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 13.03.–30.11.2017 | **259,00** **Euro** |
| **Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P.** | **Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.** | | | |
| Gesamtpreis | | | | **399,00** **Euro** |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

# HORN-BAD MEINBERG
## RINGHOTEL WALDHOTEL BÄRENSTEIN****

## IM HERZEN DES TEUTOBURGER WALDES

**Ort & Lage:** An den Hängen des Naturparks Teutoburger Wald / Eggegebirge liegt das Staatsbad Horn-Bad Meinberg. Das weitläufige Waldgebiet ist bekannt durch die Varusschlacht, in der das römische Heer einst vom germanischen Feldherrn Herrmann/Arminius besiegt wurde. Der Ortsteil und Luftkurort Holzhausen-Externsteine ist nach der berühmten Felsformation „Externsteine“ benannt.

Das Ringhotel Waldhotel Bärenstein**** liegt nur 900 m von den Externsteinen entfernt direkt am Waldrand und ist ein idealer Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen und Radtouren.

**Zimmer:** Sie wohnen in freundlichen Zimmern. Alle Zimmer verfügen über Dusche u. WC, Fön, Flat-Screen-TV, Telefon, Safe, Kühlschrank, und kostenfreien WLAN Zugang. Ein Großteil der Zimmer verfügt zudem über einen Balkon/Terrasse mit Bestuhlung und Sonnenliege.

**Wellness & Freizeit:** In der kursfreien Zeit finden Sie Erholung und Entspannung im Schwimm- und Saunabereich mit Schwimmbad, finnischer Sauna, Dampfbad, Sanarium sowie Ruheraum und Fitnessbereich.

**Verpflegung:** Abwechslungsreiche Gaumenfreuden aus der saisonalen Küche mit regionalen Produkten erwarten Sie im sonnigen Wintergarten, Restaurant oder im Café. Den Abend können Sie im Kaminzimmer, dem gemütlichen Barbereich, ausklingen lassen.

4-Tageprogramm

ab 99,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 0,60 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm

ab 199,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 0,60 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Kostenfreie Nutzung von Schwimm-, Sauna- und Fitnessbereich
- Beautyfarm Atelier Körperkultur (gegen Gebühr)
- Saisonale Küche mit regionalen Produkten
- Café, Wintergarten, Kaminzimmer, Außenterrasse
- Gutes Wander- und Radwanderwegenetz (Hermannshöhen-Wanderweg direkt am Haus)

### KURSANGEBOTE:

· AKON Aktiv Walking® · AKON Gesunder Rücken®
· Autogenes Training
· Nordic Walking · Nordic Walking Intensiv · Pilates
· Progressive Muskelentspannung
· Rückenschule/Rückenfit
· Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for balance fit for 50plus fit for work

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 12.01.–02.03./ 03.07.–31.08./06.11.–21.12.2017 | **259,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 06.03.–29.06./04.09.–05.11.2017 | **269,00** | **Euro** |
| **Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.** | | | **Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.** | | |
| Gesamtpreis vom 27.02.–04.03./06.11.–16.12.2017 | **359,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom | | |
| Gesamtpreis vom 03.07.–02.09.2017 | **369,00** | **Euro** | 06.03.–01.07./11.09.–04.11.2017 | **379,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **100,00** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66/67.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 37,50 Euro
ab 4 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

# BAD SALZDETFURTH
## RELEXA HOTEL BAD SALZDETFURTH****

### NAHE HANNOVER IM LEINEBERGLAND

4-Tageprogramm
ab 89,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,00 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- freie Nutzung von Sauna, Fitnessraums und Kegelbahn
- Kinderbetreuung für Kinder von 4–16 Jahren
- kostenfreie Parkplätze direkt am Hotel
- reizvolle Umgebung in Bad Salzdetfurth mit wunderschönem Kurpark, historischen Gradierwerken und einer historischen Fachwerkstadt
- Kosmetikstübchen für Massagen und Anwendungen im Hotel
- kostenfreie Parkplätze direkt am Hotel

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking® · AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Aquafitness
- Nordic Walking · Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fitforbalance fitforwork

**Zimmer:** Alle Zimmer sind besonders großzügig und komfortabel eingerichtet. Fast jedes Zimmer bietet eine herrliche Aussicht auf die malerische Landschaft des Harzvorlandes. Ausstattung mit Bad/Dusche, WC, Fön, Telefon, Sat-TV, Radio, Minibar und Schreibtisch.

**Ort & Lage:** Am Rande des sanft hügeligen Leineberglands und nur 15 km von Hildesheim entfernt finden Sie das schöne Städtchen Bad Salzdetfurth. Bereits 1856 wurde hier das erste Badehaus errichtet und seitdem kommen Gäste aus nah und fern. Sie schätzen die besonders heilkräftige Wirkung von Sole und Naturmoor.

Nur wenige Schritte vom Ortskern mit Kurmittelzentrum und ansprechender Fachwerkarchitektur entfernt, mit Blick auf die Kurpark- und Gartenanlagen sowie die reizvolle Umgebung, begrüßt Sie das relexa hotel Bad Salzdetfurth mit seinem vielseitigen Angebot zum Ausspannen, Abschalten und Auftanken.

**Wellness & Freizeit:** Die Wellness- und Kosmetikangebote reichen von Massagen und Gesichtsbehandlungen bis hin zu Maniküre und Körperbehandlungen. Hier kann man einfach mal die Seele baumeln lassen. In der Wellnessoase finden Erholungsuchende außerdem Sauna und Fitnessraum.

**Verpflegung:** Mit seinen Restaurants bietet das Hotel viel kulinarische Abwechslung. Im Kaminrestaurant können Sie bei Kerzenschein oder bei Kaminfeuer romantische Menüs genießen. Im Gasthaus Beisl werden Sie tagsüber und abends mit regionalen und internationalen Spezialitäten verwöhnt.

**Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.** Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

| Gesamtpreis vom | | Gesamtpreis vom | |
|---|---|---|---|
| 05.01.–29.03./05.11.–20.12.2017 | **249,00 Euro** | 30.03.–23.04./05.10.–22.10.2017 | **259,00 Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **36,00** Euro | Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt. | |

**Kinderpreise:** pro Kind inkl. Halbpension, 1. Kind und 2.Kind

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4–6 Jahre | **37,50** Euro | 7–11 Jahre | **75,00** Euro | 12–16 Jahre | **112,50** Euro |

Ab dem 4. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (Aufpreis).

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

# DAGEBÜLL
## STRANDHOTEL DAGEBÜLL***

### GLEICH HINTERM DEICH!

**Ort & Lage:** An der nordfriesischen Nordeeküste am Rande des Nationalparks Wattenmeer liegt auf einer ehemaligen Hallig die Gemeinde Dagebüll. Direkt am Deich erwartet Sie das Strandhotel Dagebüll***, von drei Seiten vom Meer umgeben, mit herrlichem Blick auf die Insel Föhr und die umliegenden Halligen sowie das nordfriesische Wattenmeer, das seit 2009 zum Weltnaturerbe der Unesco zählt.

Die Umgebung ist ideal für ruhige Spaziergänge und Fahrradtouren durch Wiesen und Felder. Beobachten Sie Ebbe und Flut oder unternehmen Sie eine ausgedehnte Wattwanderung. Nur wenige Kilometer ist das idyllische Dänemark entfernt und lädt Sie ein, die malerischen Strände und kleinen Städte, z.B. Tondern zu besuchen.

**Zimmer:** Die komfortablen Zimmer überzeugen durch den wechselvollen Farbstil. Das moderne Mobiliar trägt zu einem besonderen Ambiente bei. Von allen Zimmer aus kann man zudem den schönen Blick auf die Insel- und Halligwelt genießen.

**Wellness & Freizeit:** Im modern und komfortabel ausgestatteten Wellness Center „Aqua Vitalis“ mit finnischer Sauna, italienischem Odorium, Aroma-Dampfbad, zwei Whirlpools und Erlebnisdusche mit Minznebel und Tauchbeckensimulation sowie einem Ruheraum mit ägyptischem Flair finden Sie in der kursfreien Zeit Ruhe und Entspannung.

**Verpflegung:** Für Ihr leibliches Wohl wird in den neu gestalteten Gasträumen eine gepflegte Küche mit nordfriesischenSpezialitäten sowie ausgesuchten Getränke angeboten. Aus dem Restaurant im Strandhotel haben Sie einen einzigartigen Ausblick auf das Wattenmeer, die Insel Föhr und die Halligen Oland und Langeneß.

4-Tageprogramm

ab **79,*–** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Direkt am Meer gelegen
- Meerblick von den Zimmern aus
- Tor zu den Inseln Amrum, Föhr und den Halligen
- Strandkörbe direkt am Haus auf dem Deich
- Terrasse mit Meerblick (direkt am Deich)
- Kurz vor Dänemark z.B. zum Shoppen
- hundefreundlich

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for woman fit for 50plus fit for balance fit for work

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | |
|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 03.01.–21.11.2017 | **239,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **36,00** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# BODENMAIS
## AKTIV- UND WANDERHOTEL ADAM-BRÄU****

### MITTEN IM BAYERISCHEN WALD

4-Tageprogramm

**ab 119,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,30 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- gemütliches Hotel mit familiärem Service
- gemütliches Restaurant mit Naturküche
- Hallenbad, Sauna, Whirlpool und Dampfbad
- Massage und Kosmetik
- eigene Brauerei
- zentrale, ruhige Lage

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for 50plus

**Ort & Lage:** Eingebettet in die waldreiche und unverfälschte Landschaft des Bayerischen Walds liegt das Aktiv- und Wanderhotel Adam-Bräu. In der liebenswerten Tradition bayerischer Gastfreundlichkeit werden Sie empfangen wie bei guten Freunden.

Der heilklimatische Kurort Bodenmais liegt inmitten des Bayerischen Walds, am Fusse seines höchsten Berges, des Großen Arbers (1.456 m). Die reizvolle Lage und die wohltuhende Ruhe in der reinen Waldluft machen Bodenmais zum meistbesuchten Kurort des Bayerischen Walds.

**Zimmer:** Die gemütlich eingerichteten Zimmer mit Dusche/Bad/WC verfügen über einen Balkon, Telefon, Minibar, Fön und Sat-TV.

**Wellness & Freizeit:** Genießen Sie die Natur, wie sie ursprünglicher nicht sein kann. Tanken Sie auf und lassen Sie sich verwöhnen. In dem kleinen und gemütlichen Hotel werden Sie sich wie bei Freunden fühlen. Für Ihre Fitness stehen das hauseigene Hallenbad, die Sauna, das Dampfbad sowie Massagen zur Verfügung.

**Verpflegung:** Das typisch bayerische Restaurant verwöhnt Sie mit regionaler Küche und Bier aus eigener Herstellung.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | Gesamtpreis vom | | |
| 09.01.–30.03./08.05.–03.08.2017 | **279,00** | **Euro** | 24.04.–30.04./16.10.–29.10.2017 | **289,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **30,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

# BAD GRIESBACH
## PARKHOTEL**** SUPERIOR

## IM HERZEN DES BAYERISCHEN THERMENLANDS

**Ort & Lage:** Das Parkhotel Bad Griesbach liegt auf einer Anhöhe über dem niederbayerischen Rottal. In der reizvollen Hügellandschaft des Rottaler-Bäderdreiecks gelegen lädt das Parkhotel **** Superior zum Genießen, Wohlfühlen und Erholen ein.

**Zimmer:** Die bayerisch, edlen und gemütlichen neu renovierten, komfortabel eingerichteten Zimmer verfügen alle über einen Balkon oder Terrasse, Bad oder Dusche, Fön, Bademantel, Flat Screen-TV, kostenloses WLAN, Minibar, Safe und eine gemütlichen Sitzecke.

**Wellness & Freizeit:** Es erwartet Sie ein außerordentlich abwechslungsreiches über 3.600 m² großes Quellness & Health Areal mit einer 1.000 m² großen hoteleigenen Thermalbadelandschaft Idun-Therme. Neben einem 150 m² großen Thermal-Mineralwasser-Innenbecken (36 °C) mit Wasserfall, Wildbachkanal und Massagedüsen verfügt die Anlage über ein Süßwasser-Sportaußenbecken (28 °C, durch einen Schwimmkanal von innen zu erreichen).
Hot-Whirlpools im Innen- und Außenbereich, Dampfgrotte, Niedrigtemperatursauna, Dampfsauna, Kaltwassertauchbecken, Infrarotwärmekabine und Sabbia Med® - Sand & Licht Oase bieten Ihnen alle Möglichkeiten für Entspannung und Wellness in der kursfreien Zeit. Sogar Thermal-Mineralwasser-Trinkbrunnen sind vorhanden.

**Verpflegung:** Kulinarische Genüsse finden Sie in mehreren Restaurants im Hotel, u.a. im Kaminrestaurant und im Wintergarten. Neben dem reichhaltigen Quellness-Frühstück vom Büfett wird jeden Tag ein breitgefächertes Angebot aus einer Vielzahl von Gerichten der klassischen Küche angeboten.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 09.01.–29.01./04.12.–21.12.2017 | **279,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 30.01.–23.02./13.11.–03.12.2017 | **289,00** | **Euro** |
| **Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.** | | | **Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.** | | |
| Gesamtpreis vom 05.03.–10.11.2017 | | | | **489,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **100,00** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

4-Tageprogramm
ab 119,*– Euro pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,80 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm
ab 329,*– Euro pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,80 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Begrüßungsdrink bei der Anreise und Vitamingruß auf dem Zimmer
- Gepäck- und Parkservice
- flauschiger Bademantel, Badetasche und Badeslipper für Ihren Aufenthalt in der Therme
- verschiedene Frühstücksaktionen
- Abwechslungsreiche Menüs und wöchentlich wechselnde Themenbüfetts
- Frühaufsteher-Kaffee von 7.00 bis 9.00 Uhr vor der Therme
- tägliches Vitaminvergnügen an der Obsttheke in der Hotelhalle
- kleines Abschiedsgeschenk
- Quellness-Total auf über 3.600 m² mit Fitnessraum, Beauty Lounge, Gesundheitszentrum und Arztpraxis
- Erlebnisbaden in der 1.000 m² großen, hoteleigenen Thermal- und Saunalandschaft mit Trinkbrunnen
- kostenfreies WLAN im gesamten Hotelbereich, Gäste-PCs
- Verleih von Fahrrädern und Nordic Walking-Stöcken (kostenlos und nur nach Verfügbarkeit)
- kostenfreier Shuttle zum lokalen Bahnhof Karpfham (nach Voranmeldung), Sonderkonditionen mit dem örtlichen Taxiunternehmen
- täglich Informationen über Hauszeitung und TV in der Halle

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Nordic Walking · Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

# MARIENBAD/TSCHECHIEN

## DANUBIUS HEALTH SPA RESORT CENTRÁLNÍ LÁZNE****

### WO KAISER UND KÖNIGE BADETEN

4-Tageprogramm

**ab 119,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,60 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm

**ab 249,*– Euro** pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,60 Euro p. P./Tag

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Ruheoase im Herzen von Bad Marienbad
- 50 m von der Kolonnade
- ausgezeichnete, regionale Küche, inklusive Begrüßungsgetränk
- hoteleigene Mineralquelle
- kostenlose tägliche Nutzung des Aqua Center mit drei Schwimmbecken im Komplex des historischen römischen Bads mit Wirbelströmen, Whirlpool, Saunawelt, Dampfbad, Kneipptherapie und Ruheraum
- Danubius Premier Fitness mit Cardio-, Fitness- und Übungsbereich
- WiFi im Hotel gratis, 2x Internetecke
- kostenfreier Leihbademantel

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for 50plus

**Verpflegung:** Für Ihr leibliches Wohl wird im Restaurant Goethe mit Leckereien der böhmischen und internationalen Küche gesorgt. Auch eine Diätverpflegung ist möglich.

**Zimmer:** Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche, Flachbild-Sat-TV, Telefon, WiFi-Internet, Minibar, Safe, Haartrockner, Bademantel, Frotteepantoffeln ausgestattet. Zimmer mit Aussicht auf den Park sind gegen Aufpreis und auf Nachfrage verfügbar.

**Ort & Lage:** Im böhmischen Kaiserwald, nur ca. 20 km nach der Landesgrenze, liegt – umgeben von Hügeln und Wäldern – die berühmte Kurstadt Marienbad. In der Stadt selbst entspringen 40 Heilquellen und rund 100 weitere in der Umgebung. In dem mondänen Kurort gaben sich einst Kaiser und Könige ein Stelldichein. Heute erstrahlt die Stadt mit Ihren sehenswerten historischen Bauten und Kuranlagen nach umfangreichen Sanierungsarbeiten in völlig neuem Glanz.

In herrlicher Lage mit einem atemberaubenden Blick auf die Kurkolonnade erwartet Sie mit dem Hotel Centrální Lázne das traditionsreichste Kurgebäude – ein Symbol für die Kurtradition in Marienbad. Die öffentlichen Bereiche des Hauses sind prunkvoll mit Stuckdecken und Kronleuchtern ausgestattet, ganz im Stil der großen Bäderzeit um die Jahrhundertwende des 19. Jahrhunderts.

**Wellness & Freizeit:** Im Aqua-Center des Hotels Hvezda stehen Ihnen Schwimmbad, Whirlpool, Dampfbad, Tepidarium, Salzkammer, Perlbad und Sauna kostenfrei zur Verfügung. Im Hotel Nové Lázne unter anderem ein römisches Bad aus dem Jahre 1896 mit drei Becken, Wirbel- und Sprudelbädern.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 08.01.–22.02./13.11.–07.12.2017 | **279,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 24.04.–12.10.2017 | **309,00** | **Euro** |
| 10.03.–30.03./19.10.–26.10.2017 | **299,00** | **Euro** | | | |
| **Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.** | | | **Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.** | | |
| Gesamtpreis vom 12.01.–17.02./10.12.–20.12.2017 | **409,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 05.03.–26.03.2017 | **429,00** | **Euro** |
| | | | Gesamtpreis vom 18.04.–18.10.2017 | **449,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,00** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **75,00** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67/68.

# BAD FÜSSING
## VITAL-HOTEL JAGDHOF

### NAHE DER ÖSTERREICHISCHEN GRENZE ZWISCHEN PASSAU UND LINZ

**Ort & Lage:** Das Vital-Hotel Jagdhof wird Sie begeistern! Seine idyllische Lage mitten im Grünen bedeutet, die Natur in ihrer reinsten Form zu erleben. Direkt am Waldrand gelegen, fügt sich die parkähnliche Anlage mit ihren drei Gebäuden nahtlos in die Landschaft ein und bietet genügend Raum für Erholung und Entspannung sowie für aktive Freizeitgestaltung.

Entspannen Sie sich im hoteleigenen Wellnessbereich mit Sauna und Hallenbad, werden Sie auf den Tennisplätzen oder der Kegelbahn sportlich aktiv oder entdecken Sie die Natur zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

**Zimmer:** Die liebevoll renovierten Doppelzimmer sorgen für eine behagliche Atmosphäre. Alle Zimmer sind großzügig geschnitten, haben Balkon oder Terrasse und sind mit Bad, Dusche/WC, Kühlschrank, Durchwahl-Telefon und Sat-TV mit Radio ausgestattet. Schwimmen Sie im hauseigenen Hallenbad ein paar Bahnen oder versuchen Sie Ihr Glück bei einer Kegelpartie.

**Wellness & Freizeit:** Der Jagdhof ist ca. 5 km von Bad Füssing entfernt. Ein Pendelbus bringt Sie kostenlos im 40-Minuten-Takt in den Kurort und zur Thermalbadelandschaft des Johannesbads. So können Sie einerseits in beschaulicher Natur Ihre Seele baumeln lassen und in aller Ruhe ausspannen und haben andererseits alle Möglichkeiten, am bunten Leben des weithin bekannten Kurorts teilzuhaben.

Therme Johannisbad

**Wochenprogramm**

ab 259,*– Euro pro Person im DZ

6 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 2,80 Euro p. P./Tag

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Vollpension inkl. Tischgetränke
- täglich freier Eintritt in die Johannesbad-Therme
- Restaurant und Hotelbar
- Gymnastikraum, Hallenbad und Sauna
- Kegelbahn
- Tennis und Fahrradverleih

#### KURSANGEBOTE:

- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

**Verpflegung:** Nachmittags können Sie sich im lichtdurchfluteten Wintergarten oder an lauen Sommerabenden im Biergarten mit Kuchen, Tee und Kaffee, Eis und kleinen Snacks verwöhnen lassen. Abends erwartet Sie ein kalt-warmes Büfett im rustikalen Restaurant. Für ein geselliges Ausklingenlassen des Tages steht Ihnen die gemütlich-bayerische Hotelbar und das Hubertusstüberl zur Verfügung.

| Gesamtpreis für 6 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | Gesamtpreis vom 05.03.–29.04.2017 | **429,00** | **Euro** |
| 12.02.–04.03./05.11.–09.12.2017 | **419,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 07.05.–28.10.2017 | **439,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der Wochenkurse | **64,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 60.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# BERLIN-KÖPENICK
## HOTEL MÜGGELSEE BERLIN****

### INMITTEN DES NATURSCHUTZGEBIETS DIREKT AM MÜGGELSEE

4-Tageprogramm

ab **99,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe/Bettensteuer gemäß Ortssatzung

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- klimatisiertes Hotel
- kostenfreie Nutzung der 500 m² Saunalandschaft mit vier Saunen (Dampf-, Trocken-, Bio-Farb-, Aromasauna), Whirlpool, Tauchbecken
- Solarium gegen Gebühr
- Massage- und Beautyanwendungen (nach Absprache, gegen Gebühr)
- Fahrrad- und Segwayverleih (gegen Gebühr)
- Fahrrad- und Wandertouren am und rund um den Müggelsee in reizvoller Natur direkt ab dem Hotel
- Schiffsfahrten ab Hotelanleger (April–Oktober)
- öffentliche Verkehrsanbindung
- WLAN im gesamten Haus verfügbar
- kostenfreies Parken (300 m entfernt) oder direkt am Hotel gegen Gebühr

### KURSANGEBOTE:

- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fitforwoman fitforbalance fitforwork fitfor50plus

**Ort & Lage:** Berlin ist nicht nur Großstadt- Flair. Die Stadt gilt als die grünste Metropole der Welt. Genießen Sie diesen Vorteil! Das 4-Sterne-Hotel Müggelsee Berlin liegt idyllisch und ruhig, direkt am größten Berliner See, inmitten eines Natur- und Wasserschutzgebiets und nur 20 km vom Stadtzentrum entfernt.

Die einzigartige Lage in Verbindung mit den vielseitigen Möglichkeiten macht dieses Resort mit Seerestaurant, Captainsbar, Seeterrassen, Saunalandschaft, Schiffsanleger, Rad- und Wanderwegen so interessant.

**Zimmer:** Die komfortabel ausgestatteten Wohlfühlzimmer (Einzelzimmer ohne Balkon, Doppelzimmer mit Balkon) verfügen über Dusche/WC, Fön, Kosmetikspiegel, Radio, Sat-TV, Pay-TV, Telefon, WLAN (gegen Gebühr), Kühlschrank und Klimaanlage.

**Wellness & Freizeit:** Lassen Sie die Seele baumeln und gönnen Sie sich einen erholsamen Tag im 500 m² großen Saunabereich. Wählen Sie zwischen vier Saunen, sprudeln Sie den Alltagsstress im Whirlpool ab und lassen Sie sich mit einer Massage verwöhnen.

**Verpflegung:** Im Seerestaurant mit seinen Terrassen, welche einen herrlichen Seeblick bieten, beginnt der Tag mit einem vielfältigen und abwechslungsreichen Frühstücksbüfett. Lunch und Dinner werden ebenfalls im Seerestaurant serviert.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | | | |
| 02.01.–19.01./04.12.–21.12.2017 | **259,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 20.03.–27.04.2017 | **279,00** | **Euro** |
| 20.02.–16.03./30.10.–30.11.2017 | **269,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 08.05.–19.10.2017 | **289,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

# BAD ROTHENFELDE
## HAUS NOLTMANN-PETERS*** SUPERIOR

### MODERNES SOLEHEILBAD MIT SYMPATHISCHEM FLAIR

**Ort & Lage:** Bad Rothenfelde, der älteste Kurort im Osnabrücker Land, ist immer ein lohnendes Ziel. Am Südrand des Teutoburger Walds gelegen ist Sole und Salinenluft zu jeder Jahreszeit das Markenzeichen. Die Sole rieselt ununterbrochen von den Gradierwerkswänden und bewirkt belebende, prickelnde Luft: Balsam für Ihre Atemwege!
Für Ihr Wohlbefinden entwickelt das Hotel mit viel Fantasie und Liebe zum Detail ein angenehmes Ambiente. Genießen Sie Ruhe und Entspannung – entweder in den gemütlichen Räumen im Haus oder im großen sonnigen Garten.

**Zimmer:** Die Hotelzimmer im Haupthaus, Ferienwohnungen oder Zimmer im Nebengebäude Sonnenhof sind ideal zum Wohlfühlen geeignet. Alle Zimmer verfügen selbstverständlich über ein komfortables Bad; Telefon und TV gehören zur Standardausstattung.

**Wellness & Freizeit:** Entspannung und Erholung finden Sie in der Wellnessoase mit Aromadampfbad, Tepidarium und Sauna. Bewegung verschafft ein erfrischendes Schwimmtraining im Hallenbad.

4-Tageprogramm

ab **99,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,80 Euro p. P./Tag

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Wellnessoase, Aromadampfbad, Sauna, Tepidarium, Erlebnisduschen und Hallenbad im Haus
- Kosmetikstudio im Haus
- Med. Bäderabteilung im Haus
- Whirlwanne und Hydrojet gegen Gebühr
- WLAN gegen Gebühr

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for balance fit for work fit for 50plus

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | | | |
| 12.01.–26.02./04.12.–21.12.2017 | **259,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 27.02.–30.11.2017 | **269,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **33,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# ABANO TERME/VENETIEN
## HOTEL TERME MILANO***

### EINE QUELLE DER GESUNDHEIT – VOR DEN TOREN VENEDIGS

7-Tageprogramm

**ab 289,*– Euro** pro Person im DZ

6 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- ruhige Umgebung und trotzdem zentrale Lage mitten im Stadtzentrum
- zahlreiche Ausflugsziele z.B. in der Nähe nur ca. 50 Kilometer von Venedig entfernt
- eigenes Restaurant mit traditioneller, italienischer Küche sowie internationale Speisen
- großzügiger Wellnessbereich mit Innen- und Außenthermalschwimmbad in reizvoller Parkanlage
- große Sonnenliegewiese im Park des Hotels
- kostenfreier, bewachter Parkplatz
- Transfer vom/zum Flughafen Venedig (auf Anfrage, gegen Gebühr) möglich
- zahlreiche Anwendungen wie Massagen und orginal Fango im Haus (gegen Gebühr)
- kostenfreier Fahrradverleih

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- Progressive Muskelentspannung

**Verpflegung:** Genießen Sie beim Frühstück und Abendessen traditionelle italienische Köstlichkeiten und internationale Gerichte.

**Ort & Lage:** Abano Terme ist seit über 2.000 Jahren einer der ältesten und bedeutendsten Kurorte Italiens. Dank des heißen Thermalwassers, das schon bei den Römern bekannt war und des therapeutisch wirksamen Fangos wurde der Ort zur Attraktion für Gesundheitsurlauber aus ganz Europa. Abano Terme liegt, nur einen Katzensprung von Venedig (ca. 50 km) entfernt, am Fuße der Euganeischen Hügel und begrüßt seine Gäste mit ganzjährig mildem Klima.

Das Hotel liegt ruhig und zentral, direkt in der Fußgängerzone von Abano Terme. Es bietet eine elegante Lobby mit deutschsprachiger Rezeption und gemütlichen Sitzmöglichkeiten, Restaurant, Bar, Terrasse und Lift. Die Region bietet viele Sehenswürdigkeiten, wie Schlösser, Klöster und kleine Weingüter für interessante Ausflüge in der kursfreien Zeit in der Sonne Italiens.

**Zimmer:** Gemütliche und komfortable Zimmer im italienischen Stil mit Bad/Dusche und WC, Fön, Telefon, Sat-TV, Schreibtisch und Safe, überwiegend mit Balkon. Auf Anfrage und gegen zusätzliche Gebühr auch mit Klimaanlage und kleinem Kühlschrank.

**Wellness & Freizeit:** Entspannen Sie in der Freizeit im Thermalbereich mit großem Schwimmbad mit verbundenem Außenbecken, Wasserschwallduschen und Massagedüsen, eingebettet in einen parkähnlichen Garten mit Sonnenliegen. Des Weiteren ist die Nutzung der Schwitzgrotte und des Fitnessraums inklusive.

| Gesamtpreis für 6 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 05.03.–11.03.2017 | **449,00** | **Euro** | | | |
| Gesamtpreis vom 21.05.–27.05.2017 | **459,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 25.06.–04.11.2017 | **479,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 7-Tageskurse | **42,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 60.

Kinderbetreuung
ab 60,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

# LAM
## BEST WESTERN PREMIER HOTEL SONNENHOF**** SUPERIOR

## IM BAYERISCHEN WALD

**Ort & Lage:** Oberhalb des Luftkurortes Lam, inmitten der herrlichen Berglandschaft des Bayerischen Wald, an einem ruhigen und sonnigen Südhang liegt das Best Western Premier Hotel Sonnenhof. Die Adresse „Himmelreich 13“ verspricht nicht zu viel.

Das BEST WESTERN PREMIER Hotel Sonnenhof in Lam liegt dort, wo sich der Bayerische Wald von seiner schönsten Seite zeigt: „im Himmelreich“, hoch über dem Luftkurort Lam. Harmonisch in die Landschaft integriert, genießen Sie beim Relaxen, Wandern oder Golfen einen faszinierenden Blick über die schier unendlich grünen Wälder des Lamer Winkels bis zum Großen Arber.

**Wellness & Freizeit:** Die 1.600 m² große Aqua Welt, mit ganzjährig beheiztem Außen- und Innenschwimmbecken, Massagebecken und großer Saunalandschaft bietet Ihnen Entspannung pur. Beautyanwendungen und Massagen runden das vielseitige Angebot ab.

**Zimmer:** Die gemütlichen Zimmer im eleganten Landhausstil sind mit Sitzecke, Schreibtisch, Telefon, Flachbildfernsehern, WLAN, Minibar, Bad mit WC, Bade- oder Duschwanne, Fön und Kosmetikspiegel ausgestattet.

**Verpflegung:** Einen genussvollen Aufenthalt versprechen das elegante Gartenrestaurant und das rustikale Restaurant Petrusstube mit Speisen aus der Bayerwald-Küche und internationalen Gerichten.

4-Tageprogramm
ab 129,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag, Kinder 6–16 Jahre 0,50 Euro p. Kind/Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- freie Nutzung der 1.600 m² großen Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenpool mit Panoramablick, Saunapark mit sechs verschiedenen Saunen, Eisbrunnen und Asia-Ruheraum
- Beauty- und Massageabteilung gegen Gebühr
- zwei Restaurants, Sommerterrasse, Hotelbar, Friseur
- Fitnessraum, zwei Tennishallenplätze, zwei Tennisfreiplätze in den Sommermonaten, Tischfußball, Tischtennis, Billard, Minigolf
- Internetterminal und WLAN kostenfrei
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Kidsclub von 3–12 Jahren

### KURSANGEBOTE:

· AKON Aktiv Walking® · AKON Gesunder Rücken®
· AKON Reaktiv Walking®
· Autogenes Training · Aquafitness
· Nordic Walking · Pilates
· Progressive Muskelentspannung · Rückenschule/Rückenfit
· Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for woman fit for 50plus fit for balance fit for work

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | |
|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 16.01.–02.02./09.03.–02.04./20.11.–21.12.2017 | **289,00** | **Euro** |
| 05.01.–08.01./09.02.–23.02./24.04.–25.05./29.05.–01.06./19.06.–02.07./14.09.–01.10.2017 | **299,00** | **Euro** |
| 02.01.–05.01./23.02.–02.03./06.04.–23.04. /25.05.–28.05./01.06.–11.06./03.07.–14.09./02.10.–19.11./21.12.–24.12.2017 | **309,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **35,00** | Euro |

**Kinderpreise (1.+2. Kind):** Übernachtung im Zusatzbett und Halbpension, max. 1 Kind im Zimmer möglich

| | | |
|---|---|---|
| 3–11 Jahre pro Kind/pauschal für die Dauer der Kurse | **60,00** | Euro |
| 12–15 Jahre pro Kind/pauschal für die Dauer der Kurse | **84,00** | Euro |

Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.

Ab dem 2. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (Aufpreis). Montag bis Freitag von 9.30–17 Uhr Kinderbetreuung ab 3 Jahren.
Achtung: Zeiten ausserhalb der genannten Kinderbetreuungszeiten, insbesondere Samstag und Sonntag sowie für Kinder unter 3 Jahren Kinderbetreuung auf Anfrage und gegen Gebühr von 20,00 Euro pro Std.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# TECHELSBERG/ÖSTERREICH
## FERIENHOTEL WÖRTHERSEE****

### DIREKT AM WÖRTHERSEE IM DREILÄNDERECK

4-Tageprogramm

**ab 159,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,10 Euro p. P./Tag ab 16 Jahre

6-Tageprogramm

**ab 299,*– Euro** pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,10 Euro p. P./Tag ab 16 Jahre

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Hotelbar mit Sonnenterrasse
- Restaurant mit Panoramaterrasse und faszinierenden Blick auf den Wörthersee
- Abendessen als Vier-Gang-Wahlmenü bestehend aus Suppe, Salat, Hauptgericht und Dessert
- freie Nutzung des Panorama-Hallenbad mit Ausblick auf den See mit Wasserfall, Saunabereich mit finnischer Sauna, Aromasauna, Infrarotkabine und Kneippbecken
- hoteleigener Privatstrand mit Liegen und Sonnenschirmen (nach Verfügbarkeit) im Sommer
- Strandcafé im Juli und August geöffnet
- kostenfreies WLAN
- Fitnessraum gratis
- Solarium gegen Gebühr
- Bewegungs- und Entspannungsprogramm

#### KURSANGEBOTE:

- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit*for*woman fit*for*balance fit*for*50plus fit*for*work

**Zimmer:** Das Wohlfühlhotel verfügt über komfortable Zimmer mit herrlichen Blick auf den Wörthersee, die mit Dusche und WC, Sat-TV, Telefon ausgestattet sind. Die seeseitigen Zimmer verfügen zusätzlich über einen Balkon oder eine Terrasse.

**Ort & Lage:** Der Wörthersee, gelegen im 3 Ländereck Österreich, Italien und Slowenien, ist zwar nicht Österreichs größter, aber wohl der bekannteste und einer der wärmsten Seen. Umrahmt von Bergen und Hügeln, geprägt von einem fast mediterranen Klima und südlich-heiterer Atmosphäre, genießt er einen beinahe legendären Ruf: erleben Sie die Faszination des Sees, erkunden Sie die Sehenswürdigkeiten in der Umgebung und genießen Sie unberührte Naturlandschaften.

Eingebettet in die sanfte Hügellandschaft befindet sich das Ferienhotel Wörthersee in leicht erhöhter Lage, direkt am Ufer mit traumhaftem Blick auf den türkisblauen Wörthersee. Das familiär geführte Haus verfügt über Panoramarestaurant mit Terrasse, Sonnenterrasse, Garten und hoteleigenen Privatstrand mit Strandcafé, Liegen und Sonnenschirmen. Im gesamten Hotel steht WLAN kostenlos zur Verfügung. Kostenlose Parkplätze finden Sie direkt beim Hotel.

**Wellness & Freizeit:** Wohlfühlen können Sie sich im Wellnessbereich des Hauses mit Panorama-Hallenbad (7x14 m) mit Wasserfall, finnischer und Aromasauna, Ruhebereich mit gemütlichen Entspannungsliegen, Infrarotkabine und Fitnessraum. Massagen, Ayurveda- und Beautyanwendungen sind gegen Gebühr zubuchbar.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
| Gesamtpreis | | | | **319,00** | **Euro** |
| Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
| Gesamtpreis | | | | **459,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,00** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **75,00** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

# ARNSBERG
## DORINT HOTEL & SPORTRESORT ARNSBERG/SAUERLAND****

### IM NATURPARK ARNSBERGER WALD IM SAUERLAND

**Ort & Lage:** Das 4-Sterne Dorint Hotel & Sportresort Arnsberg/Sauerland liegt im Naturpark Arnsberger Wald, einem der größten zusammenhängenden Waldgebiete Deutschlands.

Umgeben von Nadel- und Laubwäldern in einer äußerst abwechslungsreichen Landschaft mit Bergen, Seen und zahlreichen historischen Sehenswürdigkeiten ist das Dorint Hotel & Sportresort ein beliebtes Reiseziel für Naturliebhaber, Erholungssuchende und Kulturinteressierte.

**Zimmer:** Die hellen, komfortablen Zimmer verfügen alle über Badewanne und WC, Fön, Minibar, Direktwahltelefon, Sat-TV mit Radio sowie eigenen Balkon oder Terrasse.

**Wellness & Freizeit:** Im Wellnessbereich des Hotels mit Innenpool, Grottendusche, Finnischer Sauna, Biosauna, Infrarotkabine und Ruhebereich finden Sie Entspannung in der kursfreien Zeit. Der Fitnessbereich ist mit Kraft- und Ausdauergeräten sowie einem Freihantelbereich ausgestattet. Ausgezeichnete Joggingpfade beginnen direkt am Hotel.

**Verpflegung:** Das Restaurant im lichtdurchfluteten Wintergarten ist ein echter Tipp für Freunde des guten Essens und Trinkens. Hier werden Sie mit moderner, leichter und regionaler Küche verwöhnt. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Frische und Natürlichkeit der Produkte.

4-Tageprogramm

**ab 139,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- freie Nutzung des Schwimmbads
- 1.600 m² Spa-Bereich DoriVita mit Saunalandschaft und Terrarium zur freien Nutzung
- 200 m² Fitnessbereich
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Minigolf und Golfplatz in der Nähe des Hotels gegen Gebühr
- Kosmetikstudio und Massage gegen Gebühr
- Wanderwege ab Hotel
- kostenfreie Parkplätze
- inklusive Kurtaxe

### KURSANGEBOTE:

· AKON Aktiv Walking® · AKON Gesunder Rücken®
· AKON Reaktiv Walking® · Autogenes Training
· Nordic Walking · Pilates
· Progressive Muskelentspannung
· Rückenschule/Rückenfit
· Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for woman fit for young fit for 50plus fit for balance fit for work

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 05.01.–12.02./14.12.–21.12.2017 | **299,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 16.02.–05.11.2017 | **309,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 60.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# WEIMAR-LEGEFELD
## PARK INN BY RADISSON****

### IN DER UNIVERSITÄTS- UND KULTURSTADT WEIMAR IN THÜRINGEN

4-Tageprogramm

ab **99,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kulturförderabgabe von 1,50–2,00 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- ruhige Lage im Grünen
- reichhaltiges Frühstücksbüfett
- kostenfreie Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Dampfbad
- kostenfreie Parkplätze direkt am Hotel
- Fahrradverleih
- Liegewiese mit Teich
- vielfältige Massage- und Kosmetikangebote

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit*for*balance fit*for*young fit*for*50plus fit*for*work

Deutsches Nationaltheater und Staatskapelle

Schloss Belvedere

ParkInn Park

**Ort & Lage:** Weimar bietet eine Vielfalt an Historie, Tradition, modernem Leben, Architektur, Kunst und Musik verbunden mit einer reizvollen Landschaft zu jeder Jahreszeit – einfach Erlebnis pur mit eindrucksvollen Momenten.

Das Park Inn by Radisson liegt ruhig im Grünen nur 1 km von der Autobahn A4 entfernt. Die interessante Umgebung lädt zu sportlichen Aktivitäten ein. Vom Park Inn Weimar aus gelangen Sie in wenigen Autominuten in die historische Altstadt von Weimar. Genießen Sie Ihre Tage in Weimar und begeben Sie sich auf Entdeckungstour durch eine Stadt, in der man auch heute noch diese ganz besondere Atmosphäre spüren kann, denn hier steht die Wiege der Deutschen Klassik.

**Zimmer:** Das 4-Sterne-Hotel bietet einen hohen Komfort in 194 großen und hellen Hotelzimmern mit Bad/Dusche, Telefon, Schreibtisch, TV, Minibar, teilweise mit Balkon und Klimaanlage. WLAN ist gegen Gebühr vor Ort erhältlich.

**Wellness & Freizeit:** Ein Stück Erholung eröffnet sich Ihnen in dem 600 m² großen Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna und Dampfbad und dem großzügigen Massage- und Kosmetikangeboten.

**Verpflegung:** Genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten im Restaurant Belvedere mit Gartenterrasse und lassen Sie sich mit regionalen und internationalen Spezialitäten, täglich wechselnden Menüs und leckeren Kleinigkeiten rundum verwöhnen.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | 22.01.–26.02./06.07.–30.08./16.11.–03.12.2017 | **269,00** | **Euro** |
| 05.01.–15.01./03.12.–20.12.2017 | **259,00** | **Euro** | 02.03.–28.06./31.08.–15.11.2017 | **279,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 72.

# NEUKIRCHEN/PLEISSE
## HOTEL SCHLOSS SCHWEINSBURG****

### IM SÄCHSISCHEN SCHLÖSSER- UND BURGENLAND NAHE ZWICKAU

**Ort & Lage:** Hotel Schloss Schweinsburg – in der schönsten Ecke des sächsischen Schlösser- und Burgenlands. Im 12. Jahrhundert als Wasserburg erbaut, inzwischen vollständig saniert und erweitert, präsentiert sich heute als modernes Hotel mit interessanten und einzigartig gestalteten Tagungs- und Festräumen.

Schloss Schweinsburg – geradezu majestätisch erhebt sich das im 12. Jahrhundert erbaute Anwesen vor den Augen seines staunenden Betrachters. Das historische Ambiente mit moderner Ausstattung verleiht dem Schloss einen eindrucksvollen Rahmen zum Erholen.

**Zimmer:** Die Zimmer sind im modernen Landhausstil eingerichtet und verfügen über Dusche/ WC, Fön, Telefon, Schreibtisch, Sat-TV, teilweise ISDN-Anschluss und teilweise Balkon oder Terrasse.

**Wellness & Freizeit:** In der kursfreien Zeit relaxen Sie im lichtdurchfluteten Entspannungsbereich mit Hot-Whirl-Pool, Sauna und Ruheraum. Die Umgebung des Hotels lädt ein zu ausgedehnten Spaziergängen, zum Nordic Walking und zu Fahrradtouren.

**Verpflegung:** Das Schlossrestaurant Castel mit seinem malerischem Innenhof bietet Ihnen frische saisonale Küche aus der sächsischen Region. Im Sommer nehmen Sie das Frühstück im romantischen Schlosshof im Freien ein. Den Abend können Sie gemütlich in der Bar im Schlosskeller verbringen.

4-Tageprogramm

ab **79,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Restaurant Castell
- Schloss-Innenhof mit herrlicher Terrasse
- historischer Rittersaal und Schlosskeller (Bar)
- Beauty-Türmchen für kosmetische Anwendungen und Massagen
- kostenfreie Nutzung der Sauna mit Ruheraum und des Hot-Whirlpools
- Sporthalle (Tennis, Badminton, Tischtennis usw.) auf Anfrage je Verfügbarkeit und gegen Gebühr
- Bibliothek
- Barockgarten mit altem Baumbestand
- kostenloser Parkplatz
- Fahrradverleih auf Anfrage und gegen Gebühr
- WLAN teilweise möglich
- inklusive Kurtaxe

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fitforwoman fitforwork fitforbalance fitforwell (alleinreisende) fitfor50plus

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | Gesamtpreis vom | | |
| 05.01.–19.03./21.06.–26.08./02.11.–20.12.2017 | **239,00** | **Euro** | 19.03.–21.06./27.08.–01.11.2017 | **249,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **21,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# NOHFELDEN-BOSEN
## VICTORS SEEHOTEL WEINGÄRTNER****

### DAS SAARLAND VON SEINER SCHÖNSTEN SEITE

4-Tageprogramm

**ab 129,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Familiäres Flair in einem liebevoll eingerichteten Seehotel
- Freie Nutzung des Wellness-Bereichs mit Schwimmbad, Whirlpool, Sauna und Dampfbad
- Victors Romantik Spa mit professionellen Beauty-Treatments gegen Gebühr
- Kulinarische Köstlichkeiten in Weingärtners Restaurant
- Sommerterrasse
- Inklusiv-Leistungen: Victors PhoneFlat vom Zimmeranschluss, Sky-TV auf dem Zimmer, WLAN im gesamten Hotel in einer Basisversion (Full-Speed-Upgrade gegen Entgelt)
- Bostalsee mit zwei Strandbädern nur 400 Meter entfernt
- Premiumwander- und Fahrradwege direkt am Hotel
- Nahequelle (5 km vom Hotel entfernt) mit Wildtiergehege und dem ersten deutschen Kinderwanderweg
- kostenfreier Parkplatz

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

**Ort & Lage:** Mitten im idyllischen St. Wendeler Land im Naturpark Saar-Hunsrück empfängt Sie das familiäre Victors Seehotel Weingärtner**** in Nohfelden-Bosen – nur wenige Meter vom romantischen Bostalsee entfernt – mit echter Herzlichkeit und einem Service, der keine Wünsche offen lässt.

Die zahlreichen Sehenswürdigkeiten in der Umgebung machen Lust auf Ausflüge, wie z. B. mittelalterliche Stadt St. Wendel, die Abtei in Tholey, die Nahequelle mit Wildfreigehege, das Edelsteinmuseum in Idar-Oberstein oder nach Luxemburg.

**Zimmer:** Der charmante Landhaustil der Zimmer greift den ländlichen Charakter der Umgebung auf. Die liebevoll eingerichteten und komfortabel ausgestatteten Zimmer verfügen teilweise über einen Balkon

Stilvoll in Rot-, Blau- oder Beigetönen, modern oder rustikal, mit Design- oder Himmelbett – die Zimmer machen Ihren Aufenthalt zu einem ganz besonderen Wohlfühl-Erlebnis. Sky-TV auf den Zimmern, gratis Telefonie in alle weltweiten Fest- und Handynetze vom Zimmeranschluss aus und WLAN im gesamten Hotel (in einer Basisversion) sind inklusive.

**Wellness & Freizeit:** Entspannung in der kursfreien Zeit finden Sie z.B. im Wellness-Bereich mit Innen- und Whirlpool, Sauna und Dampfbad. Im Victors Romantik Spa, gleich neben dem Hotel, steht alles im Zeichen der Schönheit (Massagen und Beauty-Treatments zubuchbar).

**Verpflegung:** Das 4-Sterne-Hotel ist der ideale Ort für eine entspannende Auszeit. Genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten in „Weingärtners Restaurant“, relaxen Sie auf der Terrasse oder besuchen Sie die gemütliche Bierstube.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 30.01.–02.03.2017 | **289,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 02.03.–09.04.2017 | **299,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

# BAD HINDELANG
## HOTEL PRINZ-LUITPOLD-BAD****

### AUF 900 M HÖHE IM ALLGÄU AM FUSSE DES ISELERS

**Ort & Lage:** Traditionsreiches Alpenhotel in ruhiger Südhanglage, mit einem großartigen Blick auf die Allgäuer Berge. Das Hotel Prinz-Luitpold-Bad (900 m Seehöhe) liegt malerisch inmitten der bayerischen Alpen am Fuße des Iselers mit herrlichem Blick über das Ostrachtal. Nicht weit entfernt verläuft die deutsche Alpenstraße, die das Schloss Neuschwanstein und den Bodensee verbindet. In absolut ruhiger Lage und umgeben von zauberhafter Natur sind im Hotel Prinz-Luitpold-Bad die idealen Voraussetzungen für Entspannung und Lebensfreude gegeben.

**Zimmer:** Unterbringung erfolgt in komfortablen Zimmern der 4-Sterne-Kategorie. Zweibettzimmer mit Südbalkon, TV, Bad oder Dusche, WC, Sat-TV, Telefon und Zimmersafe. In allen Zimmern Flachbildschirme.

**Wellness & Freizeit:** Das Hotel verfügt über eine 1.500 m² große Wellnessanlage mit Mineralwasser-Hallenbad, Freibad mit Kneippanlagen, Dampfbad, Felsen-Dampfgrotte, Saunen, Whirlpools, Vital-Besonnungsanlage, Bäder, Massagen, Physiotherapie und Kosmetik-Salon.

**4-Tageprogramm**

ab **189,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,10 Euro p. P./Tag

**6-Tageprogramm**

ab **379,*–** Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,10 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- eigene Schwefelquelle
- alpines Hochmoor
- Freibad (ganzjährig in Betrieb)
- freundlicher, familiärer Service
- freie Nutzung der 1.500 m² Badeanlage
- ausgezeichnete regionale Küche
- Nachmittagssuppe und Blechkuchen inklusive

### KURSANGEBOTE:

- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for woman fit for work fit for 50plus fit for balance

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
| Gesamtpreis | | | | **349,00** | **Euro** |
| Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
| Gesamtpreis | | | | **539,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,00** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **75,00** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 0,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

# WALDKIRCHEN
# HOTELRESORT REUTMÜHLE*** S

## IM BAYERISCHEN WALD – WILDROMANTISCHE NATUR

4-Tageprogramm
ab 79,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1. und 2. Person ab 6 Jahren 1,30 Euro

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- professionelle Kinderbetreuung (3-6 Jahre) in altersgerechten Gruppen gewährleistet
- inklusive Animation/Entertainment für Erwachsene und Kinder
- freie Nutzung von Hallenbad und Sauna
- kostenlose Nutzung der 10.000 m² SPORTS-PLAZA
- kostenfreie Parkplätze nach Verfügbarkeit

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung

**Ort & Lage:** Der südliche Bayerische Wald, mit seiner reizvollen Landschaft, ist reich an großen und kleinen Geheimnissen, die Ferien für Eltern mit Kindern sowie Paaren und Freunden zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Hier erlebt man intakte Natur mit klaren Bächen und Bergseen, in der reinsten Luft, die man in Deutschland gemessen hat.

Das gemütliche Hotelresort Reutmühle liegt im Dreiländereck zwischen Donau, Nationalpark Bayerischer Wald und Böhmerwald. Vergessen Sie den Alltag, denn hier finden Sie Fröhlichkeit, Spaß und herzliche Gastlichkeit.

**Zimmer:** 132 große, gemütlich eingerichtete Zimmer auf acht Gebäude verteilt. Alle sind mit Bad/Dusche, WC, Haarfön, Direktwahltelefon, Farb-TV (Sat), Radiowecker, Kochnische, Kühlschrank, Kaffeemaschine, Balkon oder Terrasse ausgestattet.

**Wellness & Freizeit:** Vergessen Sie den Alltag, denn hier finden sie Fröhlichkeit, Spaß und herzliche Gastlichkeit. Das Hallenbad mit Kinderbecken und Saunalandschaft, der gegenüberliegende Golfplatz oder im Winter der Loipeneinstieg direkt am Haus sorgen für ein attraktives Freizeitangebot.

**Verpflegung:** Im Restaurant sorgt die Küche für das leibliche Wohl mit einer großen Auswahl an regionalen Spezialitäten und internationalen Gerichten. Bei der Zubereitung wird besonders darauf geachtet, vorwiegend saisonale Produkte aus regionalem ökologischem Anbau zu verwenden.

| Kinderpreise: max. zwei Kinder im Zimmer der Eltern für die Dauer der Kurse | | |
|---|---|---|
| 3–6 Jahre inklusive Betreuung | **kostenfrei** | |
| 7–10 Jahre ohne Betreuung | **kostenfrei** | |
| 11–13 Jahre ohne Betreuung | **75,00** | Euro |

Ab dem 2. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|---|---|
| Gesamtpreis | | | **239,00 Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **33,00** | Euro | Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt. |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

# GRAINAU
## SENTIDO ZUGSPITZE BERGHOTEL HAMMERSBACH****

### AM FUSSE DER ZUGSPITZE IM WETTERSTEINGEBIRGE

**Ort & Lage:** Stilvoll in der idyllischen Voralpenlandschaft und am Fuße des höchsten Bergs Deutschlands gelegen, ist das Sentido Zugspitze Berghotel Hammersbach der ideale Ort, um weitab vom Großstadtlärm den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Eine beeindruckende Historie verbindet das Hotel mit seiner Umgebung – dem Charme der wild-romantischen Alpenlandschaft, dem grandiosen Zugspitzmassiv und dem rauschenden Hammersbach. Der elegante Landhausstil dieses Kleinods wird durch das bayerische Ambiente geprägt.

**Zimmer:** Die Unterbringung erfolgt im Haus Alpspitze. Das Hotel verfügt über insgesamt drei Häuser mit 127 gemütlich und komfortabel ausgestatteten Zimmern und Apartments. Alle Zimmer sind mit Dusche, WC, TV, Telefon, Safe und Haartrockner ausgestattet.

**Wellness & Freizeit:** Entspannung pur bietet der 1.500 m² große und dennoch sehr persönlich gehaltene Erholungsbereich mit modernem chlorfreien Schwimmbad und Liegewiese. Die stilvolle Wellnesslandschaft im römisch bayerischen Stil mit Atrium und originell eingerichteten Behandlungsräumen, wie das Heubad oder das Sissi-Bad, lassen Sie den Alltag vergessen.

**Verpflegung:** Den Abend können Sie gemütlich in einem der Restaurants oder in der originellen Bar/Lounge Zur Endstation ausklingen lassen.

4-Tageprogramm

ab 149,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,50 Euro p. P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Hammersbacher Saunalandschaft auf 1.500 m² mit chlorfreiem Schwimmbad kostenlos nutzbar
- kostenfreie Parkplätze
- Tiefgarage (gegen Gebühr)
- Haltestelle der Bayerischen Zugspitzbahn und des Eibsee-Busses direkt am Hotel
- Bergbahnen und Wanderwege in Fußnähe
- direkte Anbindung an Skigebiete
- Mitglied bei Alpen-Kulinarik zur Förderung der Vermarktung heimischer Lebensmittel und Produkte

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

Auch als fit for woman fit for 50plus

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | | | |
| 30.03.–27.04./30.10.–21.12.2017 | **309,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 08.05.–29.10.2017 | **329,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 70,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

# MASSERBERG
## WERRAPARK RESORT HOTEL HEUBACHER HÖHE***

### IM THÜRINGER WALD

4-Tageprogramm
ab 89,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 0,60 Euro p. P/Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Wellness- und Beautybereich mit ca. 60 Wellness-anwendungen; Pool und Sauna
- Indoor-Tennis, Squash, Bowling und Fitness
- Nordic Walking-Strecken ab Hotel
- reizvolle Landschaft im Naturpark Thüringer Wald mit einem großen Wander- und Moutainbikewegenetz
- Wintersportplatz mit ca. 60 km Skiwanderwegen
- Skischule und Skiverleih vor Ort

### KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

**Verpflegung:** Im urig rustikalen à la carte-Restaurant Kräuterstube wird mittags und abends ein Mix aus vitaler Kräuterküche und Thüringer Spezialitäten serviert. Bei sommerlichen Temperaturen lädt der Biergarten mit Spielplatz zum Verweilen ein.

**Ort & Lage:** Auf den südlichen Höhen im Thüringer Wald unweit des legendären Rennsteigs erwartet Sie das Werrapark Resort Hotel Heubacher Höhe. Ein Königreich für Naturfreunde und ein liebenswürdiges Domizil für Ihren sportlich aktiven Urlaub. Das Hotel mit seinem umfangreichen Sport- und Freizeitangebot hält für jeden Gast und jedes Wetter maximalen Urlaubsspaß bereit. Ob geführte Mountainbiketouren durch die Rennsteigregion, Wandern oder Skiunterricht, das Hotel bietet für jede Aktivität endlos viele Möglichkeiten. Das gesamte Equipment kann vor Ort ausgeliehen werden.

**Zimmer:** Das Hotel ist mit dem Prädikat „Familienfreundlich“ ausgezeichnet und somit das optimale Domizil für Familien mit Kindern. Alle Zimmer sind modern eingerichtet und mit TV, Telefon sowie Dusche/WC und Fön ausgestattet. Die DZ sind 16–20 m² groß, EZ 16 m² und Familienzimmer 32 m².

**Wellness & Freizeit:** Das Angebot im Wellnessbereich reicht von klassischen Massagen, Kosmetik-Treatments bis zu exotischen Wellnesserlebnissen. Ein Schwimmbad- und Saunabesuch sorgt für eine angenehme Atempause. Der großzügige Fitnessbereich im Werrapark Resort Hotel Heubacher Höhe lädt zum aktiven Entspannen ein. Auch im Sportcenter Heubach hat Sport das ganze Jahr mit Indoor-Tennis, Squash und zwei Bowlingbahnen Saison.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| Gesamtpreis | **249,00 Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **36,00** Euro |
| Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt. | |
| Kinderbetreuung nur im Zeitraum vom: 10.04.–20.04./03.07.–13.08./09.10.–12.10./23.10.–29.10.2017. | |
| Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich. Kinderbetreuung im Kidsclub inkl. HP mit Kindergericht und Getränke zum Abendessen. | |

Kinderpreise: max. zwei Kinder im Zimmer der Eltern, 1. und 2. Kind

| | | |
|---|---|---|
| 3–5 Jahre 3 ÜN/HP | **70,00** | Euro |
| 6–10 Jahre 3 ÜN/HP | **94,00** | Euro |
| 11–15 Jahre 3 ÜN/HP | **130,00** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

# ALTENBERG
## REHAKLINIK RAUPENNEST

### AM RANDE DES KNEIPP-KURORTS ALTENBERG IM OSTERZGEBIRGE

**Ort & Lage:** Als beliebter Wintersportort bietet Altenberg mit der bekannten Rennschlitten- und Bobbahn, einer Biathlonanlage, Skipisten sowie einem gut gespurten Loipennetz Freizeitgestaltung für Jung und Alt.

Aber auch im Sommer haben Sie die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. So können Sie eine Fahrt auf der Sommerrodelbahn wagen oder sich mit Nordic Walking fit halten. Das weitläufige Wegenetz durch das Osterzgebirge laden zu ausgedehnten Wanderungen ein.

**Zimmer:** Sie wohnen in hellen, großzügigen Einzel- und Doppelzimmern. Jedes Zimmer verfügt über Dusche/WC, Kabel-TV und Telefon. Das Raupennest bietet Ihnen in familiärer Atmosphäre Ruhe und Entspannung pur!

**Wellness & Freizeit:** Sammeln Sie neue Kräfte in einer der schönsten Bäderlandschaften Sachsens. Genießen Sie die ersten morgendlichen Sonnenstrahlen in unserem Außenbecken oder stärken Sie Ihre Abwehrkräfte im vielseitigen Saunabereich.

4-Tageprogramm

**ab 129,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,50 - 2,00 Euro p. P/Tag

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenlose Nutzung der Bäderlandschaft an drei Tagen während der Öffnungszeiten von 7 bis 21 Uhr
- Bistro/Cafeteria
- hauseigene Küche mit drei Kostformen
- ein alkoholfreies Getränk am Anreisetag sowie „süße Überraschung“auf dem Zimmer
- Sauna (gegen Gebühr)
- Vollpension während des Aufenthalts
- kostenlose Teilnahme an den Abendveranstaltungen
- kostenfreier TV-Empfang im Gästezimmer

#### KURSANGEBOTE:

- Ernährung
- Nordic Walking
- Wirbelsäulengymnastik
- Rückenschule/Rückenfit
- QiGong

**Verpflegung:** Morgens können Sie sich auf ein vielfältiges Frühstücksbüfett freuen. Zum Mittagessen haben Sie die Wahl zwischen drei Menüs (Vollkost, leichte Vollkost oder vegetarische Kost). Abends erwartet Sie ein abwechslungsreiches Büfett.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|---|---|
| Gesamtpreis | | **289,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **15,00** | Euro | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 60.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 50,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

# SCHÖNECK
# IFA FERIENPARK HOHE REUTH***

## MIT PANORAMABLICK MITTEN IM VOGTLAND

4-Tageprogramm
ab 109,*– Euro pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe bis 2,00 Euro p. P./Tag, Kinder 6–14 Jahre 0,60 Euro/T

6-Tageprogramm
ab 229,*– Euro pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe bis 2,00 Euro p. P./Tag, Kinder 6–14 Jahre 0,60 Euro/T

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- 1 x freie Nutzung der Sauna während des Aufenthalts
- täglich freie Nutzung des tropischen Erlebnis-Badeparadieses
- Halbpensionrestaurant

### KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- QiGong

**Verpflegung:** Restaurants oder ein schöner Wintergarten mit Bar und im Sommer zusätzlich mit Terrassenbetrieb bringen die richtige Urlaubsstimmung.

**Ort & Lage:** Fantastisch auf dem Balkon des Vogtlands in 800 m Höhe gelegen, mit einmaligem Panoramablick über das Vierländereck Sachsen, Bayern, Böhmen und Thüringen, lädt der IFA Ferienpark Hohe Reuth alle kleinen und großen Feriengäste in seine tollen Freizeit- und Erlebniswelten ein.Wandern Sie durch weite Wälder auf gut ausgeschilderten Wanderwegen und erleben Sie im Winter ideale Skibedingungen in den Loipen und am Skihang mit Lift direkt am Haus.

**Zimmer:** Sie wohnen behaglich in einem Hotelzimmer, oder bei Verfügbarkeit in einer Ferienwohnung. Alles ist modern und komfortabel ausgestattet mit Dusche, WC, Telefon und TV.

**Wellness & Freizeit:** Der originell gestaltetete Innenbereich des hoteleigenen Erlebnisbades „Aqua World“ mit Grotte und Felsenlandschaft mit subtropischer Pflanzenwelt rund um das Lagunenbecken sowie einem Wellenbecken mit Brandung und Whirlpool ist nicht nur optisch ein Highlight. Im Freien lädt das beheizte Außenbecken zum Badespaß ein. Besondere Attraktione sind eine Röhrenrutsche (65 m) und Wildwasserrutsche (44 m).

**Kinderpreise:** max. zwei Kinder im Zimmer der Eltern, 1. und 2. Kind, inkl. Kinderbetreuung
Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich.

| | | |
|---|---|---|
| 3–6 Jahre (3 ÜN/HP) | **50,00** | Euro |
| 7–12 Jahre (3 ÜN/HP) | **90,00** | Euro |
| 13–14 Jahre (3 ÜN/HP) | **110,00** | Euro |
| 3–6 Jahre (5 ÜN/HP) | **85,00** | Euro |
| 7–12 Jahre (5 ÜN/HP) | **150,00** | Euro |
| 13–14 Jahre (5 ÜN/HP) | **180,00** | Euro |

Bei den Apartments wird nur die Endreinigung vom Hotel übernommen und die Gäste bekommen keinen Handtuchwechsel während des Aufenthalts. Dafür haben die Gäste eine Küchenzeile in den Apartments.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | |
|---|---|---|
| Gesamtpreis vom 13.11.–16.11.2017 | **269,00** | **Euro** |
| Gesamtpreis vom 13.03.–16.03./02.05.–05.05./11.09.–14.09./27.11.–30.11.2017 | **279,00** | **Euro** |
| Gesamtpreis vom 09.01.–02.03./10.04.–13.04./06.06.–31.08./16.10.–19.10.2017 | **299,00** | **Euro** |
| **Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.** | **Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.** | |
| Gesamtpreis vom vom 05.11.–24.11.2017 | **389,00** | **Euro** |
| Gesamtpreis vom 05.03.–19.05./18.06.–23.06./03.09.–29.09../26.11.–22.12.2017 | **399,00** | **Euro** |
| Gesamtpreis vom 15.01.–03.03./28.05.–02.06./06.08.–25.08./22.10.–27.10.2017 | **409,00** | **Euro** |

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **45,00** Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **75,00** Euro
Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

# SEEFELD/TIROL
## NATUR & SPA HOTEL LÄRCHENHOF****

### AM HÖCHSTEN GELEGEN, DER NATUR AM NÄCHSTEN

**Ort & Lage:** Das 4-Sterne Natur & Spa Hotel Lärchenhof **** liegt hoch über den Dächern von Seefeld auf dem Geigenbüh – eingebettet in einen kleinen, romantisch anmutenden Lärchenwald und umrahmt von einer imposanten Bergkulisse.

**Zimmer:** Die geräumigen, ideenreich gestalteten Zimmer und Suiten beinhalten viele liebevolle Details und natürlichen Materialien, die ein Ambiente schaffen, welches auf Anhieb zum Wohlfühlen einlädt. Und spätestens, wenn man bei einem Glas Wein den Ausblick auf das überwältigende Natur-Panorama genießt, weiß man, nicht immer sind die eigenen vier Wände auch die schönsten.

**Wellness & Freizeit:** Der Wellness- & Spa-Bereich des Hotels bietet mit herrlicher Aqua-Arena mit Hallenbad, Finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad, Kältebecken und Eisbrunnen viele entspannende und regenerierende Möglichkeiten, um in der kursfreien Zeit wieder zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Noch mehr Wellnessgenuss schenkt Ihnen der neue, moderne skySpa mit privateSpa auf dem Dach des Hauses. Genießen Sie wohltuende Momente in der geräumigen Panorama-Sauna und entspannen Sie in den Ruhezonen oder auf der aussichtsreichen Dachterrasse.

**Verpflegung:** Das Lärchenhof Küchenteam zaubert für Sie aus besten heimischen Produkten erlesene Speisen und vereint regionale Zutaten mit internationalen Gourmet-Standards. Umgeben von der beeindruckenden Seefelder Bergkulisse, die man im Restaurant über die großflächigen Panorama-Fenster bestaunen kann, wird jedes Essen ein Hochgenuss. Abends lockt ein 5-Gänge-Menü, das wahlweise mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder auf Wunsch auch glutenfrei erhältlich ist.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|---|---|
| Gesamtpreis | | **389,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,00** | Euro | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

4-Tageprogramm

**ab 229,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- skySpa mit privateSpa und Panoramasauna mit herrlichem Ausblick
- marVita Spa mit Biosauna, Dampfbad, finnischer Sauna und Eisbrunnen
- neu angelegter Wellnessbereich mit Schwimmbad, Saunen und Dampfbad kostenfrei nutzbar
- Abendessen als 5-Gang-Wahlmenü
- täglich kostenfreie Kuchenauswahl am Nachmittag
- Willkommensgetränk inklusive
- kostenfreier Parkplatz/Garage auf Wunsch gegen Gebühr
- inklusive Kurtaxe

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking · Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for woman fit for 50plus fit for work

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# SEEFELD/TIROL
## HOTEL KLOSTERBRÄU & SPA*****

### 5-STERNE-LUXUS MIT TRADITION

4-Tageprogramm

**ab 239,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Kurtaxe 2,80 Euro p.P./Tag

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Luxushotel mit atemberaubenden Ambiete der Tiroler Alpen
- 500 Jahre Geschichte sind hier Gegenwart - 500 Jahre JUNG!
- acht Restaurants und Dinnerlocations darunter der Bräukeller und Grill mit eigener Brauerei
- Abendessen als Drei-Gang-Wahlmenü
- gekocht wird nach dem Green Kodex und mit Produkten aus dem eigenen Klostergarten
- kostenfreie Nutzung des Saunabereich mit sechs Saunen darunter Eventsauna Heiss-Zeit, Leselounge, verschiedene Ruheräume und Vitalbistro
- kostenfreie Nutzung des über 3.500 m² Wellnessbereich Spiritual-SPA mit Indoor Pool, beheiztem Außenschwimmbecken
- Garten Eden mit Pfarrhügel über 100.000 m² private Garten- und Parkanlage
- Mini Landwirtschaft direkt beim Hotel mit Green Kodex-Siegel und Klostergarten (2.000 m²)
- Yogaraum im ehemaligen Refektorium des Klosters

### KURSANGEBOTE:

- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

**Zimmer:** Die großzügigen Doppelzimmer verfügen über eine Größe zwischen 22-30 m² und sind mit Bad/WC, Safe, Minibar, Flat-TV, Radio/CD Spieler, Telefon, Fön, kuscheligen Bademänteln und einer Sitzgelegenheit ausgestattet. Die meisten Zimmer sind zum ruhigen Innenhof hin ausgerichtet und befinden sich in den Stockwerken eins bis drei.

**Ort & Lage:** Auf einer Hochebene (1.200 m) zwischen Wettersteingebirge und Karwendel nordwestlich von Innsbruck und nur etwa 10 Kilometer von der deutschen Grenze entfernt liegt der beliebte Urlaubs- und Wintersportort Seefeld. Im Herzen der Fußgängerzone von Seefeld gelegen bietet das Hotel & SPA Klosterbräu ***** Ruhe und Entspannung für Gäste aus aller Welt. Umgeben von Wäldern, Wiesen und Feldern ist das Golf- und Wellnesshotel dennoch zentral gelegen und mitten im Geschehen.

Bis ins Jahr 1516 reicht die Geschichte des Augustinerklosters, das sich zu einem historischen Hotel besonderer Klasse in Tirol entwickelt hat. Die alten Klostergewölbe und traditionelle Infrastruktur des Gebäudes wurden originalgetreu beibehalten und mit 5-Sterne Komfort kombiniert. Im ehemaligen Refektorium des Klostersbefindet sich z.B. der Yogaraum, und ein Meditationsgang erinnert an die ursprüngliche Nutzung des Gebäudes. Gewölbe und Mauerelemente sind in die aktuelle Architektur einbezogen.

**Wellness & Freizeit:** Der mehrfache ausgezeichnete SPA Bereich erstreckt sich auf über 3.500 m² und bietet Ihnen in der kursfreien Zeit über sechs Saunen, darunter die weltweit einzige handgeschnitzte Eventsauna „Heiss-Zeit“, Poollandschaft mit Indoor- und beheiztem Außenpool, einen Massagebereich und Vitalbistro sowie exklusive Beautytreatments mit Produkten, die exklusiv in Österreich nur im Hotel & SPA Klosterbräu erhältlich sind.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| Gesamtpreis | **399,00 Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,00** Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

# VAREL-DANGAST
## UPSTALSBOOM LANDHOTEL FRIESLAND **** SUPERIOR

### ZWISCHEN WALD UND FRIESLÄNDISCHER KÜSTE

**Ort & Lage:** Am Jadebusen der Nordsee, wo Watt, Moor, Marsch und Geest zusammentreffen, liegt Varel, die „Stadt zwischen Wald und Meer“ im Landkreis Friesland.

Nur 4 km von Varel entfernt erwartet Sie das 4-Sterne-Superior Upstalsboom Landhotel Friesland inmitten herrlicher Landschaft am malerischen Mühlenteich, umgeben von altem Baumbestand, Wiesen und Feldern – die perfekte Umgebung für Ausflüge, Radtouren oder einfach einen schönen Spaziergang.

**Zimmer:** Die Komfortzimmer (ca. 25–30 m²) liegen im angrenzenden Gästehaus des Hotels und sind ausgestattet mit TV (inklusive gratis sky Cinema, Sport, Bundesliga), gemütlicher Sitzecke, Telefon, ebenerdiger Dusche, mit separatem Bad und WC, Fön, Minibar, Safe und begehbarem Kleiderschrank.

**Wellness & Freizeit:** Ruhe und Erholung finden Sie im 2.500 m² großen Wellness- und Spabereich mit Pool, Whirlpool, Dampfbad, finnischer Sauna, Eukalyptussauna, Brechelbad, Steinbad, Kraxenofen, Solekaskade, Solarium und Strömungsbecken.

**Verpflegung:** Im Landhotel Friesland vereint sich nordisch moderne Atmosphäre mit friesischer Gemütlichkeit. Kulinarische Genüsse erleben Sie im Restaurant Entenblick, und den Tag lassen Sie gemütlich in der originellen Hotelbar Jeverstube ausklingen.

4-Tageprogramm

**ab 159,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- wenige Kilometer zum Nordseebad Dangast
- zeitlich unbegrenzte Nutzung des 2.500 m2 Wellnessbereich Balance & Spa auf verschiedenen Ebenen mit Pool, Saunen, Dampfbad, Whirlpool, Brechelbad, Kraxenofen, Steinbad und Solekaskade während der Öffnungszeiten
- Kegelbahn im Hotel, teilweise gegen Gebühr
- kulinarische Genüsse im Restaurant Entenblick
- reizvolle Umgebung am malerischen Mühlenteich und traumhaft schöne Landschaft
- Tanzbar Freitag- und Samstagabend
- Hotelbar Jeverstube
- Beauty- und Spabereich (Anwendungen gegen Gebühr)
- Parkplätze kostenfrei
- inklusive Kurtaxe

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15.01.–18.01./03.12.–20.12.2017 | **319,00** | **Euro** | 02.03.–29.03./16.11.–29.11.2017 | **349,00** | **Euro** |
| 29.01.–01.02.2017 | **329,00** | **Euro** | 13.04.–22.10.2017 | **369,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# BAD MERGENTHEIM

## BEST WESTERN PREMIER PARKHOTEL BAD MERGENTHEIM**** S

### IN IDYLLISCHER LAGE DIREKT AM KURPARK

4-Tageprogramm

**ab 119,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
Kurtaxe 2,70 Euro p.P./Tag, Kinder bis 18 Jahre befreit

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Bade- und Wellnessbereich mit Sauna und Fitnessraum zur freien Nutzung
- Solarium gegen Gebühr
- Beauty- und Massagestudio
- Kegelbahn gegen Gebühr
- Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten
- Shuttleservice zum Bahnhof/Flughafen gegen Gebühr

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for woman fit for young fit for 50plus fit for work

**Ort & Lage:** Bad Mergentheim befindet sich im Herzen des Wein- und Wanderparadieses „Liebliches Taubertal“. Blühende Wiesen entlang der Tauber, sonnenverwöhnte Weinberge und eine der schönsten Kuranlagen Deutschlands prägen das Bild der Kur- und Urlaubsstadt. Das Best Western Premier Parkhotel Bad Mergentheim befindet sich in unmittelbarer Kurparknähe.
Mittelalter, Renaissance, Barock – die Spuren vergangener Zeiten durchdringen noch heute die Stadt an der Romantischen Straße. Das Schloss in Weikersheim, die Madonna von Grünewald in Stuppach, der Riemenschneideraltar in Creglingen oder das idyllische Rothenburg ob der Tauber – das sind nur einige Highlights, die Sie rund um Bad Mergentheim entdecken können.

**Zimmer:** Das Haus bietet Ihnen 116 komfortabel eingerichtete Zimmer und Suiten, mit Blick auf den Kurpark, mit Bad/WC, Haartrockner, Balkon oder Loggia, Radio, Flat-TV, Minibar, High-Speed-Internetanschluss und Telefon.

**Wellness & Freizeit:** Eine Oase der Ruhe und Entspannung ist die hoteleigene Badelandschaft mit Hallenschwimmbad, Liegewiese im Park, Sauna und Solarium. Nutzen Sie außerdem das umfangreiche Angebot der Beautyfarm Laguna Verde und des Fitnessraums.

**Verpflegung:** Das reichhaltige Best-Western-Fit-Frühstück stimmt Sie auf den Tag ein. Im Parkrestaurant VUE und auf der Empore werden Ihnen regionale und mediterran inspirierte Spezialitäten serviert.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtpreis vom | | | | | |
| 08.01.–01.03./02.11.–29.11.2017 | **279,00** | **Euro** | Gesamtpreis vom 05.03.–27.08.2017 | **299,00** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **67,00** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/energie-bkk | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

# FITFOR50PLUS
## DAS AKTIVPROGRAMM FÜR DIE GENERATION AB 50

**fitfor50plus** ist ein gesundheitsförderndes und zugleich aktives Präventionsangebot zur Steigerung des Wohlbefindens für die Generation ab 50 Jahren, auch wenn Sie lange nicht aktiv waren. Abgestimmt auf deren Anforderungen und Bedürfnisse dient das Programm zur Förderung der Gesundheit, zur Erhaltung und Stärkung der körperlichen sowie geistigen Fitness. Sie erhalten somit Anregungen für gesundheitsförderliche Lebensweisen. Auf angenehme Art und Weise werden die Inhalte durch qualifizierte Therapeuten in Ihrer Altersgruppe vermittelt.

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

| | |
|---|---|
| **fitfor50plus -** | Rückenschule und Progressive Muskelentspannung |
| **fitfor50plus -** | Rückenschule und Autogenes Training |
| **fitfor50plus -** | Nordic Walking und Progressive Muskelentspannung |
| **fitfor50plus -** | Wirbelsäulengymnastik und Progressive Muskelentspannung |
| **fitfor50plus -** | Wirbelsäulengymnastik und Autogenes Training |

Ziffern entsprechen
der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

fitfor50plus-Programm

ab **79,*–** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# FITFORWELL ALLEINREISENDE
## FÜR ALLEINREISENDE ODER SINGLES

**fitforwell alleinreisende** ist das ideale Angebot um Einzelreisenden oder Singles eine noch angenehmere Atmosphäre (z. B. nette Unterhaltungen und geselliges Miteinander auch außerhalb der Kurszeiten) innerhalb der Teilnehmergruppe zu ermöglichen.

Damit Sie sich rundherum wohlfühlen, bieten wir Ihnen ebenso interessante wie aktive Gesundheitstage an. Diese beinhalten zwei abwechslungsreiche Kursthemen aus den Bereichen Bewegung und Entspannung.

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

**fitforwell alleinreisende -**
Nordic Walking + Progressive Muskelentspannung

**fitforwell alleinreisende -**
Nordic Walking + Autogenes Training

**fitforwell alleinreisende -**
Nordic Walking + Ernährung

**fitforwell alleinreisende -**
Rückenschule + Progressive Muskelentspannung

Ziffern entsprechen
der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

fitforwell alleinreisende-Programm

ab **89,*–** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# FITFORYOUNG
## DAS FITNESSPROGRAMM FÜR JUNGE ERWACHSENE

**fitforyoung** ist ein innovatives und abwechslungsreiches Präventionsangebot für junge Erwachsene bis 35 Jahre. Das Programm dient zur Stärkung körperlicher und geistiger Fitness in Form von Bewegungs- und Entspannungstraining. Das Ziel ist es, das Erlernte selbstständig im Alltag weiterzuführen.

**fitforyoung** verbindet die Bausteine Bewegung und Entspannung, zum Beispiel Rückenfit und Autogenes Training, die jeweils acht Komponenten beinhalten.

Ziffern entsprechen
der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

fitforyoung-Programm

ab **99,*–** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

### ÜBERSICHT ÜBER DIE ANGEBOTENEN BAUSTEINE UND KOMPONENTEN:

**BEWEGUNG – NORDIC TRAINING JE 1 X**
Nordic Fitness Einführung | Nordic Walking Grundtechnik Nordic Walking technical basics | Nordic Fitness unter Pulskontrolle | Nordic Training | Nordic Morning (Power walk) | Nordic Fitness Event (Nordic night) | Nordic ALFA Walking

**MUSKELENTSPANNUNG JE 1 X**
Be balanced | Stretch & Relax | Antistressentspannung | Mental Training | Tiefenmuskelentspannung | Energy Training | Mind Move Fantasiereise | PMR Home Training

**RÜCKENFIT**
2 x Rückenfit meets Pilates | 2 x Rückenfit inkl. Haltungsanalyse | 2 x Rückenfit Ganzkörpertraining | 2 x Rückenfit Schulter-Nacken-Training

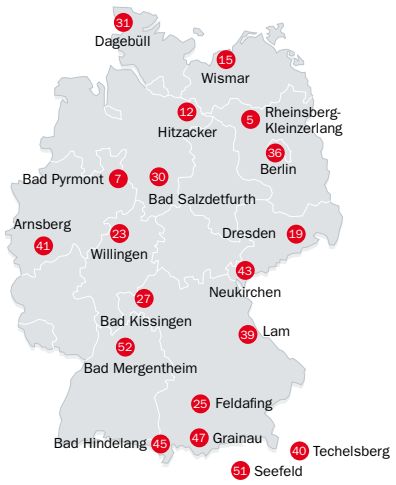
**AUTOGENES TRAINING**
1 x Autogenes Training Körperreise | 2 x Autogenes Training Anti-Stress | 2 x Autogenes Training Mental Training | 2 x Autogenes Training Fantasiereise | 1 x Autogenes Training Kraftquelle

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK**
2 x Wirbelsäulengymnastik meets Pilates | 2 x Wirbelsäulengymnastik inkl. Haltungsanalyse | 2 x Wirbelsäulengymnastik Ganzkörpertraining | 2 x Wirbelsäulengymnastik Schulter-Nacken-Training

# FITFORWOMAN
## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG FÜR DIE GESUNDHEIT DER FRAU

**fitforwoman** ist ein innovatives und abwechslungsreiches Präventionsangebot zur Steigerung des Wohlbefindens der Frau. Abgestimmt auf die Bedürfnisse der Frau von heute dient das Programm zur Erhaltung und Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness, dem Stressabbau, insbesondere für Frauen mit Mehrbelastung im Alltagsgeschehen.

**fitforwoman** verbindet die Bausteine Rückenschule und Muskelentspannung oder Nordic Walking und Autogenes Training.




Ziffern entsprechen
der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

fitforwoman-Programm

ab **79,*–** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

### WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

Nordic Walking + Progressive Muskelentspannung | Nordic Walking + Autogenes Training | Rückenschule + Autogenes Training | Rückenschule + Progressive Muskelentspannung

**RÜCKENSCHULE**
2 x Rückenschule: Bodyforming mit dem Overball
2 x Rückenfit womens streching Problemzonentraining inkl. Haltungsanalyse
2 x Rückenfit Schwerpunkt Beckenboden
1 x Rücken-aqua-fit mit Aquarobics (die neue Rückenschule im Wasser) | 1 x Rückenfit Schulter-Nacken

**PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR)**
2 x PMR Anti-Stress mit Gesprächsrunde:
Stress erleben und bewältigen in Familie und Beruf
1 x PMR Mental Training | 1 x PMR Energy Training
2 x PMR Fantasiereise | 1 x PMR be balanced!
1 x PMR Home Training

**AUTOGENES TRAINING**
1 x Autogenes Training Körperreise | 2 x Autogenes Training Anti-Stress | 2 x Autogenes Training Mental Training
2 x Autogenes Training Fantasiereise | 1 x Autogenes Training Kraftquelle mit anschließender Gesprächsrunde: Stress erleben und bewältigen in Familie und Beruf

**NORDIC WALKING**
1 x Nordic Walking Einführung | 1 x Nordic Walking Grundtechnik | 1 x Nordic Walking technical basics
1 x Nordic Fitness unter Pulskontolle | 2 x Nordic Training
2 x Nordic Walking Tour

# FITFORWORK
## BURNOUT-PRÄVENTION UND RÜCKENGESUNDHEIT

**AKON Aktivkonzept bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit zahlreichen gesetzlichen Krankenkassen das fitforwork Programm an. fitforwork ist das ideale Präventionsangebot für alle Berufstätigen, Selbstständigen und Mitarbeiter von Unternehmen. Hier können Sie in kompakter Form, z. B. über ein verlängertes Wochenende, außerhalb des Betriebs etwas für Ihre Gesundheit tun und sich dabei gleichzeitig noch erholen!**

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 Arbeitplatz runden die effektiven Übungen ab.

### RÜCKENSCHULE FÜR DEN ARBEITSPLATZ

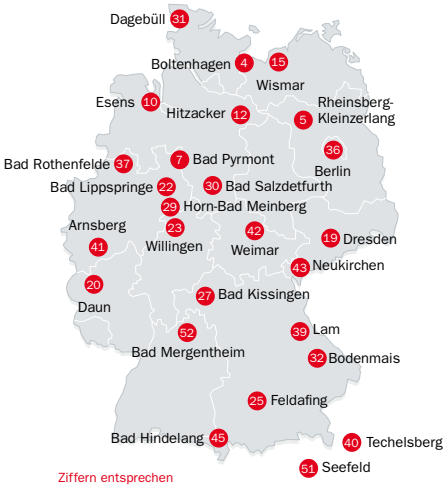
1 x Rückenschule für den Arbeitsplatz
2 x Gestaltung von Aktivpausen
2 x Rückenfit
1 x Erhaltung der work life balance – die neue Rückenschule
1 x sitzen, liegen, stehen –
Arbeits- und Alltagsgewohnheiten
1 x Haltungs- und Ganganalyse im Gruppengespräch

### PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR)

2 x PMR – Anti-Stress Blitzentspannung für den Arbeitsplatz
2 x PMR im Sitz – die vier Muskelgruppen
2 x PMR 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

Unabhängig eines möglichen Krankenkassen-Zuschusses können unsere qualitätsgesicherten Präventionskurse auch von Unternehmen im Sinne der Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter steuerfrei gemäß § 3 Nr. 34 ESTG bis max. 500 Euro pro Person und Kalenderjahr bezuschusst werden! Gerne beraten wir Sie unter Tel. 07931 96 49 7-0 über Ihre Möglichkeiten. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.akon.de.




Ziffern entsprechen
der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

fitforwork Programm

ab **79,*–** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# FITFORBALANCE
## FÜR EIN LEBEN IM GLEICHGEWICHT

Bei **fitforbalance** stehen für Sie die Vermeidung von Stress und die Vorbeugung eines Burnouts im Vordergrund – für eine seelische und körperliche Balance. Um Ihr gesundheitliches Gleichgewicht ideal zu fördern und ein körperliches und seelisches Ausbrennen zu vermeiden, umfasst **fitforbalance** ein ausgewogenes Kursprogramm mit jeweils einem zertifiziertem Bewegungs- und Entspannungsteil.

Zusätzlich enthält das Programm als Bonuseinheit einen Stresstest sowie Gesprächsrunden, wie z. B. „Stress erleben und bewältigen in Beruf, Alltag und Familie“, „die Entstehung von Stress im Kopf“ und mögliche Stressvermeidungsstrategien.

Es werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Sie anders mit Stress umgehen können. Dabei beinhaltet das Programm nicht nur das Erlernen eines Entspannungsprogramms, vielmehr werden durch den gewählten Entspannungskurs neue Methoden zur Stressvermeidung aufgezeigt, und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Während der Kurstage in einem unserer beliebten Wohlfühlhotels in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands erhalten Sie wertvolle Einblicke und Tipps, wie Sie mit dem täglichen Stress umgehen und diesen bestmöglich meistern.

### WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

Pilates + Autogenes Training | Wirbelsäulengymnastik + Progressive Muskelentspannung | Pilates + Progressive Muskelentspannung | Wirbelsäulengymnastik + Autogenes Training

Ziffern entsprechen
der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

fitforbalance-Programm

ab **79,*–** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# AKON AKTIV WALKING®

## GELENKSCHONENDES TRAINING IM FREIEN

**Walking (Gehen) steht für ein sanftes und gelenkschonendes Training im Freien. Insbesondere für Bewegungs-(wieder)einsteiger ist Walking ein optimales Ausdauertraining.**

Der Kurs vermittelt die richtige Technik und leitet zum eigenständigen gesundheitsorientierten Training an. Informationen zur individuellen Belastungssteuerung und Gesundheitsaspekten, sowie ergänzende Übungen zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit runden die Einheiten ab.

Ziffern entsprechen
der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

**AKON Aktiv Walking® wird in Kombination mit einem zweiten bezuschussungsfähigen Kursbaustein angeboten z. B.**

- Akon Aktiv Walking® + Progressive Muskelentspannung
- Akon Aktiv Walking® + Autogenes Training

AKON Aktiv Walking®

ab 79,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# AKON REAKTIV WALKING®

## DAS OPTIMIERTE GANZKÖRPERTRAINING

**Gehen ist die natürlichste Fortbewegungsart des Menschen. Es stärkt die Muskulatur des Körpers und fördert das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und das Atmungssystem.**

Genau da setzt das AKON Reaktiv Walking® als optimiertes Ganzkörpertraining an. Beim Gehen werden spezielle Hanteln, die mit einer losen Granulatmasse gefüllt sind, eingesetzt, wodurch ein verzögerter Impuls, der Reaktiv-Impuls, erzeugt wird. Damit werden neben den großen Muskeln speziell auch kleinere, tiefere Muskelgruppen angesprochen, die zugleich den Rücken stabilisieren. Die Muskulatur des Oberkörpers wird stärker aktiviert und dadurch ein effektiveres Ganzkörpertraining erreicht.
AKON Reaktiv Walking® wird auf diese Weise zu einem kraftvollen und gleichzeitig dynamischen und lockeren Gehen. Durch das Schwingen der Masse in der Hantel entsteht ein hörbarer Impuls, der das Rhythmusgefühl unterstützt und die eigene Motivation steigert.

Beim paarweisen Gehen oder in der Gruppe kann das gemeinsame Impulsgeräusch zum homogenen rhythmischen Gehen und zur gegenseitigen Motivation genutzt werden.

Ziffern entsprechen
der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

**AKON Reaktiv Walking® wird in Kombination mit einem zweiten bezuschussungsfähigen Kursbaustein angeboten z. B.**

- Akon Reaktiv Walking® + Autogenes Training
- Akon Reaktiv Walking® + Progressive Muskelentspannung
- Akon Reaktiv Walking® + Qi Gong

AKON Reaktiv Walking®

ab 89,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

# KINDERBETREUUNG

## FACHGERECHTE KINDERBETREUUNG WÄHREND DER KURSE

**Um die Teilnahme auch ganzen Familien mit Kleinkindern zu ermöglichen, bieten wir in diversen Einrichtungen die Möglichkeit der Kinderbetreuung. Die Kinderbetreuung ist je nach Altersgruppe, in einigen Einrichtungen bereits ab 0 Euro, während der gesamten Kursdauer, inklusive Verpflegung und Unterbringung, möglich.**

In der Zeit der Kursinanspruchnahme der Eltern ist somit die fachgerechte Versorgung der Kinder in altersgerechten Gruppen durch Betreuer/innen und Erzieher/innen sichergestellt.

Bitte tragen Sie den Wunsch einer Kinderbetreuung individuell auf Ihrem Teilnahmeantrag ein oder geben Sie diesen bequem online bei der Buchung an und vermerken Sie den Namen sowie das Geburtsdatum Ihres Kindes.

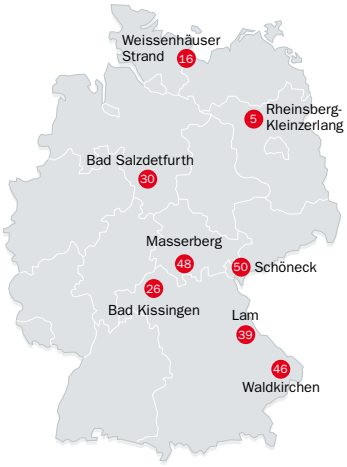
**Kinderpreise all-inclusive enthalten:**
je nach Einrichtung, in der Regel Übernachtung im Zimmer der Eltern, Frühstück, Mittagessen oder ein Lunch-Paket für Ausflüge, abends: Kindermenü oder Büfett, Eis zu den Hauptmahlzeiten, ganztägig: Saft und Mineralwasser und Kinderbetreuung zu den Kurszeiten.

**Kinderbetreuung:**
Die Kinderbetreuung findet je nach Einrichtung schon für Kinder ab 0 Jahren während der Kurszeiten statt. Kinderbetreuung außerhalb der Kurszeiten nur nach Absprache mit dem Haus gegen Gebühr.

**Informieren Sie sich auch unter www.akon.de über weitere Kinderbetreuungsangebote oder unter Tel. 07931 96497-0.**

Kinderbetreuung

ab 0,*– Euro
pro Person im DZ
ab 0 Jahren (inkl. 3 Übernachtungen/Halbpension)




Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

### EINRICHTUNGEN MIT KINDERBETREUUNG AUF EINEN BLICK

| | | | |
|---|---|---|---|
| Precise Resort Marina Wolfsbruch in Rheinsberg-Kleinzerlang – Seite 5 | **ab** | **90,00** | **Euro** |
| Strandhotel Weissenhäuser Strand – Seite 16 | **ab** | **180,00** | **Euro** |
| Hotel Sonnenhügel in Bad Kissingen – Seite 26 | **ab** | **36,00** | **Euro** |
| relexa hotel Bad Salzdetfurth – Seite 30 | **ab** | **37,50** | **Euro** |
| BEST WESTERN PREMIER Hotel Sonnenhof in Lam – Seite 39 | **ab** | **60,00** | **Euro** |
| Hotelresort Reuthmühle in Waldkirchen – Seite 46 | **ab** | **0,00** | **Euro** |
| Werrapark Resort in Masserberg – Seite 48 | **ab** | **70,00** | **Euro** |
| IFA Hotel Hohe Reuth in Schöneck – Seite 50 | **ab** | **50,00** | **Euro** |

# TERMINE
## ÜBERSICHT ÜBER TERMINE UND KURSANGEBOTE

**Wählen Sie Ihren Wunschtermin für das von Ihnen gewünschte Hotel. Die Verfügbarkeit des Termins können Sie jederzeit bequem unter www.akon.de/energie-bkk abrufen und direkt online buchen. Alternativ können Sie die Verfügbarkeit Ihres Wunschtermins auch telefonisch erfragen.**

**Bei Buchung mittels Teilnahmeantrag (siehe Seite 73) bitten wir Sie in diesem Fall um Angabe eines zusätzlichen Alternativtermins. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Terminwünsche aufgrund der großen Nachfrage und begrenzter Teilnehmerzahl nicht immer realisiert werden können.**

**Haben Sie Fragen? Gerne beraten wir Sie unter Telefon 07931 96497-0*.**
* Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

### TERMINE WOCHENPROGRAMM — ABANO TERME/HOTEL TERME MILANO – SEITE 38

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Sa | AAW | So. bis Sa | AAW | So. bis Sa | AAW | So. bis Sa | AAW | So. bis Sa | AAW | So. bis Sa | AAW |
| 05.03. - 11.03.2017 | PME | 25.06. - 01.07.2017 | PME | 16.07. - 22.07.2017 | PME | 23.07. - 29.07.2017 | PME | 30.07. - 05.08.2017 | PME | 29.10. - 04.11.2017 | PME |
| So. bis Sa | AAW | | | | | | | | | | |
| 21.05. - 27.05.2017 | PME | | | | | | | | | | |

### TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — ALTENBERG/ REHAKLINIK RAUPENNEST – SEITE 49

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | WG | Do. bis So | NW |
| 06.02. - 09.02.2017 | E | 06.04. - 09.04.2017 | E | 08.06. - 11.06.2017 | QG | 24.07. - 27.07.2017 | E | 07.09. - 10.09.2017 | QG | 19.10. - 22.10.2017 | E |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | RS |
| 23.02. - 26.02.2017 | E | 10.04. - 13.04.2017 | QG | 12.06. - 15.06.2017 | E | 27.07. - 30.07.2017 | E | 18.09. - 21.09.2017 | E | 02.11. - 05.11.2017 | QG |
| Mo. bis Do | NW | Do. bis So | RS | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW |
| 06.03. - 09.03.2017 | E | 20.04. - 23.04.2017 | QG | 15.06. - 18.06.2017 | E | 07.08. - 10.08.2017 | QG | 21.09. - 24.09.2017 | E | 13.11. - 16.11.2017 | E |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | WG |
| 09.03. - 12.03.2017 | E | 01.05. - 04.05.2017 | QG | 26.06. - 29.06.2017 | E | 10.08. - 13.08.2017 | QG | 02.10. - 05.10.2017 | QG | 27.11. - 30.11.2017 | QG |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | RS | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | WG | Do. bis So | WG |
| 20.03. - 23.03.2017 | QG | 04.05. - 07.05.2017 | QG | 29.06. - 02.07.2017 | E | 21.08. - 24.08.2017 | E | 05.10. - 08.10.2017 | QG | 30.11. - 03.12.2017 | QG |
| Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW |
| 23.03. - 26.03.2017 | QG | 22.05. - 25.05.2017 | E | 10.07. - 13.07.2017 | QG | 24.08. - 27.08.2017 | E | 16.10. - 19.10.2017 | E | 14.12. - 17.12.2017 | E |
| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | WG | | | | |
| 03.04. - 06.04.2017 | E | 29.05. - 01.06.2017 | QG | 13.07. - 16.07.2017 | QG | 04.09. - 07.09.2017 | QG | | | | |

### TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — ARNSBERG/DORINT HOTEL&SPORT RESORT ARNSBERG – SEITE 41

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AGR |
| 05.01. - 08.01.2017 | PME | 17.04. - 20.04.2017 | AT | 13.07. - 16.07.2017 | AT | 07.08. - 10.08.2017 | AT | 28.08. - 31.08.2017 | AT | 26.10. - 29.10.2017 | PME |
| Do. bis So | PIL | Do. bis So | NWI | Do. bis So | NW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | PIL |
| 12.01. - 15.01.2017 | AT | 27.04. - 30.04.2017 | AT | 20.07. - 23.07.2017 | PME | 10.08. - 13.08.2017 | PME | 31.08. - 03.09.2017 | AT | 02.11. - 05.11.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AGR |
| 09.02. - 12.02.2017 | PME | 18.05. - 21.05.2017 | AT | 24.07. - 27.07.2017 | PME | 14.08. - 17.08.2017 | AT | 07.09. - 10.09.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| Do. bis So | WG | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | PIL |
| 16.02. - 19.02.2017 | AT | 08.06. - 11.06.2017 | PME | 27.07. - 30.07.2017 | PME | 17.08. - 20.08.2017 | PME | 23.10. - 26.10.2017 | AT | 18.12. - 21.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | ARW | | | | | | |
| 16.03. - 19.03.2017 | PME | 10.07. - 13.07.2017 | PME | 31.07. - 03.08.2017 | PME | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforyoung** | | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | WG | **fitfor50plus** | | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW |
| | | 22.06. - 25.06.2017 | AT | 02.10. - 05.10.2017 | AT | | | 04.05. - 07.05.2017 | PME | 03.08. - 06.08.2017 | AT |
| **fitforwoman** | | Do. bis So | NW | **fitforbalance** | | Do. bis So | PIL | Do. bis So | PIL | Do. bis So | PIL |
| | | 06.07. - 09.07.2017 | AT | | | 20.04. - 23.04.2017 | PME | 24.08. - 27.08.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | AT |
| **fitforwork** | | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | RS |
| | | 06.04. - 09.04.2017 | PME | 10.04. - 13.04.2017 | PME | 17.07. - 20.07.2017 | PME | 05.10. - 08.10.2017 | PME | 30.10. - 02.11.2017 | PME |

### TERMINE WOCHENPROGRAMM — BAD FÜSSING/VITAL-HOTEL JAGDHOF– SEITE 35

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Sa | RS | So. bis Sa | NW | So. bis Sa | WG | So. bis Sa | WG | So. bis Sa | NW | So. bis Sa | RS |
| 12.02. - 18.02.2017 | PME | 26.03. - 01.04.2017 | AT | 18.06. - 24.06.2017 | AT | 30.07. - 05.08.2017 | AT | 17.09. - 23.09.2017 | PME | 05.11. - 11.11.2017 | AT |
| So. bis Sa | RS | So. bis Sa | WG | So. bis Sa | NW | So. bis Sa | RS | So. bis Sa | RS | So. bis Sa | NW |
| 19.02. - 25.02.2017 | AT | 02.04. - 08.04.2017 | AT | 25.06. - 01.07.2017 | PME | 06.08. - 12.08.2017 | AT | 24.09. - 30.09.2017 | PME | 12.11. - 18.11.2017 | PME |
| So. bis Sa | WG | So. bis Sa | RS | So. bis Sa | RS | So. bis Sa | NW | So. bis Sa | WG | So. bis Sa | WG |
| 26.02. - 04.03.2017 | AT | 23.04. - 29.04.2017 | PME | 02.07. - 08.07.2017 | AT | 20.08. - 26.08.2017 | PME | 08.10. - 14.10.2017 | PME | 19.11. - 25.11.2017 | PME |
| So. bis Sa | NW | So. bis Sa | WG | So. bis Sa | WG | So. bis Sa | RS | So. bis Sa | WG | So. bis Sa | RS |
| 05.03. - 11.03.2017 | AT | 07.05. - 13.05.2017 | PME | 09.07. - 15.07.2017 | PME | 27.08. - 02.09.2017 | PME | 15.10. - 21.10.2017 | AT | 26.11. - 02.12.2017 | PME |
| So. bis Sa | NW | So. bis Sa | NW | So. bis Sa | NW | So. bis Sa | NW | So. bis Sa | NW | So. bis Sa | WG |
| 12.03. - 18.03.2017 | PME | 14.05. - 20.05.2017 | AT | 16.07. - 22.07.2017 | AT | 03.09. - 09.09.2017 | AT | 22.10. - 28.10.2017 | PME | 03.12. - 09.12.2017 | PME |
| So. bis Sa | RS | So. bis Sa | RS | So. bis Sa | NW | So. bis Sa | WG | | | | |
| 19.03. - 25.03.2017 | AT | 28.05. - 03.06.2017 | AT | 23.07. - 29.07.2017 | AT | 10.09. - 16.09.2017 | PME | | | | |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga

Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD GRIESBACH/HOTEL PARKHOTEL – SEITE 33

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | WG | Do. bis So | WG | | | | | | | | |
| 09.01. - 12.01.2017 | PME | 23.01. - 26.01.2017 | AT | 06.02. - 09.02.2017 | PME | 20.02. - 23.02.2017 | AT | 23.11. - 26.11.2017 | PME | 07.12. - 10.12.2017 | AT | | | | | | | | |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | WG | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | AGR | | | | | | | | |
| 12.01. - 15.01.2017 | PME | 26.01. - 29.01.2017 | PME | 09.02. - 12.02.2017 | PME | 13.11. - 16.11.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | PME | | | | | | | | |
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AGR | Do. bis So | WG | Do. bis So | WG | | | | | | | | |
| 16.01. - 19.01.2017 | PME | 30.01. - 02.02.2017 | AT | 13.02. - 16.02.2017 | AT | 16.11. - 19.11.2017 | PME | 30.11. - 03.12.2017 | AT | 14.12. - 17.12.2017 | AT | | | | | | | | |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | WG | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AGR | | | | | | | | |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 02.02. - 05.02.2017 | PME | 16.02. - 19.02.2017 | PME | 20.11. - 23.11.2017 | PME | 04.12. - 07.12.2017 | PME | 18.12. - 21.12.2017 | PME | | | | | | | | |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — BAD GRIESBACH/HOTEL PARKHOTEL – SEITE 33

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | | | | | | | | |
| 05.03. - 10.03.2017 | PME | 23.04. - 28.04.2017 | PME | 25.06. - 30.06.2017 | PME | 30.07. - 04.08.2017 | PME | 10.09. - 15.09.2017 | PME | 15.10. - 20.10.2017 | PME | | | | | | | | |
| So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | AAW | | | | | | | | |
| 12.03. - 17.03.2017 | AT | 14.05. - 19.05.2017 | AT | 09.07. - 14.07.2017 | AT | 06.08. - 11.08.2017 | AT | 17.09. - 22.09.2017 | AT | 22.10. - 27.10.2017 | AT | | | | | | | | |
| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | | | | | | | | |
| 26.03. - 31.03.2017 | PME | 28.05. - 02.06.2017 | PME | 16.07. - 21.07.2017 | PME | 13.08. - 18.08.2017 | PME | 24.09. - 29.09.2017 | PME | 29.10. - 03.11.2017 | PME | | | | | | | | |
| So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | AAW | | | | | | | | |
| 02.04. - 07.04.2017 | AT | 18.06. - 23.06.2017 | AT | 23.07. - 28.07.2017 | AT | 20.08. - 25.08.2017 | AT | 08.10. - 13.10.2017 | AT | 05.11. - 10.11.2017 | AT | | | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD HINDELANG/HOTEL PRINZ-LUITPOLD-BAD – SEITE 45

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | | | | | | | | |
| 05.02. - 08.02.2017 | PME | 21.05. - 24.05.2017 | PME | 09.07. - 12.07.2017 | PME | 22.10. - 25.10.2017 | PME | 03.12. - 06.12.2017 | PME | 10.12. - 13.12.2017 | PME | | | | | | | | |
| So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09.04. - 12.04.2017 | PME | 25.06. - 28.06.2017 | PME | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwork** | | So. bis Mi | RS | **fitforwoman** | | So. bis Mi | NW | **fitforbalance** | | So. bis Mi | WG | | | | | | | | |
| | | 19.02. - 22.02.2017 | PME | | | 12.11. - 15.11.2017 | PME | | | 15.01. - 18.01.2017 | PME | | | | | | | | |
| **fitfor50plus** | | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 19.03. - 22.03.2017 | PME | 14.05. - 17.05.2017 | PME | | | | | | | | | | | | | | |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — BAD HINDELANG/HOTEL PRINZ-LUITPOLD-BAD – SEITE 45

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | | | | | | | | |
| 08.01. - 13.01.2017 | PME | 12.02. - 17.02.2017 | PME | 26.03. - 31.03.2017 | PME | 07.05. - 12.05.2017 | PME | 02.07. - 07.07.2017 | PME | 19.11. - 24.11.2017 | PME | | | | | | | | |
| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | | | | | | | | |
| 22.01. - 27.01.2017 | PME | 05.03. - 10.03.2017 | PME | 02.04. - 07.04.2017 | PME | 18.06. - 23.06.2017 | PME | 05.11. - 10.11.2017 | PME | 26.11. - 01.12.2017 | PME | | | | | | | | |
| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | | | | | | | | | | | | | | |
| 29.01. - 03.02.2017 | PME | 12.03. - 17.03.2017 | PME | 23.04. - 28.04.2017 | PME | | | | | | | | | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD KISSINGEN/HOTEL KAISERHOF VICTORIA – SEITE 27

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | | | | | | | | |
| 09.01. - 12.01.2017 | PME | 09.03. - 12.03.2017 | PME | 22.05. - 25.05.2017 | AT | 31.07. - 03.08.2017 | PME | 14.09. - 17.09.2017 | AT | 09.11. - 12.11.2017 | PME | | | | | | | | |
| Do. bis So | PIL | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AGR | | | | | | | | |
| 12.01. - 15.01.2017 | AT | 16.03. - 19.03.2017 | PME | 29.05. - 01.06.2017 | PME | 03.08. - 06.08.2017 | AT | 21.09. - 24.09.2017 | AT | 16.11. - 19.11.2017 | AT | | | | | | | | |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | PIL | | | | | | | | |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 20.03. - 23.03.2017 | AT | 08.06. - 11.06.2017 | AT | 07.08. - 10.08.2017 | PME | 25.09. - 28.09.2017 | PME | 20.11. - 23.11.2017 | PME | | | | | | | | |
| Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AGR | | | | | | | | |
| 23.01. - 26.01.2017 | AT | 30.03. - 02.04.2017 | PME | 12.06. - 15.06.2017 | PME | 10.08. - 13.08.2017 | AT | 28.09. - 01.10.2017 | AT | 23.11. - 26.11.2017 | AT | | | | | | | | |
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | PIL | | | | | | | | |
| 30.01. - 02.02.2017 | PME | 06.04. - 09.04.2017 | PME | 19.06. - 22.06.2017 | AT | 14.08. - 17.08.2017 | PME | 05.10. - 08.10.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | PME | | | | | | | | |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AGR | | | | | | | | |
| 09.02. - 12.02.2017 | PME | 17.04. - 20.04.2017 | PME | 26.06. - 29.06.2017 | PME | 17.08. - 20.08.2017 | AT | 12.10. - 15.10.2017 | PME | 30.11. - 03.12.2017 | AT | | | | | | | | |
| Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | PIL | | | | | | | | |
| 13.02. - 16.02.2017 | AT | 24.04. - 27.04.2017 | PME | 03.07. - 06.07.2017 | AT | 21.08. - 24.08.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | PME | 04.12. - 07.12.2017 | PME | | | | | | | | |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | AGR | | | | | | | | |
| 16.02. - 19.02.2017 | PME | 27.04. - 30.04.2017 | AT | 10.07. - 13.07.2017 | PME | 24.08. - 27.08.2017 | AT | 23.10. - 26.10.2017 | AT | 07.12. - 10.12.2017 | AT | | | | | | | | |
| Do. bis So | PIL | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AGR | | | | | | | | |
| 23.02. - 26.02.2017 | AT | 04.05. - 07.05.2017 | PME | 17.07. - 20.07.2017 | AT | 28.08. - 31.08.2017 | PME | 26.10. - 29.10.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | PME | | | | | | | | |
| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | NW | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | PIL | | | | | | | | |
| 27.02. - 02.03.2017 | PME | 08.05. - 11.05.2017 | AT | 20.07. - 23.07.2017 | PME | 31.08. - 03.09.2017 | AT | 30.10. - 02.11.2017 | AT | 14.12. - 17.12.2017 | PME | | | | | | | | |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | PIL | | | | | | | | |
| 02.03. - 05.03.2017 | PME | 18.05. - 21.05.2017 | PME | 24.07. - 27.07.2017 | AT | 07.09. - 10.09.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | PME | 18.12. - 21.12.2017 | PME | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitfor50plus** | | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | NW | **fitforyoung** | | Mo. bis Do | RS | | | | | | | | |
| | | 16.01. - 19.01.2017 | PME | 06.02. - 09.02.2017 | AT | 03.04. - 06.04.2017 | AT | | | 06.03. - 09.03.2017 | AT | | | | | | | | |
| | | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | WG | **fitforwoman** | | Do. bis So | NW | | | | | | | | |
| | | 26.01. - 29.01.2017 | PME | 20.02. - 23.02.2017 | AT | 13.11. - 16.11.2017 | PME | | | 20.04. - 23.04.2017 | AT | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforbalance** | | Do. bis So | PIL | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | PIL | | | | | | | | | | |
| | | 02.02. - 05.02.2017 | AT | 11.05. - 14.05.2017 | PME | 11.09. - 14.09.2017 | AT | 16.10. - 19.10.2017 | AT | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwork** | | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | RS | | | | | | | | | | |
| | | 13.03. - 16.03.2017 | PME | 10.04. - 13.04.2017 | PME | 04.09. - 07.09.2017 | PME | 09.10. - 12.10.2017 | PME | | | | | | | | | | |
| | | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | RS | | | | | | | | | | |
| | | 27.03. - 30.03.2017 | PME | 15.05. - 18.05.2017 | PME | 18.09. - 21.09.2017 | PME | 06.11. - 09.11.2017 | PME | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fit for well alleinreisende** | | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 06.04. - 09.04.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | PME | | | | | | | | | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD KISSINGEN/HOTEL SONNENHÜGEL – SEITE 26

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | PIL | Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | NW | Do. bis So | ARW | | | | | | | | |
| 12.01. - 15.01.2017 | AT | 09.03. - 12.03.2017 | PME | 23.03. - 26.03.2017 | PME | 04.05. - 07.05.2017 | PME | 28.09. - 01.10.2017 | PME | 16.11. - 19.11.2017 | PME | | | | | | | | |
| Do. bis So | PIL | Do. bis So | NW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW | | | | | | | | |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 16.03. - 19.03.2017 | AT | 30.03. - 02.04.2017 | AT | 14.09. - 17.09.2017 | AT | 09.11. - 12.11.2017 | AT | 23.11. - 26.11.2017 | AT | | | | | | | | |
| Do. bis So | PIL | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26.01. - 29.01.2017 | AT | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga

Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD MERGENTHEIM/BEST WESTERN PREMIER PARKHOTEL – SEITE 52

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | AGR | So. bis Mi | PIL | Do. bis So | NW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AAW | Do. bis So | AAW |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 05.03. - 08.03.2017 | PME | 06.04. - 09.04.2017 | AT | 04.06. - 07.06.2017 | AT | 23.07. - 26.07.2017 | PME | 10.08. - 13.08.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | PIL | Do. bis So | NW | So. bis Mi | AGR | Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW |
| 26.01. - 29.01.2017 | PME | 09.03. - 12.03.2017 | AT | 20.04. - 23.04.2017 | PME | 18.06. - 21.06.2017 | AT | 27.07. - 30.07.2017 | PME | 24.08. - 27.08.2017 | PME |
| Do. bis So | WG | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | AGR |
| 09.02. - 12.02.2017 | AT | 19.03. - 22.03.2017 | PME | 23.04. - 26.04.2017 | PME | 22.06. - 25.06.2017 | PME | 30.07. - 02.08.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | PME |
| So. bis Mi | AGR | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AGR |
| 12.02. - 15.02.2017 | PME | 23.03. - 26.03.2017 | AT | 27.04. - 30.04.2017 | AT | 13.07. - 16.07.2017 | PME | 03.08. - 06.08.2017 | AT | 23.11. - 26.11.2017 | AT |
| Do. bis So | WG | So. bis Mi | AAW | Do. bis So | WG | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | AGR |
| 16.02. - 19.02.2017 | PME | 26.03. - 29.03.2017 | PME | 01.06. - 04.06.2017 | PME | 16.07. - 19.07.2017 | AT | 06.08. - 09.08.2017 | AT | 26.11. - 29.11.2017 | PME |
| So. bis Mi | AGR | So. bis Mi | NW | | | | | | | | |
| 26.02. - 01.03.2017 | PME | 02.04. - 05.04.2017 | PME | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwork** | | Do. bis So | RS | **fitfor50plus** | | Do. bis So | WG | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | WG |
| | | 09.11. - 12.11.2017 | PME | | | 16.03. - 19.03.2017 | AT | 09.07. - 12.07.2017 | AT | 05.11. - 08.11.2017 | PME |
| **fitforwoman** | | So. bis Mi | RS | **fitforyoung** | | So. bis Mi | NW | Do. bis So | WG | | |
| | | 12.11. - 15.11.2017 | PME | | | 09.04. - 12.04.2017 | AT | 16.11. - 19.11.2017 | AT | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD MERGENTHEIM/VILLA KARLSBAD - DAS AKTIV- UND GESUNDHEITSHOTEL – SEITE 13

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR |
| 02.01. - 05.01.2017 | TC | 02.03. - 05.03.2017 | QG | 01.05. - 04.05.2017 | QG | 29.06. - 02.07.2017 | QG | 28.08. - 31.08.2017 | QG | 26.10. - 29.10.2017 | QG |
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | WG |
| 05.01. - 08.01.2017 | TC | 06.03. - 09.03.2017 | QG | 04.05. - 07.05.2017 | QG | 03.07. - 06.07.2017 | TC | 31.08. - 03.09.2017 | QG | 30.10. - 02.11.2017 | QG |
| Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | AGR |
| 09.01. - 12.01.2017 | TC | 09.03. - 12.03.2017 | QG | 08.05. - 11.05.2017 | QG | 06.07. - 09.07.2017 | QG | 04.09. - 07.09.2017 | QG | 02.11. - 05.11.2017 | QG |
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | PIL |
| 12.01. - 15.01.2017 | TC | 13.03. - 16.03.2017 | QG | 11.05. - 14.05.2017 | QG | 10.07. - 13.07.2017 | QG | 07.09. - 10.09.2017 | QG | 06.11. - 09.11.2017 | TC |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NWI | Do. bis So | AGR |
| 16.01. - 19.01.2017 | QG | 16.03. - 19.03.2017 | QG | 15.05. - 18.05.2017 | QG | 13.07. - 16.07.2017 | QG | 11.09. - 14.09.2017 | QG | 09.11. - 12.11.2017 | QG |
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | PIL |
| 19.01. - 22.01.2017 | TC | 20.03. - 23.03.2017 | QG | 18.05. - 21.05.2017 | QG | 17.07. - 20.07.2017 | QG | 14.09. - 17.09.2017 | QG | 13.11. - 16.11.2017 | TC |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | AGR |
| 23.01. - 26.01.2017 | QG | 23.03. - 26.03.2017 | QG | 22.05. - 25.05.2017 | QG | 20.07. - 23.07.2017 | QG | 18.09. - 21.09.2017 | QG | 16.11. - 19.11.2017 | QG |
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | WG |
| 26.01. - 29.01.2017 | TC | 27.03. - 30.03.2017 | QG | 25.05. - 28.05.2017 | QG | 24.07. - 27.07.2017 | QG | 21.09. - 24.09.2017 | QG | 20.11. - 23.11.2017 | QG |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | PIL |
| 30.01. - 02.02.2017 | QG | 30.03. - 02.04.2017 | QG | 29.05. - 01.06.2017 | QG | 27.07. - 30.07.2017 | QG | 25.09. - 28.09.2017 | QG | 23.11. - 26.11.2017 | TC |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AGR |
| 02.02. - 05.02.2017 | QG | 03.04. - 06.04.2017 | QG | 01.06. - 04.06.2017 | QG | 31.07. - 03.08.2017 | QG | 28.09. - 01.10.2017 | QG | 27.11. - 30.11.2017 | QG |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | PIL |
| 06.02. - 09.02.2017 | QG | 06.04. - 09.04.2017 | QG | 05.06. - 08.06.2017 | QG | 03.08. - 06.08.2017 | QG | 02.10. - 05.10.2017 | QG | 30.11. - 03.12.2017 | TC |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | WG |
| 09.02. - 12.02.2017 | QG | 10.04. - 13.04.2017 | QG | 08.06. - 11.06.2017 | QG | 07.08. - 10.08.2017 | QG | 05.10. - 08.10.2017 | QG | 04.12. - 07.12.2017 | QG |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | NWI | Do. bis So | AGR |
| 13.02. - 16.02.2017 | QG | 13.04. - 16.04.2017 | QG | 12.06. - 15.06.2017 | QG | 10.08. - 13.08.2017 | QG | 09.10. - 12.10.2017 | QG | 07.12. - 10.12.2017 | QG |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | PIL |
| 16.02. - 19.02.2017 | QG | 17.04. - 20.04.2017 | QG | 15.06. - 18.06.2017 | QG | 14.08. - 17.08.2017 | QG | 12.10. - 15.10.2017 | QG | 11.12. - 14.12.2017 | TC |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AGR |
| 20.02. - 23.02.2017 | QG | 20.04. - 23.04.2017 | QG | 19.06. - 22.06.2017 | QG | 17.08. - 20.08.2017 | QG | 16.10. - 19.10.2017 | QG | 14.12. - 17.12.2017 | QG |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | PIL |
| 23.02. - 26.02.2017 | QG | 24.04. - 27.04.2017 | QG | 22.06. - 25.06.2017 | QG | 21.08. - 24.08.2017 | QG | 19.10. - 22.10.2017 | QG | 18.12. - 21.12.2017 | TC |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | PIL |
| 27.02. - 02.03.2017 | QG | 27.04. - 30.04.2017 | QG | 26.06. - 29.06.2017 | QG | 24.08. - 27.08.2017 | QG | 23.10. - 26.10.2017 | QG | 21.12. - 24.12.2017 | TC |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD PYRMONT/HOTEL FÜRSTENHOF – SEITE 7

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW |
| 05.01. - 08.01.2017 | PME | 06.03. - 09.03.2017 | AT | 04.05. - 07.05.2017 | AT | 26.06. - 29.06.2017 | AT | 03.08. - 06.08.2017 | AT | 16.10. - 19.10.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AGR |
| 16.01. - 19.01.2017 | AT | 20.03. - 23.03.2017 | AT | 22.05. - 25.05.2017 | PME | 03.07. - 06.07.2017 | PME | 07.08. - 10.08.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | AT |
| Do. bis So | WG | Do. bis So | AGR | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AGR |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 23.03. - 26.03.2017 | PME | 15.06. - 18.06.2017 | AT | 06.07. - 09.07.2017 | AT | 11.09. - 14.09.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AGR |
| 30.01. - 02.02.2017 | AT | 03.04. - 06.04.2017 | AT | 19.06. - 22.06.2017 | PME | 10.07. - 13.07.2017 | PME | 05.10. - 08.10.2017 | AT | 20.11. - 23.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | PIL | | | | | | | | |
| 27.02. - 02.03.2017 | PME | 06.04. - 09.04.2017 | PME | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwork** | | Do. bis So | RS | **fitforwoman** | | Mo. bis Do | RS | | | | |
| | | 17.08. - 20.08.2017 | PME | | | 06.11. - 09.11.2017 | AT | | | | |
| **fitfor50plus** | | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | | | | | | |
| | | 09.03. - 12.03.2017 | PME | 20.04. - 23.04.2017 | PME | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD SALZDETFURTH/RELEXA HOTEL – SEITE 30

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | AQF | Do. bis So | AQF | So. bis Mi | AQF | Do. bis So | RS | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AGR |
| 05.01. - 08.01.2017 | AT | 02.02. - 05.02.2017 | AT | 05.03. - 08.03.2017 | AT | 06.04. - 09.04.2017 | PME | 12.10. - 15.10.2017 | PME | 30.11. - 03.12.2017 | AT |
| So. bis Mi | AQF | Do. bis So | AQF | Do. bis So | RS | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | ARW | So. bis Mi | WG |
| 08.01. - 11.01.2017 | PME | 09.02. - 12.02.2017 | AT | 09.03. - 12.03.2017 | PME | 09.04. - 12.04.2017 | AT | 15.10. - 18.10.2017 | AT | 03.12. - 06.12.2017 | AT |
| Do. bis So | AQF | So. bis Mi | AGR | So. bis Mi | AAW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | NW | Do. bis So | WG |
| 19.01. - 22.01.2017 | AT | 19.02. - 22.02.2017 | AT | 12.03. - 15.03.2017 | AT | 20.04. - 23.04.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | PME | 07.12. - 10.12.2017 | PME |
| So. bis Mi | AQF | Do. bis So | WG | Do. bis So | ARW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | RS | Do. bis So | AGR |
| 22.01. - 25.01.2017 | PME | 23.02. - 26.02.2017 | PME | 16.03. - 19.03.2017 | PME | 05.10. - 08.10.2017 | PME | 05.11. - 08.11.2017 | AT | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | So. bis Mi | AQF | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | PIL | So. bis Mi | PIL |
| 26.01. - 29.01.2017 | AT | 26.02. - 01.03.2017 | AT | 26.03. - 29.03.2017 | AT | 08.10. - 11.10.2017 | AT | 26.11. - 29.11.2017 | PME | 17.12. - 20.12.2017 | AT |
| So. bis Mi | AQF | Do. bis So | AGR | Do. bis So | AAW | | | | | | |
| 29.01. - 01.02.2017 | PME | 02.03. - 05.03.2017 | PME | 30.03. - 02.04.2017 | PME | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforbalance** | | So. bis Mi | WG | So. bis Mi | PIL | **fitforwork** | | So. bis Mi | RS | | |
| | | 05.02. - 08.02.2017 | PME | 10.12. - 13.12.2017 | AT | | | 12.02. - 15.02.2017 | PME | | |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga

Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

## BAD LIPPSPRINGE/BEST WESTERN PREMIER PARK HOTEL & SPA – SEITE 22

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AAW | | |
| 05.01. - 08.01.2017 | PME | 02.03. - 05.03.2017 | PME | 05.06. - 08.06.2017 | AT | 23.07. - 26.07.2017 | AT | 27.08. - 30.08.2017 | PME | 29.10. - 01.11.2017 | PME | | |
| So. bis Mi | PIL | So. bis Mi | PIL | So. bis Mi | AGR | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | Di. bis Fr | AGR | | |
| 08.01. - 11.01.2017 | AT | 19.03. - 22.03.2017 | AT | 11.06. - 14.06.2017 | PME | 30.07. - 02.08.2017 | PME | 10.09. - 13.09.2017 | AT | 31.10. - 03.11.2017 | AT | | |
| So. bis Mi | AGR | Mo. bis Do | AGR | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | RS | | |
| 12.02. - 15.02.2017 | PME | 17.04. - 20.04.2017 | PME | 09.07. - 12.07.2017 | AT | 13.08. - 16.08.2017 | PME | 24.09. - 27.09.2017 | PME | 12.11. - 15.11.2017 | PME | | |
| Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | ARW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | PIL | | |
| 27.02. - 02.03.2017 | AT | 01.05. - 04.05.2017 | PME | 16.07. - 19.07.2017 | PME | 20.08. - 23.08.2017 | AT | 08.10. - 11.10.2017 | AT | 10.12. - 13.12.2017 | AT | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwork** | So. bis Mi | RS | **fitfor50plus** | So. bis Mi | NW |
| | 21.05. - 24.05.2017 | PME | | 06.08. - 09.08.2017 | AT |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

## BAD LIPPSPRINGE/BEST WESTERN PREMIER PARK HOTEL & SPA – SEITE 22

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Di. bis So | NW | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | | |
| 03.01. - 08.01.2017 | AT | 21.05. - 26.05.2017 | AT | 09.07. - 14.07.2017 | PME | 30.07. - 04.08.2017 | AT | 20.08. - 25.08.2017 | AT | 29.10. - 03.11.2017 | AT | | |
| So. bis Fr | AAW | Mo. bis Sa | AAW | So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | AAW | Sa. bis Do | AGR | | |
| 08.01. - 13.01.2017 | PME | 05.06. - 10.06.2017 | PME | 16.07. - 21.07.2017 | AT | 06.08. - 11.08.2017 | PME | 27.08. - 01.09.2017 | PME | 11.11. - 16.11.2017 | PME | | |
| So. bis Fr | AAW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | AAW | Fr. bis Mi | AAW | So. bis Fr | AGR | | |
| 26.02. - 03.03.2017 | AT | 11.06. - 16.06.2017 | AT | 23.07. - 28.07.2017 | PME | 13.08. - 18.08.2017 | PME | 08.09. - 13.09.2017 | PME | 26.11. - 01.12.2017 | AT | | |
| Fr. bis Mi | NW | | | | | | | | | | | | |
| 17.03. - 22.03.2017 | PME | | | | | | | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

## BAD ROTHENFELDE/HAUS NOLTMANN-PETERS – SEITE 37

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | AGR | Do. bis So | AGR | Do. bis So | AQF | Do. bis So | AGR | | |
| 12.01. - 15.01.2017 | PME | 30.01. - 02.02.2017 | AT | 16.02. - 19.02.2017 | PME | 09.03. - 12.03.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | AT | 07.12. - 10.12.2017 | AT | | |
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AGR | Do. bis So | AQF | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AQF | | |
| 16.01. - 19.01.2017 | AT | 02.02. - 05.02.2017 | PME | 16.02. - 19.02.2017 | PME | 13.03. - 16.03.2017 | AT | 06.11. - 09.11.2017 | AT | 07.12. - 10.12.2017 | AT | | |
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | AQF | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AGR | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | AGR | | |
| 16.01. - 19.01.2017 | AT | 02.02. - 05.02.2017 | PME | 20.02. - 23.02.2017 | AT | 16.03. - 19.03.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | AT | | |
| Do. bis So | AQF | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | PIL | Do. bis So | AGR | | |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 06.02. - 09.02.2017 | AT | 23.02. - 26.02.2017 | PME | 27.03. - 30.03.2017 | AT | 16.11. - 19.11.2017 | AT | 14.12. - 17.12.2017 | PME | | |
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | AQF | | |
| 23.01. - 26.01.2017 | AT | 06.02. - 09.02.2017 | AT | 27.02. - 02.03.2017 | AT | 03.04. - 06.04.2017 | PME | 20.11. - 23.11.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | PME | | |
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | AGR | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | AGR | | |
| 23.01. - 26.01.2017 | AT | 09.02. - 12.02.2017 | PME | 02.03. - 05.03.2017 | PME | 30.10. - 02.11.2017 | PME | 23.11. - 26.11.2017 | AT | 18.12. - 21.12.2017 | PME | | |
| Do. bis So | AQF | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | | |
| 26.01. - 29.01.2017 | PME | 13.02. - 16.02.2017 | AT | 06.03. - 09.03.2017 | AT | 02.11. - 05.11.2017 | AT | 04.12. - 07.12.2017 | PME | 18.12. - 21.12.2017 | PME | | |
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AQF | | | | | | | | | | |
| 30.01. - 02.02.2017 | AT | 13.02. - 16.02.2017 | AT | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **fitforbalance** | Do. bis So | PIL | **fitfor50plus** | Mo. bis Do | WG |
| | 06.04. - 09.04.2017 | AT | | 13.11. - 16.11.2017 | PME |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **fitforwork** | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | RS |
| | 30.03. - 02.04.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | PME |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

## BAIERSBRONN/FLAIR HOTEL SONNENHOF – SEITE 11

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Mi | AGR | So. bis Mi | AGR | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | PIL | So. bis Mi | PIL | So. bis Mi | PIL | | |
| 08.01. - 11.01.2017 | PME | 05.02. - 08.02.2017 | AT | 02.04. - 05.04.2017 | PME | 05.11. - 08.11.2017 | PME | 19.11. - 22.11.2017 | PME | 26.11. - 29.11.2017 | AT | | |
| So. bis Mi | AGR | So. bis Mi | PIL | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | PIL | Do. bis So | PIL | So. bis Mi | PIL | | |
| 15.01. - 18.01.2017 | AT | 19.02. - 22.02.2017 | PME | 09.04. - 12.04.2017 | AT | 12.11. - 15.11.2017 | AT | 23.11. - 26.11.2017 | AT | 17.12. - 20.12.2017 | PME | | |
| Do. bis So | AGR | So. bis Mi | ARW | | | | | | | | | | |
| 02.02. - 05.02.2017 | PME | 19.03. - 22.03.2017 | AT | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitfor50plus** | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | **fitforbalance** | Do. bis So | PIL |
| | 12.03. - 15.03.2017 | AT | 26.03. - 29.03.2017 | PME | 02.07. - 05.07.2017 | PME | | 16.11. - 19.11.2017 | AT |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

## BERLIN-KÖPENICK/HOTEL MÜGGELSEE BERLIN – SEITE 36

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | | |
| 02.01. - 05.01.2017 | PME | 10.04. - 13.04.2017 | PME | 12.06. - 15.06.2017 | PME | 07.08. - 10.08.2017 | PME | 02.10. - 05.10.2017 | PME | 13.11. - 16.11.2017 | PME | | |
| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | | |
| 16.01. - 19.01.2017 | PME | 24.04. - 27.04.2017 | PME | 19.06. - 22.06.2017 | PME | 21.08. - 24.08.2017 | PME | 09.10. - 12.10.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | PME | | |
| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | | |
| 27.02. - 02.03.2017 | PME | 08.05. - 11.05.2017 | PME | 24.07. - 27.07.2017 | PME | 18.09. - 21.09.2017 | PME | 16.10. - 19.10.2017 | PME | 04.12. - 07.12.2017 | PME | | |
| Mo. bis Do | NW | Di. bis Fr | NW | Fr. bis Mo | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | | |
| 13.03. - 16.03.2017 | PME | 06.06. - 09.06.2017 | PME | 04.08. - 07.08.2017 | PME | 25.09. - 28.09.2017 | PME | 30.10. - 02.11.2017 | PME | 18.12. - 21.12.2017 | PME | | |
| Mo. bis Do | NW | | | | | | | | | | | | |
| 20.03. - 23.03.2017 | PME | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwork** | Mo. bis Do | RS | **fitfor50plus** | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG |
| | 27.03. - 30.03.2017 | PME | | 20.02. - 23.02.2017 | PME | 11.09. - 14.09.2017 | PME | 20.11. - 23.11.2017 | PME |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwoman** | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | **fitforbalance** | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | NW |
| | 10.07. - 13.07.2017 | PME | 15.05. - 18.05.2017 | PME | | 03.04. - 06.04.2017 | PME | 31.07. - 03.08.2017 | PME |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

## BERNKASTEL-KUES/HOTEL MOSELPARK EVENTRESORT – SEITE 21

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | AQF | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | PIL | | |
| 12.01. - 15.01.2017 | PME | 13.02. - 16.02.2017 | PME | 03.04. - 06.04.2017 | PME | 29.05. - 01.06.2017 | PME | 13.11. - 16.11.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | PME | | |
| Do. bis So | WG | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | WG | | |
| 19.01. - 22.01.2017 | AT | 20.02. - 23.02.2017 | PME | 06.04. - 09.04.2017 | AT | 19.06. - 22.06.2017 | PME | 16.11. - 19.11.2017 | AT | 04.12. - 07.12.2017 | PME | | |
| Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | AQF | | |
| 23.01. - 26.01.2017 | PME | 09.03. - 12.03.2017 | AT | 24.04. - 27.04.2017 | PME | 26.06. - 29.06.2017 | PME | 20.11. - 23.11.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | AT | | |
| Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | PIL | | |
| 30.01. - 02.02.2017 | AT | 13.03. - 16.03.2017 | PME | 04.05. - 07.05.2017 | AT | 21.08. - 24.08.2017 | AT | 23.11. - 26.11.2017 | AT | 18.12. - 21.12.2017 | AT | | |
| Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AQF | | | | | | |
| 02.02. - 05.02.2017 | PME | 27.03. - 30.03.2017 | PME | 15.05. - 18.05.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | PME | | | | | | |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga

Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

### BERNKASTEL-KUES/HOTEL MOSELPARK EVENTRESORT – SEITE 21

| Di. bis So | | Di. bis So | | Di. bis So | | Di. bis So | | Di. bis So | | Di. bis So | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 07.02. - 12.02.2017 | WG<br>AT | 28.02. - 05.03.2017 | AQF<br>AT | 21.03. - 26.03.2017 | NW<br>AT | 06.06. - 11.06.2017 | AQF<br>AT | 15.08. - 20.08.2017 | PIL<br>AT | 07.11. - 12.11.2017 | WG<br>AT |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### BODENMAIS/AKTIV- UND WANDERHOTEL ADAM-BRÄU – SEITE 32

| Mo. bis Do | | Do. bis So | | Mo. bis Do | | Mo. bis Do | | Mo. bis Do | | Mo. bis Do | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 09.01. - 12.01.2017 | AGR<br>PME | 09.03. - 12.03.2017 | AAW<br>AT | 27.03. - 30.03.2017 | NW<br>PME | 15.05. - 18.05.2017 | NW<br>PME | 03.07. - 06.07.2017 | AAW<br>PME | 31.07. - 03.08.2017 | NW<br>AT |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW |
| 12.01. - 15.01.2017 | PME | 13.03. - 16.03.2017 | PME | 27.04. - 30.04.2017 | AT | 18.05. - 21.05.2017 | AT | 06.07. - 09.07.2017 | AT | 16.10. - 19.10.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | AGR |
| 23.01. - 26.01.2017 | AT | 16.03. - 19.03.2017 | AT | 08.05. - 11.05.2017 | PME | 22.05. - 25.05.2017 | PME | 10.07. - 13.07.2017 | AT | 23.10. - 26.10.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | WG |
| 26.01. - 29.01.2017 | AT | 20.03. - 23.03.2017 | PME | 11.05. - 14.05.2017 | AT | 29.05. - 01.06.2017 | AT | 13.07. - 16.07.2017 | PME | 26.10. - 29.10.2017 | AT |
| Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | NW | | | | | | | | |
| 06.03. - 09.03.2017 | PME | 23.03. - 26.03.2017 | AT | | | | | | | | |

| fitfor50plus | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW |
|---|---|---|---|---|
| | 24.04. - 27.04.2017 | AT | 19.10. - 22.10.2017 | AT |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### DAGEBÜLL/STRANDHOTEL DAGEBÜLL – SEITE 31

| Di. bis Fr | | Mi. bis Sa | | So. bis Mi | | Mo. bis Do | | Fr. bis Mo | | Mi. bis Sa | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 03.01. - 06.01.2017 | AGR<br>PME | 18.01. - 21.01.2017 | AGR<br>AT | 05.02. - 08.02.2017 | PIL<br>PME | 27.02. - 02.03.2017 | PIL<br>PME | 31.03. - 03.04.2017 | AAW<br>AT | 18.10. - 21.10.2017 | AAW<br>PME |
| Fr. bis Mo | AGR | Sa. bis Di | PIL | Mi. bis Sa | AGR | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | AAW | Sa. bis Di | AAW |
| 06.01. - 09.01.2017 | AT | 21.01. - 24.01.2017 | PME | 08.02. - 11.02.2017 | AT | 02.03. - 05.03.2017 | AT | 03.04. - 06.04.2017 | PME | 21.10. - 24.10.2017 | AT |
| Mo. bis Do | PIL | Di. bis Fr | AGR | Sa. bis Di | PIL | So. bis Mi | PIL | Fr. bis Mo | AAW | Fr. bis Mo | AAW |
| 09.01. - 12.01.2017 | PME | 24.01. - 27.01.2017 | AT | 11.02. - 14.02.2017 | AT | 05.03. - 08.03.2017 | PME | 07.04. - 10.04.2017 | PME | 03.11. - 06.11.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Fr. bis Mo | PIL | Di. bis Fr | AGR | Mi. bis Sa | AGR | So. bis Mi | AAW | Mo. bis Do | AGR |
| 12.01. - 15.01.2017 | AT | 27.01. - 30.01.2017 | PME | 14.02. - 17.02.2017 | AT | 08.03. - 11.03.2017 | AT | 15.10. - 18.10.2017 | AT | 06.11. - 09.11.2017 | AT |
| So. bis Mi | PIL | Do. bis So | AGR | | | | | | | | |
| 15.01. - 18.01.2017 | PME | 02.02. - 05.02.2017 | AT | | | | | | | | |

| fitforwork | So. bis Mi | RS |
|---|---|---|
| | 12.11. - 15.11.2017 | PME |

| fitfor50plus | Mi. bis Sa | WG |
|---|---|---|
| | 15.11. - 18.11.2017 | AT |

| fitforbalance | Do. bis So | PIL |
|---|---|---|
| | 09.11. - 12.11.2017 | PME |

| fitforwoman | Sa. bis Di | RS |
|---|---|---|
| | 18.11. - 21.11.2017 | PME |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### ESENS-BENSERSIEL/DAS NORDSEEHOTEL-HÖRN VAN DIEK – SEITE 10

| Mo. bis Do | | Di. bis Fr | | So. bis Mi | | Sa. bis Di | | Mi. bis Sa | | Mo. bis Do | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20.02. - 23.02.2017 | AAW<br>AT | 07.03. - 10.03.2017 | AGR<br>AT | 19.03. - 22.03.2017 | PIL<br>AT | 01.04. - 04.04.2017 | PIL<br>AT | 08.11. - 11.11.2017 | NW<br>PME | 20.11. - 23.11.2017 | AAW<br>PME |
| Do. bis So | | Fr. bis Mo | PIL | Mi. bis Sa | PIL | Di. bis Fr | AAW | Sa. bis Di | AAW | Do. bis So | AQF |
| 23.02. - 26.02.2017 | PME | 10.03. - 13.03.2017 | PME | 22.03. - 25.03.2017 | PME | 04.04. - 07.04.2017 | PME | 11.11. - 14.11.2017 | AT | 23.11. - 26.11.2017 | AT |
| Mi. bis Sa | AGR | Mo. bis Do | NW | Sa. bis Di | NW | Fr. bis Mo | AGR | Di. bis Fr | AGR | So. bis Mi | AAW |
| 01.03. - 04.03.2017 | AT | 13.03. - 16.03.2017 | AT | 25.03. - 28.03.2017 | AT | 07.04. - 10.04.2017 | AT | 14.11. - 17.11.2017 | PME | 26.11. - 29.11.2017 | PME |
| Sa. bis Di | NW | Do. bis So | AGR | Di. bis Fr | AGR | Do. bis So | NW | Fr. bis Mo | NW | Mi. bis Sa | AQF |
| 04.03. - 07.03.2017 | PME | 16.03. - 19.03.2017 | PME | 28.03. - 31.03.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | PME | 17.11. - 20.11.2017 | AT | 29.11. - 02.12.2017 | AT |

| fitforwork | So. bis Mi | RS |
|---|---|---|
| | 05.11. - 08.11.2017 | PME |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### DRESDEN RADEBEUL/ RADISSON BLU PARK HOTEL – SEITE 19

| Mo. bis Do | | Mo. bis Do | | Do. bis So | | Mo. bis Do | | Do. bis So | | Mo. bis Do | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16.01. - 19.01.2017 | PIL<br>PME | 13.03. - 16.03.2017 | ARW<br>AT | 18.05. - 21.05.2017 | AAW<br>AT | 10.07. - 13.07.2017 | AT | 31.08. - 03.09.2017 | ARW<br>AT | 06.11. - 09.11.2017 | NW<br>AT |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR |
| 19.01. - 22.01.2017 | AT | 16.03. - 19.03.2017 | PME | 22.05. - 25.05.2017 | PME | 13.07. - 16.07.2017 | PME | 04.09. - 07.09.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | PME |
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW |
| 26.01. - 29.01.2017 | PME | 20.03. - 23.03.2017 | AT | 01.06. - 04.06.2017 | AT | 20.07. - 23.07.2017 | PME | 07.09. - 10.09.2017 | AT | 16.11. - 19.11.2017 | AT |
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | PIL |
| 30.01. - 02.02.2017 | AT | 23.03. - 26.03.2017 | PME | 05.06. - 08.06.2017 | PME | 24.07. - 27.07.2017 | PME | 11.09. - 14.09.2017 | PME | 20.11. - 23.11.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW |
| 02.02. - 05.02.2017 | PME | 27.03. - 30.03.2017 | AT | 08.06. - 11.06.2017 | AT | 27.07. - 30.07.2017 | PME | 14.09. - 17.09.2017 | AT | 27.11. - 30.11.2017 | AT |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | PIL |
| 09.02. - 12.02.2017 | PME | 30.03. - 02.04.2017 | AT | 12.06. - 15.06.2017 | PME | 31.07. - 03.08.2017 | PME | 18.09. - 21.09.2017 | PME | 30.11. - 03.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | AAW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | PIL |
| 13.02. - 16.02.2017 | PME | 06.04. - 09.04.2017 | AT | 15.06. - 18.06.2017 | PME | 03.08. - 06.08.2017 | PME | 21.09. - 24.09.2017 | AT | 04.12. - 07.12.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AGR |
| 16.02. - 19.02.2017 | PME | 13.04. - 16.04.2017 | PME | 19.06. - 22.06.2017 | PME | 07.08. - 10.08.2017 | PME | 28.09. - 01.10.2017 | PME | 07.12. - 10.12.2017 | AT |
| Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AGR |
| 20.02. - 23.02.2017 | PME | 24.04. - 27.04.2017 | PME | 22.06. - 25.06.2017 | PME | 10.08. - 13.08.2017 | PME | 05.10. - 08.10.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | PME |
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | NW | Do. bis So | PIL |
| 23.02. - 26.02.2017 | PME | 01.05. - 04.05.2017 | AT | 26.06. - 29.06.2017 | PME | 14.08. - 17.08.2017 | PME | 12.10. - 15.10.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | WG |
| 27.02. - 02.03.2017 | PME | 04.05. - 07.05.2017 | AT | 29.06. - 02.07.2017 | PME | 17.08. - 20.08.2017 | PME | 16.10. - 19.10.2017 | AT | 18.12. - 21.12.2017 | AT |
| Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | PIL |
| 02.03. - 05.03.2017 | PME | 08.05. - 11.05.2017 | PME | 03.07. - 06.07.2017 | AT | 24.08. - 27.08.2017 | AT | 23.10. - 26.10.2017 | PME | 21.12. - 24.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | PIL | | |
| 06.03. - 09.03.2017 | PME | 15.05. - 18.05.2017 | PME | 06.07. - 09.07.2017 | PME | 28.08. - 31.08.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | PME | | |

| fitfor50plus | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 17.04. - 20.04.2017 | AT | 17.07. - 20.07.2017 | PME | 09.10. - 12.10.2017 | AT | 30.10. - 02.11.2017 | AT |
| Do. bis So | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | WG |
| 09.03. - 12.03.2017 AT | 29.05. - 01.06.2017 | PME | 02.10. - 05.10.2017 | AT | 26.10. - 29.10.2017 | AT | 13.11. - 16.11.2017 | AT |

| fitforwoman | Mo. bis Do | NW |
|---|---|---|
| | 03.04. - 06.04.2017 | PME |

| fitforwork | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | RS |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 27.04. - 30.04.2017 | PME | 25.09. - 28.09.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | PME |

| fitforyoung | Do. bis So | NW |
|---|---|---|
| | 20.04. - 23.04.2017 | AT |

| fitforbalance | So. bis Mi | PIL | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | PIL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 05.02. - 08.02.2017 | PME | 10.04. - 13.04.2017 | AT | 11.05. - 14.05.2017 | AT | 21.08. - 24.08.2017 | AT | 23.11. - 26.11.2017 | AT |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga



Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

## DAUN/SPORTHOTEL & RESORT GRAFENWALD DAUN – SEITE 20

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | WG |
| 09.01. - 12.01.2017 | PME | 27.02. - 02.03.2017 | PME | 27.03. - 30.03.2017 | PME | 21.08. - 24.08.2017 | PME | 11.09. - 14.09.2017 | AT | 06.11. - 09.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AGR |
| 23.01. - 26.01.2017 | AT | 06.03. - 09.03.2017 | AT | 26.06. - 29.06.2017 | PME | 24.08. - 27.08.2017 | AT | 18.09. - 21.09.2017 | PME | 13.11. - 16.11.2017 | AT |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | AGR | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NWI | Do. bis So | NW | Do. bis So | PIL |
| 26.01. - 29.01.2017 | PME | 09.03. - 12.03.2017 | PME | 29.06. - 02.07.2017 | PME | 28.08. - 31.08.2017 | PME | 05.10. - 08.10.2017 | AT | 16.11. - 19.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR |
| 06.02. - 09.02.2017 | PME | 13.03. - 16.03.2017 | AT | 03.07. - 06.07.2017 | AT | 31.08. - 03.09.2017 | AT | 09.10. - 12.10.2017 | PME | 30.11. - 03.12.2017 | PME |
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR |
| 09.02. - 12.02.2017 | AT | 20.03. - 23.03.2017 | PME | 06.07. - 09.07.2017 | PME | 04.09. - 07.09.2017 | PME | 16.10. - 19.10.2017 | AT | 07.12. - 10.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AAW | | | | | | | | |
| 20.02. - 23.02.2017 | AT | 23.03. - 26.03.2017 | AT | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwork** | Do. bis So | RS | **fitforbalance** | Do. bis So | PIL | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | WG |
| | 16.03. - 19.03.2017 | PME | | 12.01. - 15.01.2017 | AT | 02.03. - 05.03.2017 | AT | 04.12. - 07.12.2017 | AT |
| **fitfor50plus** | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | WG | | | | | |
| | 25.09. - 28.09.2017 | AT | 09.11. - 12.11.2017 | PME | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

## DIERHAGEN/OSTSEEHOTEL DIERHAGEN – SEITE 14

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | Do. bis So | WG |
| 16.01. - 19.01.2017 | AT | 06.02. - 09.02.2017 | PME | 20.03. - 23.03.2017 | AT | 30.10. - 02.11.2017 | PME | 16.11. - 19.11.2017 | AT | 07.12. - 10.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | NW |
| 23.01. - 26.01.2017 | PME | 27.02. - 02.03.2017 | AT | 24.04. - 27.04.2017 | PME | 06.11. - 09.11.2017 | PME | 20.11. - 23.11.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | AT |
| Do. bis So | WG | Do. bis So | NW | Do. bis So | WG | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AQF |
| 26.01. - 29.01.2017 | PME | 09.03. - 12.03.2017 | PME | 12.10. - 15.10.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | PME | 18.12. - 21.12.2017 | AT |
| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | AQF | | |
| 30.01. - 02.02.2017 | PME | 13.03. - 16.03.2017 | PME | 16.10. - 19.10.2017 | AT | 13.11. - 16.11.2017 | PME | 04.12. - 07.12.2017 | AT | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

## FELDAFING/RESIDENCE STARNBERGER SEE – SEITE 25

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AGR |
| 05.01. - 08.01.2017 | PME | 06.02. - 09.02.2017 | AT | 10.04. - 13.04.2017 | PME | 15.06. - 18.06.2017 | PME | 06.11. - 09.11.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR | Do. bis So | AGR |
| 09.01. - 12.01.2017 | AT | 02.03. - 05.03.2017 | PME | 13.04. - 16.04.2017 | PME | 19.06. - 22.06.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | AT | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AGR |
| 23.01. - 26.01.2017 | PME | 06.03. - 09.03.2017 | AT | 17.04. - 20.04.2017 | AT | 10.07. - 13.07.2017 | PME | 04.12. - 07.12.2017 | PME | 18.12. - 21.12.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AGR |
| 26.01. - 29.01.2017 | PME | 03.04. - 06.04.2017 | PME | 20.04. - 23.04.2017 | PME | 16.10. - 19.10.2017 | PME | 07.12. - 10.12.2017 | AT | 21.12. - 24.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | NW | | | | |
| 02.02. - 05.02.2017 | PME | 06.04. - 09.04.2017 | AT | 01.05. - 04.05.2017 | PME | 26.10. - 29.10.2017 | AT | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitfor50plus** | Do. bis So | RS | Do. bis So | NW | **fitforwork** | Mo. bis Do | RS |
| | 16.02. - 19.02.2017 | AT | 04.05. - 07.05.2017 | AT | | 02.10. - 05.10.2017 | PME |
| **fitforbalance** | Do. bis So | PIL | **fitforwoman** | Do. bis So | RS | | | | |
| | 25.05. - 28.05.2017 | PME | | 06.07. - 09.07.2017 | AT | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

## HITZACKER/PARKHOTEL-HITZACKER – SEITE 12

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW |
| 02.01. - 05.01.2017 | AT | 23.02. - 26.02.2017 | PME | 27.04. - 30.04.2017 | PME | 26.06. - 29.06.2017 | AT | 28.08. - 31.08.2017 | AT | 19.10. - 22.10.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF |
| 05.01. - 08.01.2017 | PME | 27.02. - 02.03.2017 | AT | 01.05. - 04.05.2017 | AT | 29.06. - 02.07.2017 | PME | 31.08. - 03.09.2017 | Y | 23.10. - 26.10.2017 | AT |
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF |
| 09.01. - 12.01.2017 | AT | 02.03. - 05.03.2017 | PME | 04.05. - 07.05.2017 | PME | 03.07. - 06.07.2017 | Y | 04.09. - 07.09.2017 | Y | 30.10. - 02.11.2017 | AT |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF |
| 12.01. - 15.01.2017 | PME | 06.03. - 09.03.2017 | AT | 08.05. - 11.05.2017 | AT | 06.07. - 09.07.2017 | AT | 07.09. - 10.09.2017 | AT | 06.11. - 09.11.2017 | AT |
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF |
| 16.01. - 19.01.2017 | AT | 09.03. - 12.03.2017 | PME | 11.05. - 14.05.2017 | PME | 10.07. - 13.07.2017 | Y | 11.09. - 14.09.2017 | Y | 13.11. - 16.11.2017 | AT |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 13.03. - 16.03.2017 | AT | 15.05. - 18.05.2017 | AT | 13.07. - 16.07.2017 | Y | 14.09. - 17.09.2017 | Y | 16.11. - 19.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF |
| 23.01. - 26.01.2017 | AT | 20.03. - 23.03.2017 | AT | 18.05. - 21.05.2017 | PME | 17.07. - 20.07.2017 | Y | 18.09. - 21.09.2017 | AT | 20.11. - 23.11.2017 | AT |
| Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW |
| 26.01. - 29.01.2017 | PME | 23.03. - 26.03.2017 | PME | 22.05. - 25.05.2017 | AT | 20.07. - 23.07.2017 | Y | 21.09. - 24.09.2017 | Y | 23.11. - 26.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF |
| 30.01. - 02.02.2017 | AT | 27.03. - 30.03.2017 | AT | 29.05. - 01.06.2017 | AT | 24.07. - 27.07.2017 | Y | 25.09. - 28.09.2017 | Y | 27.11. - 30.11.2017 | AT |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW |
| 02.02. - 05.02.2017 | PME | 03.04. - 06.04.2017 | AT | 05.06. - 08.06.2017 | AT | 07.08. - 10.08.2017 | AT | 28.09. - 01.10.2017 | Y | 30.11. - 03.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AQF |
| 06.02. - 09.02.2017 | AT | 06.04. - 09.04.2017 | PME | 08.06. - 11.06.2017 | PME | 10.08. - 13.08.2017 | Y | 02.10. - 05.10.2017 | AT | 04.12. - 07.12.2017 | AT |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW |
| 09.02. - 12.02.2017 | PME | 10.04. - 13.04.2017 | AT | 12.06. - 15.06.2017 | AT | 14.08. - 17.08.2017 | Y | 05.10. - 08.10.2017 | AT | 07.12. - 10.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF |
| 13.02. - 16.02.2017 | AT | 17.04. - 20.04.2017 | AT | 15.06. - 18.06.2017 | PME | 17.08. - 20.08.2017 | AT | 09.10. - 12.10.2017 | AT | 11.12. - 14.12.2017 | AT |
| Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW |
| 16.02. - 19.02.2017 | PME | 20.04. - 23.04.2017 | PME | 19.06. - 22.06.2017 | AT | 21.08. - 24.08.2017 | Y | 16.10. - 19.10.2017 | AT | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | | | | |
| 20.02. - 23.02.2017 | AT | 24.04. - 27.04.2017 | AT | 22.06. - 25.06.2017 | PME | 24.08. - 27.08.2017 | Y | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwoman** | Do. bis So | RS | **fitforyoung** | Do. bis So | WG | **fitforbalance** | Do. bis So | PIL |
| | 02.11. - 05.11.2017 | PME | | 09.11. - 12.11.2017 | AT | | 16.03. - 19.03.2017 | PME |
| **fitfor50plus** | Do. bis So | NW | **fitforwork** | Do. bis So | RS | Do. bis So | RS | | |
| | 12.10. - 15.10.2017 | PME | | 30.03. - 02.04.2017 | PME | 26.10. - 29.10.2017 | PME | | |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga

Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — GRAAL-MÜRITZ/IFA HOTEL GRAAL-MÜRITZ – SEITE 18

| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 30.01. - 02.02.2017 | AT | 27.02. - 02.03.2017 | AT | 13.03. - 16.03.2017 | AT | 27.03. - 30.03.2017 | AT | 13.11. - 16.11.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | NW | | | | | | | | | | |
| 13.02. - 16.02.2017 | AT | | | | | | | | | | |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — GRAAL-MÜRITZ/IFA HOTEL GRAAL-MÜRITZ – SEITE 18

| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 05.02. - 10.02.2017 | PME | 19.03. - 24.03.2017 | PME | 16.04. - 21.04.2017 | PME | 24.09. - 29.09.2017 | AT | 15.10. - 20.10.2017 | PME | 05.11. - 10.11.2017 | AT |
| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW |
| 19.02. - 24.02.2017 | PME | 02.04. - 07.04.2017 | PME | 30.04. - 05.05.2017 | PME | 01.10. - 06.10.2017 | PME | 22.10. - 27.10.2017 | AT | 19.11. - 24.11.2017 | AT |
| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | | |
| 05.03. - 10.03.2017 | PME | 09.04. - 14.04.2017 | AT | 17.09. - 22.09.2017 | PME | 08.10. - 13.10.2017 | AT | 29.10. - 03.11.2017 | PME | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — GRAINAU/SENTIDO ZUGSPITZE BERGHOTEL HAMMERSBACH – SEITE 47

| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 30.03. - 02.04.2017 | PME | 24.04. - 27.04.2017 | AT | 29.05. - 01.06.2017 | PME | 30.10. - 02.11.2017 | PME | 13.11. - 16.11.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | AAW |
| 03.04. - 06.04.2017 | AT | 08.05. - 11.05.2017 | PME | 05.06. - 08.06.2017 | AT | 02.11. - 05.11.2017 | PME | 16.11. - 19.11.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AGR |
| 06.04. - 09.04.2017 | PME | 11.05. - 14.05.2017 | PME | 08.06. - 11.06.2017 | PME | 06.11. - 09.11.2017 | AT | 20.11. - 23.11.2017 | AT | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | AGR |
| 10.04. - 13.04.2017 | PME | 15.05. - 18.05.2017 | AT | 12.06. - 15.06.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | PME | 23.11. - 26.11.2017 | PME | 18.12. - 21.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW | | | | | | |
| 20.04. - 23.04.2017 | AT | 18.05. - 21.05.2017 | AT | 19.10. - 22.10.2017 | AT | | | | | | |

| **fitforwoman** | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW |
|---|---|---|---|---|
| | 22.05. - 25.05.2017 | AT | 26.10. - 29.10.2017 | PME |

| **fitfor50plus** | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW |
|---|---|---|---|---|
| | 16.10. - 19.10.2017 | AT | 23.10. - 26.10.2017 | PME |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — NOHFELDEN-BOSEN/VICTORS SEEHOTEL WEINGÄRTNER – SEITE 44

| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | Mi. bis Sa | WG | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 30.01. - 02.02.2017 | PME | 13.02. - 16.02.2017 | PME | 27.02. - 02.03.2017 | AT | 08.03. - 11.03.2017 | PME | 20.03. - 23.03.2017 | PME | 30.03. - 02.04.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | AGR | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW |
| 02.02. - 05.02.2017 | AT | 16.02. - 19.02.2017 | PME | 02.03. - 05.03.2017 | PME | 13.03. - 16.03.2017 | AT | 23.03. - 26.03.2017 | AT | 03.04. - 06.04.2017 | AT |
| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AAW |
| 06.02. - 09.02.2017 | PME | 20.02. - 23.02.2017 | AT | 06.03. - 09.03.2017 | AT | 16.03. - 19.03.2017 | PME | 27.03. - 30.03.2017 | PME | 06.04. - 09.04.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | AGR | | | | | | | | |
| 09.02. - 12.02.2017 | AT | 23.02. - 26.02.2017 | PME | | | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — HÖCHENSCHWAND/FACHKLINIKEN SONNENHOF – SEITE 28

| Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 05.01. - 08.01.2017 | PME | 16.02. - 19.02.2017 | PME | 01.05. - 04.05.2017 | PME | 17.07. - 20.07.2017 | E | 14.09. - 17.09.2017 | PME | 13.11. - 16.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW |
| 09.01. - 12.01.2017 | PME | 20.02. - 23.02.2017 | PME | 04.05. - 07.05.2017 | PME | 20.07. - 23.07.2017 | PME | 25.09. - 28.09.2017 | E | 16.11. - 19.11.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF |
| 12.01. - 15.01.2017 | PME | 13.03. - 16.03.2017 | E | 15.05. - 18.05.2017 | E | 31.07. - 03.08.2017 | PME | 28.09. - 01.10.2017 | PME | 20.11. - 23.11.2017 | E |
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | NW |
| 16.01. - 19.01.2017 | E | 16.03. - 19.03.2017 | PME | 18.05. - 21.05.2017 | PME | 03.08. - 06.08.2017 | PME | 02.10. - 05.10.2017 | PME | 23.11. - 26.11.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 20.03. - 23.03.2017 | PME | 22.05. - 25.05.2017 | PME | 14.08. - 17.08.2017 | E | 05.10. - 08.10.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | RS | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW |
| 23.01. - 26.01.2017 | PME | 23.03. - 26.03.2017 | PME | 05.06. - 08.06.2017 | E | 17.08. - 20.08.2017 | PME | 16.10. - 19.10.2017 | E | 30.11. - 03.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF |
| 26.01. - 29.01.2017 | PME | 27.03. - 30.03.2017 | E | 08.06. - 11.06.2017 | PME | 21.08. - 24.08.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | PME | 04.12. - 07.12.2017 | E |
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | NW |
| 30.01. - 02.02.2017 | E | 30.03. - 02.04.2017 | PME | 12.06. - 15.06.2017 | PME | 24.08. - 27.08.2017 | PME | 23.10. - 26.10.2017 | PME | 07.12. - 10.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS |
| 02.02. - 05.02.2017 | PME | 17.04. - 20.04.2017 | PME | 15.06. - 18.06.2017 | PME | 04.09. - 07.09.2017 | E | 26.10. - 29.10.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | RS | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW |
| 06.02. - 09.02.2017 | PME | 20.04. - 23.04.2017 | PME | 26.06. - 29.06.2017 | E | 07.09. - 10.09.2017 | PME | 30.10. - 02.11.2017 | E | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | NW | | |
| 09.02. - 12.02.2017 | PME | 24.04. - 27.04.2017 | E | 29.06. - 02.07.2017 | PME | 11.09. - 14.09.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | PME | | |
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | | | | | | |
| 13.02. - 16.02.2017 | E | 27.04. - 30.04.2017 | PME | 13.07. - 16.07.2017 | PME | | | | | | |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — HÖCHENSCHWAND/FACHKLINIKEN SONNENHOF – SEITE 28

| Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | NW |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 06.03. - 11.03.2017 | E | 08.05. - 13.05.2017 | E | 19.06. - 24.06.2017 | E | 24.07. - 29.07.2017 | E | 28.08. - 02.09.2017 | E | 06.11. - 11.11.2017 | E |
| Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | NW | | |
| 10.04. - 15.04.2017 | E | 29.05. - 03.06.2017 | E | 03.07. - 08.07.2017 | E | 07.08. - 12.08.2017 | E | 18.09. - 23.09.2017 | E | | |

| **fitforwell alleinreisende** | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | RS |
|---|---|---|---|---|
| | 23.02. - 26.02.2017 | PME | 10.07. - 13.07.2017 | PME |

| **fitforwell alleinreisende 6-Tage** | Mo. bis Sa | NW |
|---|---|---|
| | 09.10. - 14.10.2017 | E |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — HORN-BAD MEINBERG/RINGHOTEL WALDHOTEL BÄRENSTEIN – SEITE 29

| Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | PIL | Mo. bis Sa | AAW | Mo. bis Sa | AGR | Mo. bis Sa | PIL | Mo. bis Sa | AGR |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 06.03. - 11.03.2017 | PME | 17.04. - 22.04.2017 | AT | 03.07. - 08.07.2017 | PME | 07.08. - 12.08.2017 | PME | 23.10. - 28.10.2017 | PME | 20.11. - 25.11.2017 | AT |
| Mo. bis Sa | AAW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | | Mo. bis Sa | AGR | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | WG |
| 20.03. - 25.03.2017 | AT | 08.05. - 13.05.2017 | AT | 10.07. - 15.07.2017 | PME | 14.08. - 19.08.2017 | PME | 30.10. - 04.11.2017 | PME | 27.11. - 02.12.2017 | PME |
| Mo. bis Sa | AAW | Mo. bis Sa | AAW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | AAW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | PIL |
| 27.03. - 01.04.2017 | AT | 15.05. - 20.05.2017 | AT | 17.07. - 22.07.2017 | PME | 28.08. - 02.09.2017 | AT | 06.11. - 11.11.2017 | PME | 04.12. - 09.12.2017 | AT |
| Mo. bis Sa | AAW | Mo. bis Sa | AAW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | AAW | Mo. bis Sa | AAW | Mo. bis Sa | WG |
| 03.04. - 08.04.2017 | AT | 22.05. - 27.05.2017 | PME | 24.07. - 29.07.2017 | PME | 11.09. - 16.09.2017 | PME | 13.11. - 18.11.2017 | AT | 11.12. - 16.12.2017 | AT |
| Mo. bis Sa | AAW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | | Mo. bis Sa | AAW | | | | |
| 10.04. - 15.04.2017 | AT | 26.06. - 01.07.2017 | PME | 31.07. - 05.08.2017 | PME | 16.10. - 21.10.2017 | PME | | | | |

| **fitfor50plus 6-Tage** | Mo. bis Sa | RS | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | RS | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | RS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 27.02. - 04.03.2017 | PME | 13.03. - 18.03.2017 | PME | 01.05. - 06.05.2017 | PME | 19.06. - 24.06.2017 | PME | 21.08. - 26.08.2017 | PME |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga



Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — HORN-BAD MEINBERG/RINGHOTEL WALDHOTEL BÄRENSTEIN – SEITE 29

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AAW |
| 12.01. - 15.01.2017 | AT | 13.03. - 16.03.2017 | PME | 29.05. - 01.06.2017 | PME | 31.07. - 03.08.2017 | AT | 02.10. - 05.10.2017 | PME | 23.11. - 26.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW |
| 16.01. - 19.01.2017 | PME | 20.03. - 23.03.2017 | PME | 12.06. - 15.06.2017 | AT | 07.08. - 10.08.2017 | AT | 09.10. - 12.10.2017 | AT | 27.11. - 30.11.2017 | AT |
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | PIL |
| 02.02. - 05.02.2017 | PME | 27.03. - 30.03.2017 | PME | 19.06. - 22.06.2017 | PME | 14.08. - 17.08.2017 | AT | 23.10. - 26.10.2017 | AT | 30.11. - 03.12.2017 | AT |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | PIL |
| 09.02. - 12.02.2017 | AT | 03.04. - 06.04.2017 | PME | 26.06. - 29.06.2017 | AT | 21.08. - 24.08.2017 | AT | 02.11. - 05.11.2017 | AT | 04.12. - 07.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | NWI | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | PIL |
| 13.02. - 16.02.2017 | PME | 17.04. - 20.04.2017 | PME | 10.07. - 13.07.2017 | AT | 28.08. - 31.08.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | AT | 11.12. - 14.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | PIL |
| 16.02. - 19.02.2017 | PME | 01.05. - 04.05.2017 | PME | 17.07. - 20.07.2017 | PME | 04.09. - 07.09.2017 | PME | 13.11. - 16.11.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | PIL |
| 27.02. - 02.03.2017 | PME | 15.05. - 18.05.2017 | PME | 24.07. - 27.07.2017 | AT | 25.09. - 28.09.2017 | AT | 20.11. - 23.11.2017 | PME | 18.12. - 21.12.2017 | AT |
| Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | | | | | | | | |
| 06.03. - 09.03.2017 | PME | 22.05. - 25.05.2017 | PME | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforbalance** | | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | PIL |
| | | 06.02. - 09.02.2017 | AT | 08.05. - 11.05.2017 | PME | 11.09. - 14.09.2017 | AT | 06.11. - 09.11.2017 | PME | 16.11. - 19.11.2017 | PME |
| **fitfor50plus** | | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | RS | | |
| | | 23.01. - 26.01.2017 | PME | 03.07. - 06.07.2017 | AT | 30.10. - 02.11.2017 | AT | 07.12. - 10.12.2017 | PME | | |
| **fitforwork** | | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | RS | | | | | | |
| | | 30.01. - 02.02.2017 | PME | 16.10. - 19.10.2017 | PME | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — KORSWANDT AUF USEDOM/BEST WESTERN PLUS HOTEL BALTIC HILLS USEDOM – SEITE 8

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW |
| 02.02. - 05.02.2017 | PME | 13.02. - 16.02.2017 | AT | 23.02. - 26.02.2017 | PME | 06.03. - 09.03.2017 | AT | 13.03. - 16.03.2017 | AT | 27.03. - 30.03.2017 | AT |
| Mo. bis Do | NW | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW |
| 06.02. - 09.02.2017 | AT | 16.02. - 19.02.2017 | PME | 27.02. - 02.03.2017 | AT | 09.03. - 12.03.2017 | PME | 20.03. - 23.03.2017 | AT | 03.04. - 06.04.2017 | PME |
| Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | AAW | | | | | | |
| 09.02. - 12.02.2017 | PME | 20.02. - 23.02.2017 | AT | 02.03. - 05.03.2017 | PME | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — LAM/BEST WESTERN PREMIER HOTEL SONNENHOF – SEITE 39

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | AGR |
| 02.01. - 05.01.2017 | AT | 23.02. - 26.02.2017 | AT | 05.06. - 08.06.2017 | AT | 07.08. - 10.08.2017 | PME | 25.09. - 28.09.2017 | AT | 16.11. - 19.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NWI | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | AQF |
| 16.01. - 19.01.2017 | PME | 13.03. - 16.03.2017 | PME | 08.06. - 11.06.2017 | PME | 07.08. - 10.08.2017 | AT | 28.09. - 01.10.2017 | AT | 20.11. - 23.11.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 16.03. - 19.03.2017 | PME | 19.06. - 22.06.2017 | AT | 10.08. - 13.08.2017 | PME | 02.10. - 05.10.2017 | PME | 23.11. - 26.11.2017 | PME |
| Do. bis So | AQF | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | AQF |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 20.03. - 23.03.2017 | PME | 26.06. - 29.06.2017 | PME | 17.08. - 20.08.2017 | PME | 09.10. - 12.10.2017 | PME | 23.11. - 26.11.2017 | AT |
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | AQF |
| 23.01. - 26.01.2017 | PME | 27.03. - 30.03.2017 | PME | 29.06. - 02.07.2017 | PME | 21.08. - 24.08.2017 | PME | 09.10. - 12.10.2017 | AT | 27.11. - 30.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NWI | Mo. bis Do | PIL |
| 23.01. - 26.01.2017 | AT | 30.03. - 02.04.2017 | AT | 03.07. - 06.07.2017 | AT | 21.08. - 24.08.2017 | AT | 12.10. - 15.10.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | AT |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | AQF | Do. bis So | PIL |
| 26.01. - 29.01.2017 | PME | 10.04. - 13.04.2017 | PME | 03.07. - 06.07.2017 | PME | 24.08. - 27.08.2017 | AT | 19.10. - 22.10.2017 | PME | 30.11. - 03.12.2017 | PME |
| Do. bis So | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NWI | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | PIL | Do. bis So | AQF |
| 26.01. - 29.01.2017 | PME | 13.04. - 16.04.2017 | PME | 06.07. - 09.07.2017 | PME | 28.08. - 31.08.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | PME | 07.12. - 10.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | PIL |
| 30.01. - 02.02.2017 | AT | 17.04. - 20.04.2017 | AT | 13.07. - 16.07.2017 | PME | 28.08. - 31.08.2017 | PME | 23.10. - 26.10.2017 | PME | 07.12. - 10.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AQF |
| 30.01. - 02.02.2017 | PME | 20.04. - 23.04.2017 | PME | 17.07. - 20.07.2017 | AT | 31.08. - 03.09.2017 | PME | 26.10. - 29.10.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | PME |
| Do. bis So | WG | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | AGR | Do. bis So | AQF |
| 09.02. - 12.02.2017 | PME | 27.04. - 30.04.2017 | PME | 17.07. - 20.07.2017 | PME | 04.09. - 07.09.2017 | AT | 02.11. - 05.11.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | AT |
| Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | NWI | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | AGR |
| 13.02. - 16.02.2017 | PME | 08.05. - 11.05.2017 | PME | 24.07. - 27.07.2017 | AT | 07.09. - 10.09.2017 | PME | 06.11. - 09.11.2017 | AT | 18.12. - 21.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | NWI | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF |
| 13.02. - 16.02.2017 | PME | 11.05. - 14.05.2017 | AT | 24.07. - 27.07.2017 | PME | 11.09. - 14.09.2017 | PME | 06.11. - 09.11.2017 | PME | 18.12. - 21.12.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | AQF |
| 16.02. - 19.02.2017 | PME | 15.05. - 18.05.2017 | AT | 31.07. - 03.08.2017 | PME | 11.09. - 14.09.2017 | PME | 13.11. - 16.11.2017 | AT | 21.12. - 24.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | PIL |
| 20.02. - 23.02.2017 | AT | 01.06. - 04.06.2017 | AT | 03.08. - 06.08.2017 | AT | 21.09. - 24.09.2017 | PME | 13.11. - 16.11.2017 | PME | 21.12. - 24.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | WG | | | | | | | | | | |
| 20.02. - 23.02.2017 | PME | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwork** | | Do. bis So | RS | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | RS | | |
| | | 06.04. - 09.04.2017 | PME | 22.06. - 25.06.2017 | PME | 04.09. - 07.09.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | PME | | |
| Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | RS | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | RS | | |
| 27.02. - 02.03.2017 | PME | 29.05. - 01.06.2017 | PME | 20.07. - 23.07.2017 | PME | 05.10. - 08.10.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | PME | | |
| **fitfor50plus** | | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | WG |
| | | 13.03. - 16.03.2017 | PME | 18.05. - 21.05.2017 | PME | 10.07. - 13.07.2017 | AT | 14.09. - 17.09.2017 | AT | 16.10. - 19.10.2017 | AT |
| **fitforbalance** | | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | PIL | | |
| | | 22.05. - 25.05.2017 | PME | 25.09. - 28.09.2017 | AT | 23.10. - 26.10.2017 | AT | 14.12. - 17.12.2017 | AT | | |
| **fitforwoman** | | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | RS | | | | | | |
| | | 24.04. - 27.04.2017 | PME | 20.11. - 23.11.2017 | PME | | | | | | |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — MARIENBAD IN TSCHECHIEN/DANUBIUS HEALTH SPA RESORT CENTRÁLNÍ LÁZNE – SEITE 34

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis Di | WG | Di. bis So | NW | Di. bis So | NW | Mo. bis Sa | NW | Mo. bis Sa | NW | Fr. bis Mi | NW |
| 12.01. - 17.01.2017 | PME | 21.03. - 26.03.2017 | PME | 06.06. - 11.06.2017 | AT | 24.07. - 29.07.2017 | PME | 04.09. - 09.09.2017 | AT | 13.10. - 18.10.2017 | AT |
| Mi. bis Mo | AGR | Di. bis So | WG | Mo. bis Sa | NW | So. bis Fr | NW | Mo. bis Sa | AGR | So. bis Fr | NW |
| 18.01. - 23.01.2017 | AT | 18.04. - 23.04.2017 | PME | 19.06. - 24.06.2017 | PME | 30.07. - 04.08.2017 | AT | 18.09. - 23.09.2017 | PME | 10.12. - 15.12.2017 | AT |
| So. bis Fr | NW | Mo. bis Sa | WG | So. bis Fr | NW | Mi. bis Mo | NW | So. bis Fr | AGR | Fr. bis Mi | PIL |
| 12.02. - 17.02.2017 | AT | 15.05. - 20.05.2017 | PME | 02.07. - 07.07.2017 | AT | 09.08. - 14.08.2017 | AT | 24.09. - 29.09.2017 | AT | 15.12. - 20.12.2017 | PME |
| So. bis Fr | WG | So. bis Fr | NW | Di. bis So | NW | | | | | | |
| 05.03. - 10.03.2017 | AT | 28.05. - 02.06.2017 | PME | 11.07. - 16.07.2017 | AT | | | | | | |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga

Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — MARIENBAD IN TSCHECHIEN/DANUBIUS HEALTH SPA RESORT CENTRÁLNÍ LÁZNE – SEITE 34

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Mi | WG | Di. bis Fr | NW | Mo. bis Do | NW | Sa. bis Di | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | | | | | | | | |
| 08.01. - 11.01.2017 | AT | 14.03. - 17.03.2017 | AT | 12.06. - 15.06.2017 | PME | 08.07. - 11.07.2017 | PME | 28.08. - 31.08.2017 | PME | 23.10. - 26.10.2017 | AT | | | | | | | | |
| So. bis Mi | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | | | | | | | | |
| 05.02. - 08.02.2017 | PME | 27.03. - 30.03.2017 | AT | 15.06. - 18.06.2017 | AT | 17.07. - 20.07.2017 | PME | 14.09. - 17.09.2017 | AT | 13.11. - 16.11.2017 | PME | | | | | | | | |
| So. bis Mi | NW | Mo. bis Do | PIL | Sa. bis Di | NW | Fr. bis Mo | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | | | | | | | | |
| 19.02. - 22.02.2017 | PME | 24.04. - 27.04.2017 | AT | 24.06. - 27.06.2017 | AT | 21.07. - 24.07.2017 | AT | 09.10. - 12.10.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | AT | | | | | | | | |
| Fr. bis Mo | PIL | So. bis Mi | NW | Mi. bis Sa | NW | Sa. bis Di | NW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | | | | | | | | |
| 10.03. - 13.03.2017 | PME | 21.05. - 24.05.2017 | AT | 28.06. - 01.07.2017 | PME | 05.08. - 08.08.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | PME | 04.12. - 07.12.2017 | PME | | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **fitfor50plus** | So. bis Mi | WG |
| | 10.09. - 13.09.2017 | PME |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — MASSERBERG/WERRAPARK RESORT – SEITE 48

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | WG | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | Do. bis So | AQF | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | NW | | | | | | | | |
| 12.01. - 15.01.2017 | AT | 27.03. - 30.03.2017 | AT | 11.05. - 14.05.2017 | PME | 29.06. - 02.07.2017 | PME | 10.08. - 13.08.2017 | AT | 18.09. - 21.09.2017 | PME | | | | | | | | |
| Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | | | | | | | | |
| 23.01. - 26.01.2017 | PME | 30.03. - 02.04.2017 | AT | 15.05. - 18.05.2017 | AT | 03.07. - 06.07.2017 | PME | 14.08. - 17.08.2017 | PME | 21.09. - 24.09.2017 | AT | | | | | | | | |
| Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | AQF | Do. bis So | AQF | Mo. bis Do | WG | | | | | | | | |
| 20.02. - 23.02.2017 | PME | 03.04. - 06.04.2017 | PME | 22.05. - 25.05.2017 | PME | 06.07. - 09.07.2017 | AT | 17.08. - 20.08.2017 | AT | 25.09. - 28.09.2017 | PME | | | | | | | | |
| Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | WG | | | | | | | | |
| 27.02. - 02.03.2017 | AT | 10.04. - 13.04.2017 | PME | 05.06. - 08.06.2017 | PME | 10.07. - 13.07.2017 | AT | 24.08. - 27.08.2017 | AT | 09.10. - 12.10.2017 | AT | | | | | | | | |
| Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AQF | | | | | | | | |
| 06.03. - 09.03.2017 | AT | 17.04. - 20.04.2017 | AT | 08.06. - 11.06.2017 | AT | 17.07. - 20.07.2017 | PME | 28.08. - 31.08.2017 | PME | 16.10. - 19.10.2017 | AT | | | | | | | | |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | RS | | | | | | | | |
| 13.03. - 16.03.2017 | PME | 20.04. - 23.04.2017 | AT | 12.06. - 15.06.2017 | AT | 24.07. - 27.07.2017 | PME | 04.09. - 07.09.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | AT | | | | | | | | |
| Do. bis So | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | WG | Do. bis So | AQF | Mo. bis Do | WG | | | | | | | | |
| 16.03. - 19.03.2017 | PME | 01.05. - 04.05.2017 | PME | 19.06. - 22.06.2017 | PME | 27.07. - 30.07.2017 | AT | 07.09. - 10.09.2017 | AT | 23.10. - 26.10.2017 | PME | | | | | | | | |
| Mo. bis Do | RS | Do. bis So | RS | Do. bis So | NW | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | WG | Do. bis So | AQF | | | | | | | | |
| 20.03. - 23.03.2017 | AT | 04.05. - 07.05.2017 | AT | 22.06. - 25.06.2017 | AT | 03.08. - 06.08.2017 | PME | 11.09. - 14.09.2017 | AT | 26.10. - 29.10.2017 | PME | | | | | | | | |
| Do. bis So | AQF | Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | AQF | | | | | | | | | | | | |
| 23.03. - 26.03.2017 | AT | 08.05. - 11.05.2017 | AT | 26.06. - 29.06.2017 | PME | 07.08. - 10.08.2017 | PME | | | | | | | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — OSTSEEBAD BOLTENHAGEN/SEEHOTEL GROSSHERZOG V. MECKLENBURG – SEITE 4

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | WG | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | ARW | | | | | | | | |
| 05.01. - 08.01.2017 | PME | 26.01. - 29.01.2017 | PME | 16.02. - 19.02.2017 | PME | 02.03. - 05.03.2017 | PME | 23.03. - 26.03.2017 | AT | 09.04. - 12.04.2017 | PME | | | | | | | | |
| Do. bis So | AAW | So. bis Mi | PIL | So. bis Mi | AGR | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | NW | | | | | | | | |
| 12.01. - 15.01.2017 | AT | 29.01. - 01.02.2017 | AT | 19.02. - 22.02.2017 | AT | 05.03. - 08.03.2017 | AT | 26.03. - 29.03.2017 | PME | 20.04. - 23.04.2017 | AT | | | | | | | | |
| Do. bis So | NW | So. bis Mi | AGR | Do. bis So | NW | So. bis Mi | NWI | So. bis Mi | ARW | So. bis Mi | NW | | | | | | | | |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 05.02. - 08.02.2017 | PME | 23.02. - 26.02.2017 | PME | 12.03. - 15.03.2017 | AT | 02.04. - 05.04.2017 | PME | 23.04. - 26.04.2017 | PME | | | | | | | | |
| So. bis Mi | WG | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | AGR | Do. bis So | NW | Do. bis So | AGR | | | | | | | | | | |
| 22.01. - 25.01.2017 | AT | 09.02. - 12.02.2017 | PME | 26.02. - 01.03.2017 | AT | 16.03. - 19.03.2017 | PME | 06.04. - 09.04.2017 | AT | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwork** | Do. bis So | RS | **fitfor50plus** | So. bis Mi | NW | | |
| | 09.03. - 12.03.2017 | PME | | 12.02. - 15.02.2017 | AT | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — NEUKIRCHEN/HOTEL SCHLOSS SCHWEINSBURG – SEITE 43

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | | | | | | | | |
| 05.01. - 08.01.2017 | AT | 09.03. - 12.03.2017 | AT | 14.05. - 17.05.2017 | AT | 16.07. - 19.07.2017 | AT | 03.09. - 06.09.2017 | AT | 29.10. - 01.11.2017 | AT | | | | | | | | |
| So. bis Mi | AGR | So. bis Mi | NW | Do. bis So | AAW | Mi. bis Sa | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | | | | | | | | | |
| 08.01. - 11.01.2017 | PME | 12.03. - 15.03.2017 | PME | 18.05. - 21.05.2017 | PME | 19.07. - 22.07.2017 | PME | 07.09. - 10.09.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | PME | | | | | | | | |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | | | | | | | | |
| 12.01. - 15.01.2017 | AT | 16.03. - 19.03.2017 | AT | 21.05. - 24.05.2017 | AT | 23.07. - 26.07.2017 | AT | 10.09. - 13.09.2017 | AT | 05.11. - 08.11.2017 | AT | | | | | | | | |
| So. bis Mi | AGR | So. bis Mi | NW | Do. bis So | AAW | Mi. bis Sa | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW | | | | | | | | |
| 15.01. - 18.01.2017 | PME | 19.03. - 22.03.2017 | AT | 25.05. - 28.05.2017 | PME | 26.07. - 29.07.2017 | PME | 14.09. - 17.09.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | PME | | | | | | | | |
| Do. bis So | AGR | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | AAW | | | | | | | | |
| 19.01. - 22.01.2017 | AT | 26.03. - 29.03.2017 | PME | 28.05. - 31.05.2017 | AT | 30.07. - 02.08.2017 | AT | 17.09. - 20.09.2017 | AT | 12.11. - 15.11.2017 | AT | | | | | | | | |
| So. bis Mi | AGR | Do. bis So | NW | Mi. bis Sa | NW | Mi. bis Sa | AAW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | AAW | | | | | | | | |
| 22.01. - 25.01.2017 | PME | 30.03. - 02.04.2017 | AT | 07.06. - 10.06.2017 | PME | 02.08. - 05.08.2017 | PME | 21.09. - 24.09.2017 | PME | 19.11. - 22.11.2017 | AT | | | | | | | | |
| Do. bis So | AGR | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | AGR | | | | | | | | |
| 26.01. - 29.01.2017 | AT | 02.04. - 05.04.2017 | PME | 11.06. - 14.06.2017 | AT | 06.08. - 09.08.2017 | AT | 24.09. - 27.09.2017 | AT | 23.11. - 26.11.2017 | PME | | | | | | | | |
| So. bis Mi | AGR | Do. bis So | AAW | Mi. bis Sa | AAW | Mi. bis Sa | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | AGR | | | | | | | | |
| 29.01. - 01.02.2017 | PME | 06.04. - 09.04.2017 | PME | 14.06. - 17.06.2017 | PME | 09.08. - 12.08.2017 | PME | 01.10. - 04.10.2017 | AT | 26.11. - 29.11.2017 | AT | | | | | | | | |
| Do. bis So | AGR | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | AGR | | | | | | | | |
| 02.02. - 05.02.2017 | AT | 09.04. - 12.04.2017 | AT | 18.06. - 21.06.2017 | AT | 13.08. - 16.08.2017 | AT | 08.10. - 11.10.2017 | AT | 30.11. - 03.12.2017 | PME | | | | | | | | |
| So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | Mi. bis Sa | AAW | Mi. bis Sa | AAW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | AGR | | | | | | | | |
| 05.02. - 08.02.2017 | PME | 16.04. - 19.04.2017 | AT | 21.06. - 24.06.2017 | PME | 16.08. - 19.08.2017 | PME | 12.10. - 15.10.2017 | PME | 03.12. - 06.12.2017 | AT | | | | | | | | |
| Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | AAW | Do. bis So | AGR | | | | | | | | |
| 09.02. - 12.02.2017 | AT | 20.04. - 23.04.2017 | PME | 25.06. - 28.06.2017 | AT | 20.08. - 23.08.2017 | AT | 15.10. - 18.10.2017 | AT | 07.12. - 10.12.2017 | PME | | | | | | | | |
| So. bis Mi | NW | So. bis Mi | AAW | Mi. bis Sa | AAW | Mi. bis Sa | AAW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | AGR | | | | | | | | |
| 19.02. - 22.02.2017 | PME | 23.04. - 26.04.2017 | AT | 28.06. - 01.07.2017 | PME | 23.08. - 26.08.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | PME | 10.12. - 13.12.2017 | AT | | | | | | | | |
| So. bis Mi | NW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | AGR | | | | | | | | |
| 26.02. - 01.03.2017 | PME | 27.04. - 30.04.2017 | PME | 02.07. - 05.07.2017 | AT | 27.08. - 30.08.2017 | AT | 22.10. - 25.10.2017 | AT | 14.12. - 17.12.2017 | PME | | | | | | | | |
| Do. bis So | | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | Mi. bis Sa | AAW | Do. bis So | NW | So. bis Mi | AGR | | | | | | | | |
| 02.03. - 05.03.2017 | AT | 07.05. - 10.05.2017 | AT | 09.07. - 12.07.2017 | AT | 30.08. - 02.09.2017 | PME | 26.10. - 29.10.2017 | PME | 17.12. - 20.12.2017 | AT | | | | | | | | |
| So. bis Mi | NW | Do. bis So | AAW | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 05.03. - 08.03.2017 | PME | 11.05. - 14.05.2017 | PME | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fit for well alleinreisende** | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | **fitforwoman** | Do. bis So | NW | | | | |
| | 07.05. - 10.05.2017 | AT | 17.09. - 20.09.2017 | AT | | 28.09. - 01.10.2017 | PME | | | | |
| **fitforwork** | Do. bis So | RS | **fitfor50plus** | So. bis Mi | WG | Do. bis So | NW | Do. bis So | WG | | |
| | 04.05. - 07.05.2017 | PME | | 12.02. - 15.02.2017 | AT | 23.02. - 26.02.2017 | AT | 05.10. - 08.10.2017 | AT | | |
| **fitforbalance** | Do. bis So | WG | Do. bis So | PIL | Do. bis So | WG | | | | | |
| | 16.02. - 19.02.2017 | AT | 23.03. - 26.03.2017 | PME | 16.11. - 19.11.2017 | PME | | | | | |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga



Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — OSTSEEBAD GÖHREN AUF RÜGEN/AKZENT WALDHOTEL – SEITE 9

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | NW | Mi. bis Sa | RS | Sa. bis Di | RS | | | | | | |
| 23.02. - 26.02.2017 | PME | 08.03. - 11.03.2017 | PME | 25.03. - 28.03.2017 | AT | | | | | | |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — OSTSEEBAD GÖHREN AUF RÜGEN/AKZENT WALDHOTEL – SEITE 9

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Sa | RS | So. bis Fr | RS | Fr. bis Mi | RS | Mi. bis Mo | RS | Mo. bis Sa | AQF | Do. bis Di | NW |
| 02.01. - 07.01.2017 | PME | 29.01. - 03.02.2017 | PME | 03.03. - 08.03.2017 | AT | 11.10. - 16.10.2017 | PME | 06.11. - 11.11.2017 | AT | 23.11. - 28.11.2017 | PME |
| So. bis Fr | RS | Fr. bis Mi | NW | Do. bis Di | NW | Mo. bis Sa | NW | Mi. bis Mo | NW | So. bis Fr | RS |
| 08.01. - 13.01.2017 | AT | 03.02. - 08.02.2017 | PME | 16.03. - 21.03.2017 | AT | 16.10. - 21.10.2017 | PME | 08.11. - 13.11.2017 | PME | 26.11. - 01.12.2017 | AT |
| So. bis Fr | RS | Fr. bis Mi | RS | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | RS | Sa. bis Do | RS | Di. bis So | AQF |
| 15.01. - 20.01.2017 | PME | 03.02. - 08.02.2017 | AT | 02.04. - 07.04.2017 | PME | 22.10. - 27.10.2017 | AT | 11.11. - 16.11.2017 | AT | 28.11. - 03.12.2017 | PME |
| Di. bis So | AQF | So. bis Fr | NW | Fr. bis Mi | RS | Fr. bis Mi | NW | Mo. bis Sa | AQF | So. bis Fr | AQF |
| 17.01. - 22.01.2017 | AT | 12.02. - 17.02.2017 | PME | 07.04. - 12.04.2017 | PME | 27.10. - 01.11.2017 | AT | 13.11. - 18.11.2017 | PME | 03.12. - 08.12.2017 | AT |
| So. bis Fr | RS | Fr. bis Mi | RS | Sa. bis Do | NW | Mi. bis Mo | NW | Do. bis Di | NW | Fr. bis Mi | RS |
| 22.01. - 27.01.2017 | AT | 17.02. - 22.02.2017 | AT | 08.04. - 13.04.2017 | AT | 01.11. - 06.11.2017 | PME | 16.11. - 21.11.2017 | AT | 08.12. - 13.12.2017 | PME |
| Fr. bis Mi | AQF | So. bis Fr | NW | Sa. bis Do | NW | Fr. bis Mi | RS | Sa. bis Do | RS | Mi. bis Mo | NW |
| 27.01. - 01.02.2017 | PME | 26.02. - 03.03.2017 | AT | 22.04. - 27.04.2017 | PME | 03.11. - 08.11.2017 | AT | 18.11. - 23.11.2017 | PME | 13.12. - 18.12.2017 | AT |
| So. bis Fr | AQF | Fr. bis Mi | NW | Fr. bis Mi | NW | | | | | | |
| 29.01. - 03.02.2017 | AT | 03.03. - 08.03.2017 | PME | 06.10. - 11.10.2017 | AT | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — RHEINSBERG-KLEINZERLANG/PRECISE RESORT MARINA WOLFSBRUCH – SEITE 5

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | WG |
| 19.01. - 22.01.2017 | TC | 06.03. - 09.03.2017 | QG | 08.05. - 11.05.2017 | AT | 10.07. - 13.07.2017 | PME | 25.09. - 28.09.2017 | AT | 20.11. - 23.11.2017 | AT |
| Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AGR | Do. bis So | NW |
| 23.01. - 26.01.2017 | QG | 13.03. - 16.03.2017 | AT | 22.05. - 25.05.2017 | AT | 28.08. - 31.08.2017 | AT | 05.10. - 08.10.2017 | AT | 23.11. - 26.11.2017 | PME |
| Do. bis So | WG | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | PIL | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | WG |
| 26.01. - 29.01.2017 | TC | 23.03. - 26.03.2017 | PME | 29.05. - 01.06.2017 | PME | 31.08. - 03.09.2017 | TC | 12.10. - 15.10.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | AT |
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | NW |
| 06.02. - 09.02.2017 | QG | 27.03. - 30.03.2017 | AT | 08.06. - 11.06.2017 | PME | 04.09. - 07.09.2017 | PME | 16.10. - 19.10.2017 | TC | 30.11. - 03.12.2017 | TC |
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | PIL |
| 13.02. - 16.02.2017 | QG | 30.03. - 02.04.2017 | PME | 12.06. - 15.06.2017 | AT | 07.09. - 10.09.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | PME | 04.12. - 07.12.2017 | QG |
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR | Do. bis So | WG |
| 16.02. - 19.02.2017 | TC | 03.04. - 06.04.2017 | AT | 15.06. - 18.06.2017 | TC | 11.09. - 14.09.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | AT | 07.12. - 10.12.2017 | TC |
| Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | AGR |
| 20.02. - 23.02.2017 | QG | 06.04. - 09.04.2017 | PME | 19.06. - 22.06.2017 | TC | 14.09. - 17.09.2017 | AT | 06.11. - 09.11.2017 | TC | 11.12. - 14.12.2017 | QG |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | PIL |
| 23.02. - 26.02.2017 | TC | 24.04. - 27.04.2017 | TC | 29.06. - 02.07.2017 | TC | 18.09. - 21.09.2017 | QG | 09.11. - 12.11.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | TC |
| Mo. bis Do | NW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AGR |
| 27.02. - 02.03.2017 | QG | 27.04. - 30.04.2017 | PME | 03.07. - 06.07.2017 | PME | 21.09. - 24.09.2017 | TC | 13.11. - 16.11.2017 | AT | 18.12. - 21.12.2017 | QG |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | | | | | | |
| 02.03. - 05.03.2017 | TC | 04.05. - 07.05.2017 | PME | 06.07. - 09.07.2017 | AT | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwoman** | | Do. bis So | NW | **fitforbalance** | | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | WG | Do. bis So | PIL |
| | | 18.05. - 21.05.2017 | PME | | | 27.03. - 30.03.2017 | AT | 12.10. - 15.10.2017 | PME | 16.11. - 19.11.2017 | PME |
| **fitfor50plus** | | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | WG | **fitforwork** | | Do. bis So | RS |
| | | 09.03. - 12.03.2017 | PME | 13.03. - 16.03.2017 | AT | 04.09. - 07.09.2017 | AT | | | 09.02. - 12.02.2017 | PME |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — RHEINSBERG-KLEINZERLANG/PRECISE RESORT MARINA WOLFSBRUCH – SEITE 5

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | AGR | So. bis Fr | AGR | So. bis Fr | PIL |
| 22.01. - 27.01.2017 | PME | 23.04. - 28.04.2017 | PME | 18.06. - 23.06.2017 | PME | 17.09. - 22.09.2017 | PME | 05.11. - 10.11.2017 | PME | 03.12. - 08.12.2017 | TC |
| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | PIL | | | | | | | | |
| 12.03. - 17.03.2017 | PME | 14.05. - 19.05.2017 | AT | | | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — SCHÖNECK/IFA FERIENPARK HOHE REUTH – SEITE 50

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | AQF | Mo. bis Do | RS | Di. bis Fr | AQF | Di. bis Fr | RS | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | RS |
| 09.01. - 12.01.2017 | PME | 13.03. - 16.03.2017 | QG | 02.05. - 05.05.2017 | AT | 06.06. - 09.06.2017 | QG | 11.09. - 14.09.2017 | PME | 13.11. - 16.11.2017 | QG |
| Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | NW | Di. bis Fr | RS | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | RS |
| 27.02. - 02.03.2017 | PME | 10.04. - 13.04.2017 | QG | 02.05. - 05.05.2017 | PME | 28.08. - 31.08.2017 | QG | 16.10. - 19.10.2017 | QG | 27.11. - 30.11.2017 | QG |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — SCHÖNECK/IFA FERIENPARK HOHE REUTH – SEITE 50

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | AQF |
| 15.01. - 20.01.2017 | QG | 19.03. - 24.03.2017 | PME | 07.05. - 12.05.2017 | AT | 13.08. - 18.08.2017 | AT | 17.09. - 22.09.2017 | QG | 19.11. - 24.11.2017 | PME |
| So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | AQF |
| 26.02. - 03.03.2017 | AT | 26.03. - 31.03.2017 | AT | 14.05. - 19.05.2017 | PME | 20.08. - 25.08.2017 | PME | 24.09. - 29.09.2017 | PME | 26.11. - 01.12.2017 | AT |
| So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | AQF |
| 05.03. - 10.03.2017 | PME | 02.04. - 07.04.2017 | PME | 14.05. - 19.05.2017 | QG | 03.09. - 08.09.2017 | PME | 22.10. - 27.10.2017 | PME | 03.12. - 08.12.2017 | PME |
| So. bis Fr | RS | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | RS |
| 05.03. - 10.03.2017 | QG | 02.04. - 07.04.2017 | QG | 28.05. - 02.06.2017 | AT | 03.09. - 08.09.2017 | QG | 05.11. - 10.11.2017 | PME | 03.12. - 08.12.2017 | AT |
| So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | AQF |
| 12.03. - 17.03.2017 | AT | 23.04. - 28.04.2017 | PME | 18.06. - 23.06.2017 | PME | 10.09. - 15.09.2017 | PME | 05.11. - 10.11.2017 | QG | 10.12. - 15.12.2017 | AT |
| So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | RS | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | AQF |
| 19.03. - 24.03.2017 | PME | 23.04. - 28.04.2017 | AT | 18.06. - 23.06.2017 | QG | 10.09. - 15.09.2017 | QG | 12.11. - 17.11.2017 | AT | 17.12. - 22.12.2017 | PME |
| So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | RS | | | | | | |
| 19.03. - 24.03.2017 | QG | 07.05. - 12.05.2017 | PME | 06.08. - 11.08.2017 | PME | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — WALDACHTAL/HOTEL WALDACHTAL BUSINESS & BALANCE – SEITE 17

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | PIL | Do. bis So | AGR | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AAW |
| 05.01. - 08.01.2017 | AT | 16.02. - 19.02.2017 | PME | 20.04. - 23.04.2017 | PME | 26.06. - 29.06.2017 | PME | 10.08. - 13.08.2017 | PME | 04.09. - 07.09.2017 | AT |
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | AGR | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | ARW |
| 12.01. - 15.01.2017 | PME | 02.03. - 05.03.2017 | AT | 04.05. - 07.05.2017 | AT | 03.08. - 06.08.2017 | AT | 14.08. - 17.08.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AGR | | | | | | | | | | |
| 13.02. - 16.02.2017 | AT | | | | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **fitfor50plus** | | Mo. bis Do | NW |
| | | 03.04. - 06.04.2017 | PME |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga

Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — SEEFELD IN TIROL/ NATUR & SPA HOTEL LÄRCHENHOF – SEITE 51

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Mi | AGR | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | ARW | So. bis Mi | AGR |
| 08.01. - 11.01.2017 | PME | 25.05. - 28.05.2017 | PME | 02.07. - 05.07.2017 | PME | 30.07. - 02.08.2017 | PME | 08.10. - 11.10.2017 | PME | 19.11. - 22.11.2017 | PME |
| So. bis Mi | WG | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | ARW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | PIL |
| 15.01. - 18.01.2017 | AT | 28.05. - 31.05.2017 | AT | 09.07. - 12.07.2017 | PME | 20.08. - 23.08.2017 | PME | 12.10. - 15.10.2017 | AT | 26.11. - 29.11.2017 | AT |
| So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AAW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | ARW | So. bis Mi | AGR |
| 22.01. - 25.01.2017 | PME | 11.06. - 14.06.2017 | PME | 13.07. - 16.07.2017 | PME | 27.08. - 30.08.2017 | AT | 22.10. - 25.10.2017 | PME | 03.12. - 06.12.2017 | PME |
| So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | ARW | So. bis Mi | ARW | Do. bis So | AGR | So. bis Mi | PIL |
| 19.02. - 22.02.2017 | AT | 18.06. - 21.06.2017 | AT | 16.07. - 19.07.2017 | PME | 03.09. - 06.09.2017 | PME | 26.10. - 29.10.2017 | AT | 10.12. - 13.12.2017 | AT |
| So. bis Mi | AAW | Do. bis So | ARW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | AAW | Do. bis So | AGR |
| 12.03. - 15.03.2017 | PME | 22.06. - 25.06.2017 | PME | 23.07. - 26.07.2017 | AT | 24.09. - 27.09.2017 | PME | 29.10. - 01.11.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| So. bis Mi | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | NW | So. bis Mi | NW | | |
| 19.03. - 22.03.2017 | AT | 29.06. - 02.07.2017 | PME | 27.07. - 30.07.2017 | AT | 05.10. - 08.10.2017 | AT | 05.11. - 08.11.2017 | AT | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforwork** | | Do. bis So | RS | So. bis Mi | RS | **fitfor50plus** | | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW |
| | | 06.07. - 09.07.2017 | PME | 10.09. - 13.09.2017 | PME | | | 25.06. - 28.06.2017 | AT | 12.11. - 15.11.2017 | AT |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **fitforwoman** | Do. bis So | NW |
| | 20.07. - 23.07.2017 | AT |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — ST. PETER ORDING/AMBASSADOR HOTEL & SPA – SEITE 6

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | WG | So. bis Mi | RS | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS |
| 08.01. - 11.01.2017 | Y | 06.02. - 09.02.2017 | AT | 19.03. - 22.03.2017 | Y | 07.05. - 10.05.2017 | Y | 22.10. - 25.10.2017 | Y | 20.11. - 23.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | RS | Mo. bis Do | NW | So. bis Mi | WG |
| 09.01. - 12.01.2017 | AT | 12.02. - 15.02.2017 | Y | 20.03. - 23.03.2017 | PME | 14.05. - 17.05.2017 | Y | 23.10. - 26.10.2017 | Y | 26.11. - 29.11.2017 | Y |
| So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | WG | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS |
| 15.01. - 18.01.2017 | Y | 13.02. - 16.02.2017 | PME | 26.03. - 29.03.2017 | Y | 15.05. - 18.05.2017 | AT | 29.10. - 01.11.2017 | Y | 27.11. - 30.11.2017 | AT |
| Mo. bis Do | WG | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | WG |
| 16.01. - 19.01.2017 | PME | 26.02. - 01.03.2017 | Y | 27.03. - 30.03.2017 | AT | 12.06. - 15.06.2017 | Y | 30.10. - 02.11.2017 | AT | 03.12. - 06.12.2017 | Y |
| So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | WG | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS |
| 22.01. - 25.01.2017 | Y | 27.02. - 02.03.2017 | AT | 02.04. - 05.04.2017 | Y | 19.06. - 22.06.2017 | Y | 05.11. - 08.11.2017 | Y | 04.12. - 07.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | RS | Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | WG |
| 23.01. - 26.01.2017 | AT | 05.03. - 08.03.2017 | Y | 03.04. - 06.04.2017 | PME | 08.10. - 11.10.2017 | Y | 06.11. - 09.11.2017 | PME | 10.12. - 13.12.2017 | Y |
| So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | NW | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS |
| 29.01. - 01.02.2017 | Y | 06.03. - 09.03.2017 | PME | 23.04. - 26.04.2017 | Y | 09.10. - 12.10.2017 | Y | 12.11. - 15.11.2017 | Y | 11.12. - 14.12.2017 | AT |
| Mo. bis Do | WG | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS | So. bis Mi | WG |
| 30.01. - 02.02.2017 | PME | 12.03. - 15.03.2017 | Y | 24.04. - 27.04.2017 | AT | 15.10. - 18.10.2017 | Y | 13.11. - 16.11.2017 | AT | 17.12. - 20.12.2017 | Y |
| So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | NW | So. bis Mi | WG | Mo. bis Do | RS |
| 05.02. - 08.02.2017 | Y | 13.03. - 16.03.2017 | AT | 01.05. - 04.05.2017 | Y | 16.10. - 19.10.2017 | Y | 19.11. - 22.11.2017 | Y | 18.12. - 21.12.2017 | PME |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — TECHELSBERG/FERIENHOTEL WÖRTHERSEE – SEITE 40

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | Sa. bis Do | NW |
| 20.08. - 25.08.2017 | PME | 10.09. - 15.09.2017 | PME | 01.10. - 06.10.2017 | PME | 04.11. - 09.11.2017 | PME |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — TECHELSBERG/FERIENHOTEL WÖRTHERSEE – SEITE 40

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | NW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | So. bis Mi | NW | Mo. bis Do | NW |
| 23.03. - 26.03.2017 | PME | 23.04. - 26.04.2017 | PME | 08.06. - 11.06.2017 | PME | 28.09. - 01.10.2017 | PME | 22.10. - 25.10.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | So. bis Mi | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW |
| 27.03. - 30.03.2017 | PME | 04.05. - 07.05.2017 | PME | 11.06. - 14.06.2017 | PME | 09.10. - 12.10.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | PME | 04.12. - 07.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | So. bis Mi | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW |
| 30.03. - 02.04.2017 | PME | 07.05. - 10.05.2017 | PME | 18.09. - 21.09.2017 | PME | 12.10. - 15.10.2017 | PME | 13.11. - 16.11.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | NW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW |
| 03.04. - 06.04.2017 | PME | 14.05. - 17.05.2017 | PME | 21.09. - 24.09.2017 | PME | 16.10. - 19.10.2017 | PME | 20.11. - 23.11.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | So. bis Mi | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | | |
| 20.04. - 23.04.2017 | PME | 28.05. - 31.05.2017 | PME | 25.09. - 28.09.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | PME | 23.11. - 26.11.2017 | PME | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitfor50plus** | | Mo. bis Do | NW | **fitforwork** | | Do. bis So | RS | **fitforbalance** | | Do. bis So | WG |
| | | 20.03. - 23.03.2017 | PME | | | 16.11. - 19.11.2017 | PME | | | 30.11. - 03.12.2017 | PME |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **fitforwoman** | Do. bis So | NW |
| | 06.04. - 09.04.2017 | PME |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — VAREL-DANGAST/UPSTALSBOOM LANDHOTEL FRIESLAND – SEITE 53

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW |
| 15.01. - 18.01.2017 | PME | 26.03. - 29.03.2017 | PME | 18.05. - 21.05.2017 | PME | 06.07. - 09.07.2017 | AT | 17.09. - 20.09.2017 | PME | 26.11. - 29.11.2017 | AT |
| So. bis Mi | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | NW | So. bis Mi | WG |
| 29.01. - 01.02.2017 | AT | 13.04. - 16.04.2017 | AT | 01.06. - 04.06.2017 | AT | 30.07. - 02.08.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | AT | 03.12. - 06.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | So. bis Mi | AGR |
| 02.03. - 05.03.2017 | PME | 23.04. - 26.04.2017 | PME | 25.06. - 28.06.2017 | PME | 10.08. - 13.08.2017 | AT | 16.11. - 19.11.2017 | PME | 17.12. - 20.12.2017 | PME |
| Do. bis So | AAW | | | | | | | | | | |
| 16.03. - 19.03.2017 | AT | | | | | | | | | | |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — WEISSENHÄUSER STRAND/STRANDHOTEL – SEITE 16

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | AQF |
| 08.01. - 13.01.2017 | PME | 05.03. - 10.03.2017 | PME | 30.04. - 05.05.2017 | AT | 27.08. - 01.09.2017 | AT | 22.10. - 27.10.2017 | PME | 19.11. - 24.11.2017 | PME |
| So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | AQF |
| 22.01. - 27.01.2017 | PME | 02.04. - 07.04.2017 | AT | 07.05. - 12.05.2017 | AT | 03.09. - 08.09.2017 | AT | 29.10. - 03.11.2017 | PME | 26.11. - 01.12.2017 | PME |
| So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | AQF |
| 12.02. - 17.02.2017 | PME | 09.04. - 14.04.2017 | AT | 04.06. - 09.06.2017 | AT | 17.09. - 22.09.2017 | AT | 05.11. - 10.11.2017 | PME | 03.12. - 08.12.2017 | PME |
| So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | AQF | So. bis Fr | AQF | | |
| 26.02. - 03.03.2017 | PME | 23.04. - 28.04.2017 | AT | 02.07. - 07.07.2017 | AT | 15.10. - 20.10.2017 | PME | 12.11. - 17.11.2017 | PME | | |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga



Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — SEEFELD IN TIROL/HOTEL KLOSTERBRÄU & SPA – SEITE 52

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | NW |
| 18.06. - 21.06.2017 | PME | 16.07. - 19.07.2017 | PME | 10.09. - 13.09.2017 | PME | 15.10. - 18.10.2017 | PME | 05.11. - 08.11.2017 | PME | 16.11. - 19.11.2017 | PME |
| So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | NW | So. bis Mi | NW |
| 25.06. - 28.06.2017 | PME | 23.07. - 26.07.2017 | PME | 17.09. - 20.09.2017 | PME | 22.10. - 25.10.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | PME | 10.12. - 13.12.2017 | PME |
| So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW |
| 02.07. - 05.07.2017 | PME | 27.08. - 30.08.2017 | PME | 24.09. - 27.09.2017 | PME | 29.10. - 01.11.2017 | PME | 12.11. - 15.11.2017 | PME | 17.12. - 20.12.2017 | PME |
| So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | | | | | | |
| 09.07. - 12.07.2017 | PME | 03.09. - 06.09.2017 | PME | 08.10. - 11.10.2017 | PME | | | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — WALDKIRCHEN/HOTELRESORT REUTMÜHLE – SEITE 46

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | PIL | Do. bis So | AGR | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | PIL | Do. bis So | PIL |
| 02.03. - 05.03.2017 | PME | 27.04. - 30.04.2017 | PME | 29.06. - 02.07.2017 | AT | 21.09. - 24.09.2017 | AT | 12.10. - 15.10.2017 | PME | 26.10. - 29.10.2017 | PME |
| Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | PIL |
| 06.03. - 09.03.2017 | AT | 04.05. - 07.05.2017 | PME | 06.07. - 09.07.2017 | PME | 25.09. - 28.09.2017 | AT | 16.10. - 19.10.2017 | AT | 16.11. - 19.11.2017 | AT |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | PIL | Do. bis So | PIL | Do. bis So | PIL |
| 09.03. - 12.03.2017 | PME | 22.05. - 25.05.2017 | PME | 11.09. - 14.09.2017 | PME | 28.09. - 01.10.2017 | PME | 19.10. - 22.10.2017 | PME | 23.11. - 26.11.2017 | PME |
| Do. bis So | NMI | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | PIL |
| 06.04. - 09.04.2017 | PME | 29.05. - 01.06.2017 | AT | 14.09. - 17.09.2017 | PME | 05.10. - 08.10.2017 | AT | 23.10. - 26.10.2017 | AT | 30.11. - 03.12.2017 | AT |
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | PIL | | | | |
| 24.04. - 27.04.2017 | AT | 01.06. - 04.06.2017 | PME | 18.09. - 21.09.2017 | AT | 09.10. - 12.10.2017 | PME | | | | |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — WÄNGLE-TIROL/NATURHOTEL LECHLIFE – SEITE 24

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW |
| 09.01. - 12.01.2017 | PME | 06.03. - 09.03.2017 | PME | 04.05. - 07.05.2017 | AT | 26.06. - 29.06.2017 | AT | 18.09. - 21.09.2017 | AT | 30.10. - 02.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | ARW |
| 16.01. - 19.01.2017 | PME | 16.03. - 19.03.2017 | PME | 08.05. - 11.05.2017 | PME | 03.07. - 06.07.2017 | PME | 21.09. - 24.09.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | ARW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW |
| 26.01. - 29.01.2017 | AT | 20.03. - 23.03.2017 | PME | 11.05. - 14.05.2017 | AT | 06.07. - 09.07.2017 | AT | 05.10. - 08.10.2017 | PME | 27.11. - 30.11.2017 | AT |
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | AGR |
| 30.01. - 02.02.2017 | PME | 23.03. - 26.03.2017 | AT | 15.05. - 18.05.2017 | PME | 10.07. - 13.07.2017 | PME | 09.10. - 12.10.2017 | AT | 30.11. - 03.12.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AGR | Mo. bis Do | AGR |
| 02.02. - 05.02.2017 | AT | 27.03. - 30.03.2017 | PME | 18.05. - 21.05.2017 | AT | 24.07. - 27.07.2017 | PME | 12.10. - 15.10.2017 | AT | 04.12. - 07.12.2017 | AT |
| Mo. bis Do | WG | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AGR |
| 20.02. - 23.02.2017 | PME | 30.03. - 02.04.2017 | AT | 22.05. - 25.05.2017 | PME | 27.07. - 30.07.2017 | PME | 16.10. - 19.10.2017 | PME | 07.12. - 10.12.2017 | PME |
| Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NWI | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Fr. bis Mo | AAW | Mo. bis Do | PIL |
| 23.02. - 26.02.2017 | AT | 24.04. - 27.04.2017 | PME | 25.05. - 28.05.2017 | AT | 31.07. - 03.08.2017 | AT | 20.10. - 23.10.2017 | AT | 11.12. - 14.12.2017 | AT |
| Mo. bis Do | PIL | Do. bis So | ARW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | PIL |
| 27.02. - 02.03.2017 | PME | 27.04. - 30.04.2017 | AT | 29.05. - 01.06.2017 | PME | 11.09. - 14.09.2017 | PME | 23.10. - 26.10.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | ARW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | Fr. bis Mo | ARW | Mo. bis Do | PIL |
| 02.03. - 05.03.2017 | AT | 01.05. - 04.05.2017 | PME | 22.06. - 25.06.2017 | PME | 14.09. - 17.09.2017 | PME | 27.10. - 30.10.2017 | AT | 18.12. - 21.12.2017 | PME |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — WILLINGEN/KURHOTEL HOCHSAUERLAND – SEITE 23

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do | AGR | Do. bis So | PIL | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | PIL |
| 09.01. - 12.01.2017 | PME | 23.03. - 26.03.2017 | AT | 08.06. - 11.06.2017 | PME | 31.07. - 03.08.2017 | AT | 11.09. - 14.09.2017 | AT | 06.11. - 09.11.2017 | AT |
| Do. bis So | PIL | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AGR |
| 12.01. - 15.01.2017 | AT | 27.03. - 30.03.2017 | PME | 12.06. - 15.06.2017 | AT | 03.08. - 06.08.2017 | PME | 14.09. - 17.09.2017 | PME | 09.11. - 12.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | AAW | Mo. bis Do | NW |
| 16.01. - 19.01.2017 | PME | 30.03. - 02.04.2017 | AT | 19.06. - 22.06.2017 | PME | 07.08. - 10.08.2017 | AT | 18.09. - 21.09.2017 | AT | 20.11. - 23.11.2017 | PME |
| Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AAW |
| 19.01. - 22.01.2017 | AT | 03.04. - 06.04.2017 | PME | 26.06. - 29.06.2017 | PME | 10.08. - 13.08.2017 | PME | 25.09. - 28.09.2017 | PME | 23.11. - 26.11.2017 | AT |
| Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW |
| 23.01. - 26.01.2017 | PME | 10.04. - 13.04.2017 | PME | 29.06. - 02.07.2017 | AT | 17.08. - 20.08.2017 | PME | 28.09. - 01.10.2017 | AT | 27.11. - 30.11.2017 | PME |
| Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AGR |
| 30.01. - 02.02.2017 | AT | 24.04. - 27.04.2017 | AT | 03.07. - 06.07.2017 | PME | 21.08. - 24.08.2017 | AT | 09.10. - 12.10.2017 | AT | 30.11. - 03.12.2017 | AT |
| Do. bis So | WG | Do. bis So | ARW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | AGR |
| 02.02. - 05.02.2017 | PME | 04.05. - 07.05.2017 | PME | 06.07. - 09.07.2017 | AT | 24.08. - 27.08.2017 | PME | 12.10. - 15.10.2017 | PME | 04.12. - 07.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | NW | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | PIL |
| 06.02. - 09.02.2017 | AT | 08.05. - 11.05.2017 | AT | 10.07. - 13.07.2017 | PME | 28.08. - 31.08.2017 | AT | 16.10. - 19.10.2017 | AT | 07.12. - 10.12.2017 | AT |
| Do. bis So | NW | Mo. bis Do | ARW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AGR | Mo. bis Do | AGR |
| 16.02. - 19.02.2017 | PME | 15.05. - 18.05.2017 | AT | 17.07. - 20.07.2017 | AT | 31.08. - 03.09.2017 | PME | 23.10. - 26.10.2017 | PME | 11.12. - 14.12.2017 | PME |
| Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | AAW | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | PIL | Do. bis So | PIL |
| 20.02. - 23.02.2017 | AT | 29.05. - 01.06.2017 | AT | 20.07. - 23.07.2017 | PME | 04.09. - 07.09.2017 | AT | 26.10. - 29.10.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | AT |
| Do. bis So | PIL | Do. bis So | ARW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AGR | | |
| 16.03. - 19.03.2017 | AT | 01.06. - 04.06.2017 | PME | 27.07. - 30.07.2017 | PME | 07.09. - 10.09.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | AT | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitfor50plus** | | Do. bis So | WG | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW | Mo. bis Do | NW | Do. bis So | NW |
| | | 09.02. - 12.02.2017 | PME | 20.03. - 23.03.2017 | PME | 11.05. - 14.05.2017 | PME | 24.07. - 27.07.2017 | AT | 21.09. - 24.09.2017 | PME |
| **fitforwork** | | Do. bis So | RS | Do. bis So | RS | Mo. bis Do | RS | Do. bis So | RS | | |
| | | 06.04. - 09.04.2017 | PME | 22.06. - 25.06.2017 | PME | 14.08. - 17.08.2017 | PME | 16.11. - 19.11.2017 | PME | | |
| **fitforwoman** | | Mo. bis Do | NW | | | | | | | | |
| | | 22.05. - 25.05.2017 | AT | | | | | | | | |
| **fitforbalance** | | Mo. bis Do | WG | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | PIL | Mo. bis Do | WG |
| | | 13.02. - 16.02.2017 | AT | 13.03. - 16.03.2017 | PME | 01.05. - 04.05.2017 | AT | 05.06. - 08.06.2017 | AT | 13.11. - 16.11.2017 | PME |

## TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — WISMAR/WYNDHAM GARDEN – SEITE 15

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Fr | NW | Mo. bis Sa | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW |
| 05.02. - 10.02.2017 | PME | 01.05. - 06.05.2017 | PME | 18.06. - 23.06.2017 | AT | 16.07. - 21.07.2017 | AT | 20.08. - 25.08.2017 | AT | 08.10. - 13.10.2017 | AT |
| So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW | So. bis Fr | NW |
| 12.03. - 17.03.2017 | AT | 28.05. - 02.06.2017 | AT | 02.07. - 07.07.2017 | AT | 30.07. - 04.08.2017 | PME | 03.09. - 08.09.2017 | PME | 05.11. - 10.11.2017 | AT |
| Di. bis So | NW | | | | | | | | | | |
| 04.04. - 09.04.2017 | PME | | | | | | | | | | |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga

Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

## WISMAR/WYNDHAM GARDEN – SEITE 15

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | AGR | Do. bis So | PIL | Do. bis So | AAW | Mo. bis Do | AGR | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AGR |
| 19.01. - 22.01.2017 | PME | 23.02. - 26.02.2017 | AT | 27.04. - 30.04.2017 | PME | 05.06. - 08.06.2017 | AT | 09.07. - 12.07.2017 | PME | 12.11. - 15.11.2017 | PME |
| Do. bis So | AGR | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AGR |
| 09.02. - 12.02.2017 | AT | 05.03. - 08.03.2017 | PME | 07.05. - 10.05.2017 | AT | 11.06. - 14.06.2017 | PME | 23.07. - 26.07.2017 | AT | 03.12. - 06.12.2017 | PME |
| So. bis Mi | AGR | So. bis Mi | AGR | Mo. bis Do | AAW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AAW | Do. bis So | AGR |
| 19.02. - 22.02.2017 | PME | 19.03. - 22.03.2017 | AT | 22.05. - 25.05.2017 | PME | 25.06. - 28.06.2017 | PME | 10.09. - 13.09.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | AT |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitforyoung** | | So. bis Mi | NW | **fitforwork** | | So. bis Mi | RS | **fitforbalance** | | Mo. bis Do | PIL |
| | | 27.08. - 30.08.2017 | AT | | | 24.09. - 27.09.2017 | PME | | | 17.04. - 20.04.2017 | PME |
| **fitfor50plus** | | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | WG | **fitforwoman** | | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | RS |
| | | 09.04. - 12.04.2017 | AT | 19.11. - 22.11.2017 | AT | | | 13.08. - 16.08.2017 | AT | 15.10. - 18.10.2017 | PME |

## TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

## WEIMAR-LEGEFELD/PARK INN BY RADISSON – SEITE 42

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So | AQF | Do. bis So | NW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AAW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | AQF |
| 05.01. - 08.01.2017 | PME | 09.03. - 12.03.2017 | PME | 18.06. - 21.06.2017 | PME | 06.08. - 09.08.2017 | AT | 14.09. - 17.09.2017 | PME | 12.11. - 15.11.2017 | PME |
| So. bis Mi | AQF | So. bis Mi | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | AGR |
| 08.01. - 11.01.2017 | AT | 12.03. - 15.03.2017 | AT | 22.06. - 25.06.2017 | AT | 10.08. - 13.08.2017 | PME | 17.09. - 20.09.2017 | AT | 16.11. - 19.11.2017 | AT |
| Do. bis So | AQF | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | AGR |
| 12.01. - 15.01.2017 | PME | 26.03. - 29.03.2017 | AT | 25.06. - 28.06.2017 | PME | 13.08. - 16.08.2017 | AT | 21.09. - 24.09.2017 | PME | 19.11. - 22.11.2017 | PME |
| So. bis Mi | AQF | Do. bis So | AGR | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | So. bis Mi | AQF |
| 22.01. - 25.01.2017 | AT | 30.03. - 02.04.2017 | PME | 06.07. - 09.07.2017 | PME | 17.08. - 20.08.2017 | PME | 28.09. - 01.10.2017 | PME | 26.11. - 29.11.2017 | AT |
| Do. bis So | AQF | So. bis Mi | AAW | Do. bis So | ARW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | AAW | Do. bis So | AGR |
| 26.01. - 29.01.2017 | PME | 09.04. - 12.04.2017 | PME | 13.07. - 16.07.2017 | PME | 20.08. - 23.08.2017 | AT | 08.10. - 11.10.2017 | AT | 30.11. - 03.12.2017 | PME |
| Do. bis So | AQF | Do. bis So | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | AQF | So. bis Mi | AGR |
| 02.02. - 05.02.2017 | PME | 20.04. - 23.04.2017 | AT | 20.07. - 23.07.2017 | AT | 24.08. - 27.08.2017 | PME | 15.10. - 18.10.2017 | AT | 03.12. - 06.12.2017 | AT |
| Do. bis So | AQF | So. bis Mi | AGR | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | AAW | Do. bis So | AQF | Do. bis So | WG |
| 09.02. - 12.02.2017 | PME | 23.04. - 26.04.2017 | PME | 23.07. - 26.07.2017 | PME | 27.08. - 30.08.2017 | PME | 26.10. - 29.10.2017 | PME | 07.12. - 10.12.2017 | PME |
| Do. bis So | AQF | Do. bis So | AGR | Do. bis So | AAW | Do. bis So | NW | So. bis Mi | AQF | So. bis Mi | AQF |
| 16.02. - 19.02.2017 | AT | 27.04. - 30.04.2017 | AT | 27.07. - 30.07.2017 | PME | 31.08. - 03.09.2017 | AT | 29.10. - 01.11.2017 | AT | 10.12. - 13.12.2017 | AT |
| Do. bis So | AQF | Do. bis So | NW | So. bis Mi | NW | Do. bis So | NW | Do. bis So | AQF | Do. bis So | AQF |
| 23.02. - 26.02.2017 | PME | 18.05. - 21.05.2017 | AT | 30.07. - 02.08.2017 | AT | 07.09. - 10.09.2017 | PME | 02.11. - 05.11.2017 | PME | 14.12. - 17.12.2017 | PME |
| Do. bis So | NW | Do. bis So | AAW | Do. bis So | AAW | So. bis Mi | AAW | So. bis Mi | NW | So. bis Mi | AQF |
| 02.03. - 05.03.2017 | PME | 08.06. - 11.06.2017 | PME | 03.08. - 06.08.2017 | PME | 10.09. - 13.09.2017 | AT | 05.11. - 08.11.2017 | AT | 17.12. - 20.12.2017 | PME |
| So. bis Mi | NW | So. bis Mi | NW | | | | | | | | |
| 05.03. - 08.03.2017 | AT | 11.06. - 14.06.2017 | AT | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **fitfor50plus** | | So. bis Mi | RS | So. bis Mi | WG | Do. bis So | WG | | | | |
| | | 02.04. - 05.04.2017 | AT | 03.09. - 06.09.2017 | PME | 23.11. - 26.11.2017 | AT | | | | |
| **fitforbalance** | | So. bis Mi | PIL | **fitforyoung** | | So. bis Mi | NW | | | | |
| | | 24.09. - 27.09.2017 | AT | | | 22.10. - 25.10.2017 | PME | | | | |
| **fitforwork** | | So. bis Mi | RS | So. bis Mi | RS | So. bis Mi | RS | So. bis Mi | RS | | |
| | | 19.03. - 22.03.2017 | PME | 14.05. - 17.05.2017 | PME | 21.05. - 24.05.2017 | PME | 09.07. - 12.07.2017 | PME | | |

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS=Rückenschule
NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga



Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter www.akon.de/energie-bkk

# Teilnahmeantrag

**Bitte per Post, Fax oder E-Mail an:** **AKON e. K. · Postfach 1108 · 97961 Bad Mergentheim**
**Fax 07931 96497-23 · info@akon.de**

**1. Person:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Name:** | | **Geburtsdatum:** | |
| **Vorname:** | | **Telefonnummer:** | |
| **Straße:** | | **Krankenkasse:** | |
| **PLZ/Ort:** | | **Mitgliedsnummer:** | |
| **E-Mail:** | | | |

☐ Ich wünsche meine Terminbestätigung/Schriftverkehr per E-Mail
☐ Bitte informieren Sie mich zukünftig kostenlos über neueste Angebote und Highlights per E-Mail

**2. Person:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Name:** | | **Geburtsdatum:** | |
| **Vorname:** | | **Telefonnummer:** | |
| **Straße:** | | **Krankenkasse:** | |
| **PLZ/Ort:** | | **Mitgliedsnummer:** | |
| **E-Mail:** | | | |

☐ Ich wünsche meine Terminbestätigung/Schriftverkehr per E-Mail
☐ Bitte informieren Sie mich zukünftig kostenlos über neueste Angebote und Highlights per E-Mail

**Bitte tragen Sie die Bausteine des von Ihnen gewählten Kompakt-/Intensivkurses ein, die für einen festen Zeitraum inklusive Unterbringung zu festen Terminen (s. Terminplan) angeboten werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Terminwünsche nicht immer realisiert werden können! Gerne nennen wir Ihnen in diesem Fall Alternativtermine.**

☐ fit for young ☐ fit for balance
☐ fit for woman ☐ fit for work
☐ fit for 50plus
☐ fit for well alleinreisende
☐ fit for well ☐ Sonstige:

**Termin** (gemäß Terminliste) **vom** **bis**

**Alternativtermin** **vom** **bis**

Bitte tragen Sie hier die beiden am gewählten Termin angebotenen Kursbausteine ein (z. B. Nordic Walking und progressive Muskelentspannung)

**Baustein 1**

**Baustein 2**

AKON® AKTIVKONZEPT
Unterer Graben 18 · 97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 96497-0 · Fax: 07931 96497-23
**www.akon.de**

## Einrichtung/Ort

## Besonderheiten (z. B. Verlängerungstage, Doppelzimmer, Kinderbetreuung, Buchung privater Angebote):

☐ **EZ** ☐ **DZ mit:**

**Bitte tragen Sie die entsprechenden Kursgebühren in das dafür vorgesehene Feld ein. Für Versicherte der energie-BKK ist nur die Angabe des jeweiligen Eigenanteils notwendig. Für Privatzahler und Versicherte anderer Krankenkassen gilt der Gesamtbetrag der Kursgebühren. Bei einer Teilnahme mehrerer Personen bitten wir Sie, die Beträge entsprechend der Anzahl der Personen zu addieren. Bei der Zusendung einer Teilnahmebestätigung durch AKON Aktivkonzept werden Ihnen die jeweiligen Kursgebühren nochmals mit entsprechenden Angaben zu den Zahlungsmodalitäten bestätigt.**

## Gesamtbetrag

**(Überweisungen bitte erst nach Terminbestätigung!)**

☐ Ich/wir überweisen die entsprechenden Eigenanteile bzw. Gesamtbeträge vor Antritt an **AKON Aktivkonzept, IBAN: DE97673525650000017558, BIC: SOLADES1TBB**

☐ Ich erteile Ihnen hiermit nach erfolgter Terminbestätigung eine Einzugsermächtigung zur Abbuchung meiner/unserer Eigenanteile bzw. Gesamtbeträge von meinem unten genannten Konto für:

## Einzugsermächtigung des Kursteilnehmers:

**IBAN (Kontonummer):**

**BIC (Bankleitzahl):**

## Gesamtbetrag des Angebots ohne Kassenzuschuss:

Bitte immer angeben (gilt auch für Privatzahler und Versicherte anderer Krankenkassen).

**Euro**

## daraus zu zahlender Eigenanteilsbetrag:

(nur für Versicherte der energie-BKK nach Abzug des Kassenzuschusses*)

**Euro**

**Institut:**

**Kontoinhaber:**

X Datum/Unterschrift Kontoinhaber

**Unterschrift des Kursteilnehmers – Bestätigung und Abtretungserklärung für die Krankenkasse**

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die mind. 80%ige Teilnahme an den oben genannten Kursen. Bei einer Teilnahme unter 80%, oder sollte nach Teilnahme am Kursprogramm eine Abrechnung mit der entsprechenden Krankenkasse nicht möglich sein, ist die Differenz des bereits geleisteten Eigenanteils zum Gesamtbetrag (der Kursgebühren) nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten. Die Anmeldung ist mit Abgabe an AKON Aktivkonzept verbindlich. Im Falle einer Stornierung entstehen Stornokosten jeweils aus dem vollen Gesamtbetrag (Eigenanteil sowie der etwaige Kassenanteil). Diese staffeln sich wie folgt: bis zum 15.Tag vor Kursantritt 35%- mind. jedoch 79,00 EUR pro Person. Ab dem 14.-8.Tag 50%. Ab dem 7.-2.Tag 75%. Einen Tag vor Kursantritt, am Anreisetag oder bei Nichtantritt 90%. Wir empfehlen zum besseren Nachweis eine schriftliche Stornierung, als Stornierungszeitpunkt gilt dann der Eingang des Stornierungsschreibens bei AKON. Es wird diesbezüglich der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung empfohlen. Bis zum Reisebeginn sind Sie berechtigt, gegen eine Gebühr von 20,00 EUR eine Ersatzperson zu stellen, die an Ihrer Stelle an der Reise teilnimmt. Die Ersatzperson muss gegenüber AKON Aktivkonzept schriftlich die Übernahme der Reise erklären und in die Rechte und Pflichten des Reisevertrages eintreten. Ein Wunsch auf Verlegung des Reisetermins ist bis 30 Tage vor Reisebeginn durch schriftliche Erklärung zu übermitteln. Im Falle der Bestätigung der Verlegung durch AKON Aktivkonzept fällt eine Gebühr von 20,00 Euro pro Reisendem an. Regressansprüche sind ausgeschlossen. Ich willige ein, dass meine personenbezogenen Daten im Rahmen der AKON-Programme verarbeitet und genutzt werden, sofern dies zur Durchführung und Auswertung der Programme erforderlich ist. Die Daten werden unter den gültigen Datenschutzbestimmungen verwandt. Ich erkläre mich mit den AGB von AKON Aktivkonzept einverstanden. Ich bestätige, dass mir aus beruflichen oder privaten Gründen (z.B. hohe zeitliche oder familiäre Belastung, unregelmäßige Arbeitszeiten) die regelmäßige Teilnahme an mehrwöchigen wohnortnahen Gesundheitskursen nicht möglich ist.

Mit Ihrer Unterschrift treten Sie einen etwaigen Krankenkassenanteil an AKON Aktivkonzept ab. Damit weisen Sie Ihre Krankenkasse an, den Anteil der Kursgebühren direkt auf das Konto der AKON Aktivkonzept zu erstatten.

X Datum | Unterschrift 1. Person | Unterschrift 2. Person

Herausgeber: AKON Aktivkonzept e. K. | Inhaber: Dominik Möhler Stand:11/2016

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für die Präventionsangebote der AKON Aktivkonzept e.K.

Mit Ihrer Reiseanmeldung erkennen Sie für sich und die von Ihnen mit angemeldeten Personen die Reisebedingungen an, als deren Vertreter Sie gegenüber der AKON Aktivkonzept e.K. (im folgenden: „AKON Aktivkonzept“/“wir“/“uns“) auftreten. AKON Aktivkonzept tritt als Veranstalter für alle Kursprogramme mit Eigenanreise sowie des damit verbundenen, von Ihnen gebuchten Hotelaufenthaltes auf.

1. Anmeldung/Zahlung
Die Angaben auf unserer Webseite stellen keine verbindlichen Angebote dar, sondern eine Aufforderung an Sie, uns durch eine Anmeldung ein verbindliches Angebot auf Abschluss eines Reisevertrages zu unterbreiten. Ihr Angebot ist mit der Übermittlung der Anmeldedaten an AKON Aktivkonzept verbindlich. Die Annahme Ihres Vertragsangebotes durch AKON Aktivkonzept erfolgt durch Übermittlung einer Reisebestätigung per Email oder postalisch. Weicht diese inhaltlich von Ihrem Angebot ab, stellt sie ein neues Angebot dar, an welches sich AKON Aktivkonzept für die Dauer von 10 Tagen gebunden hält. Ein Vertrag kommt in diesem Fall nur zustande, wenn Sie dieses Angebot innerhalb der Bindungsfrist gegenüber AKON Aktivkonzept annehmen. Die Annahme kann auch durch Leistung einer Zahlung erfolgen. Eine Berichtigung von Irrtümern aufgrund von offensichtlichen Druck- oder Rechenfehlern bleibt AKON Aktivkonzept bis zum Reisebeginn vorbehalten.

Der Umfang der vertraglich geschuldeten Leistungen ergibt sich aus den Leistungsbeschreibungen im Online-Katalog oder den Printmedien der AKON und deren Partnerkrankenkassen und aus den hierauf Bezug nehmenden Angaben in der Reisebestätigung.

Der jeweilig anfallende Betrag unserer von Ihnen gebuchten Leistung ist nach Erhalt der Reisebestätigung/Rechnung, spätestens 28 Tage vor Reisebeginn, frühestens jedoch wenn Sie den Sicherungsschein erhalten haben,zur Zahlung fällig. Einen Sicherungsschein erhalten Sie zusammen mit der Reisebestätigung/Rechnung für Ihre Buchung. Bitte leisten Sie alle Zahlungen mit Angabe der Buchungs-/Rechnungsnummer nur an:

AKON Aktivkonzept e.K.
Sparkasse Tauberfranken
IBAN: DE97673525650000017558
BIC: SOLADES1TBB

Für Leistungen i.S.d. § 651 k Abs. 6 BGB ist die vorherige Übermittlung eines Sicherungsscheins keine Voraussetzung für den Eintritt der Fälligkeit.

Kinderpreise:
Maßgeblich ist das Alter des Kindes bei Reisebeginn. Unabhängig davon ist jedes mitreisende Kind und dessen Alter bei der Buchung anzugeben.

2. Rücktritt (Stornierung) und Rücktrittskosten
Sie können jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten (stornieren). Rücktrittskosten entstehen auch dann, wenn Sie kein Verschulden (wie z.B. Krankheit ) trifft. Es bleibt Ihnen unbenommen, den Nachweis zu erbringen, dass im Zusammenhang mit dem Rücktritt geringere Kosten entstanden sind.

Wir empfehlen in Ihrem eigenen Interesse den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung.

Im Falle eines Rücktritts werden die Rücktrittskosten jeweils aus dem vollen Gesamtbetrag der Reisekosten errechnet, der sich aus dem Eigenanteil und einem etwaigen Kassenzuschuss-Anteil zusammensetzt. Die Rücktrittskosten staffeln sich wie folgt:

bis zum 15. Tag vor Reisebeginn 35 % der Reisekosten - mind. jedoch 79,00 EUR pro Person.

Ab dem 14. bis 8. Tag vor Reisebeginn 50% der Reisekosten.

Ab dem 7. bis 2. Tag vor Reisebeginn 75% der Reisekosten.

Einen Tag vor Reisebeginn, am Anreisetag oder bei Nichtanreise 90% der Reisekosten.

Wir empfehlen zum besseren Nachweis des Rücktritts den schriftlichen Rückritt. Als Rücktrittszeitpunkt gilt dann der Eingang Ihres Rücktrittschreibens bei AKON Aktivkonzept.

Bis zum Reisebeginn sind Sie berechtigt, gegen eine Gebühr von 20,00 EUR eine Ersatzperson zu stellen, die an Ihrer Stelle an der Reise teilnimmt. Die Ersatzperson muss gegenüber AKON Aktivkonzept schriftlich die Übernahme der Reise erklären und in die Rechte und Pflichten des Reisevertrages eintreten.

Ein Wunsch auf Verlegung des Reisetermins ist bis 30 Tage vor Reisebeginn durch schriftliche Erklärung zu übermitteln. Im Falle der Bestätigung der Verlegung durch AKON Aktivkonzept fällt eine Gebühr von 20,00 Euro pro Reisendem an.

Sollten Teilnehmer gemeinsam eine Unterkunft mit Doppelzimmer-Unterbringung gebucht haben, und tritt nur einer dieser Teilnehmer von der Reise zurück,eine ist AKON Aktivkonzept berechtigt, den vollen Zimmerpreis vom verbleibenden Teilnehmer zu fordern oder diesen - bei Berechnung des Einzelzimmerzuschlages - in einem Einzelzimmer unterzubringen.

3. Rücktritt durch den Veranstalter/Kündigung
AKON Aktivkonzept kann ohne Einhaltung einer Frist, wenn Sie die Durchführung der Reise trotz Abmahnung nachhaltig stören oder sich in solchem Maße vertragswidrig verhalten, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist, vom Reisevertrag zurücktreten bzw. nach Beginn der Reise den Reisevertrag kündigen. Kündigt AKON Aktivkonzept, so bleibt der Anspruch auf den Reisepreis bestehen. AKON Aktivkonzept muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt wird, einschließlich etwaiger Erstattungen durch andere Leistungsträger.

AKON Aktivkonzept kann bei Nichterreichen einer vorgesehenen Mindestteilnehmerzahl vom Vertrag zurück treten, wenn in der jeweiligen Leistungsbeschreibung die Mindestteilnehmerzahl bezifffert wurde, der Zeitpunkt angegeben wurde, bis zu welchem Ihnen spätestens die Rücktrittserklärung zugegangen sein muss, in der Reisebestätigung die Mindestteilnehmerzahl und die späteste Rücktrittsfrist angegeben wird und auf die entsprechenden Angaben in der Leistungsbeschreibung verwiesen wird.

Der Rücktritt ist Ihnen gegeüber spätestens am 15. Tag vor Reisebeginn zu erklären. Wird die Reise aus diesen Gründen abgesagt, so erhalten Sie den gegebenenfalls eingezahlten Eigenanteil unverzüglich zurück. Darüber hinausgehende Regressansprüche sind ausgeschlossen.

4. Höhere Gewalt
Wird die Durchführung der Reise infolge bei Vertragsabschluss nicht vorhersehbarer Höherer Gewalt (z.B. Überschwemmung, Erdbeben) erheblich erschwert, gefährdet oder beeinträchtigt, so sind wir und auch Sie berechtigt, vom Reisevertrag zurückzutreten bzw. nach Reisebeginn diesen zu kündigen.

5. Zuschussregelung - Abrechnung des Krankenkassenanteils
Bei den Leistungen handelt es sich um wohnortfremde Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V mit auswärtiger Unterbringung handelt.

Es obliegt Ihrer eigenen Verantwortung, sich bei Ihrer Krankenkasse vorab über die praktizierten Zuschussregelungen zu informieren und entsprechende Zusagen für die Erstattung der Präventionsleistungen einzuholen. Eine Garantie oder Haftung für die Gewährung eines Zuschusses durch die Krankenkasse an Sie wird seitens AKON Aktivkonzept ausdrücklich nicht übernommen.

Die Aushändigung einer Teilnahmebescheinigung bzw. eine Abrechnung des Krankenkassenanteils ist nur dann möglich, wenn Sie an mindestens 80 %der jeweiligen gebuchten Kursangebote teilgenommen haben und ein evtl. Anspruch auf Präventionszuschüsse für das jeweilige Kalenderjahr gegenüber der Krankenkasse noch nicht verbraucht wurde. Wurde bei den Präventionsangeboten nur der Eigenanteil für einen Kursteilnehmer entrichtet, und sollte nach der Teilnahme am Kursprogramm eine Abrechnung mit der entsprechenden Krankenkasse nicht möglich sein, weil dieser Teilnehmer nicht zuschussberechtigt ist, haben Sie und dieserTeilnehmer die Differenz zum Gesamtbetrag der Kursgebühren nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten.

6. Datenschutzbestimmungen
Der Teilnehmer willigt ein, dass personenbezogene Daten im Rahmen der AKON-Programme verarbeitet und genutzt werden, sofern diese zur Durchführung und Auswertung der Programme erforderlich ist. Gleichzeitig kann der Teilnehmer bei Neuangeboten und zur turnusmäßigen Auffrischung oder bei Aufbaukursen der Kursangebote informiert werden.

7. Leistungen/individuelle Zusatzleistungen
Für Umfang und Art der Leistungen gelten ausschließlich die Beschreibungen, Abbildungen und Preisangaben in den Online-Beschreibungen der AKON Aktivkonzept sowie die Programmkataloge, die für den Reisezeitraum gültig sind. Prospekte anderer Reiseveranstalter, Hotelprospekte etc. begründen deshalb keinen Leistungsanspruch gegenüber uns. Sonderwünsche, Sonderbedingungen etc. sind für AKON Aktivkonzept nur dann verbindlich, wenn diese von AKON Aktivkonzept ausdrücklich bestätigt werden. Hotels bzw. Anbieter von Präventionsleistungen sind nicht berechtigt, im Namen von AKON Aktivkonzept weitergehende Leistungszusagen zu machen.

8. Leistungs- und Preisänderungen
Kann die Reise infolge eines Umstandes, der nach Vertragsabschluss eingetreten und von AKON Aktivkonzept nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt worden ist, nicht vertragsgemäß durchgeführt werden, so ist AKON Aktivkonzept berechtigt, Reiseleistungen zu ändern, sofern die Abweichung zur ursprünglich gebuchten Leistung objektiv nicht erheblich, für Sie zumutbar ist und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigt. Wir behalten uns vor, die ausgeschriebenen und bei der Buchung bestätigten Preise im Fall der Erhöhung von Abgaben für bestimmte Leistungen, wie z.B. Hafen- oder Flughafengebühren, oder einer Änderung der für die betreffende Reise geltenden Wechselkurse, in dem Umfang zu ändern, wie sich deren Erhöhung pro Person auf den Reisepreis auswirkt, sofern der Reisebeginn mehr als vier Monate nach dem Vertragsabschluss liegt. Übersteigen diese Preisänderungen 5% des Reisepreises, so sind Sie berechtigt, kostenlos vom Vertrag zurückzutreten. Der Rücktritt ist unverzüglich nach der Preisänderungsmitteilung durch AKON Aktivkonzept zu erklären. Über notwendige Preiserhöhungen wird AKON Aktivkonzept Sie unverzüglich informieren. Preiserhöhungen ab dem 20. Tag vor Reisebeginn sind nicht zulässig.

9. Haftung
Unsere vertragliche Haftung für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt,

a) soweit ein Schaden des Reisenden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig durch AKON Aktivkonzept herbeigeführt wird oder
b) soweit wir für einen dem Reisenden entstehenden Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich sind.
Für alle gegen den Veranstalter gerichteten Schadensersatzansprüche aus unerlaubter Handlung, die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen, haftet der Veranstalter bei Sachschäden bis zu EUR 4.100,- übersteigt der dreifache Reisepreis diesen Betrag, ist die Haftung für Sachschäden auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt. Diese Haftungshöchstsummen gelten jeweils je Reisenden und Reise.

Ihnen wird in diesem Zusammenhang im eigenen Interesse der Abschluss einer Reiseunfall- und Reisegepäckversicherung empfohlen.

Wir haften nicht für Leistungsstörungen im Zusammenhang mit Leistungen, die als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden (z.B. Sportveranstaltungen, Ausflüge, Theaterbesuche, Ausstellungen usw.) und die in der Reiseausschreibung ausdrücklich als Fremdleistung gekennzeichnet werden. Die Kursteilnehmer nehmen an den von AKON angebotenen Kursveranstaltungen auf eigenem Risiko teil.

10. Kontraindikationen
Die Kursangebote der AKON richten sich ausschließlich an gesunde und vitale Personen. Bei Bedenken wenden Sie Sich bitte an Ihren Arzt der Sie beraten wird, inwieweit die angebotenen Kurse für Sie geeignet sind. Etwaige Vorerkrankungen oder körperliche Einschränkungen/Behinderungen sind gegenüber dem Kursleiter vor Ort spätestens vor Kursbeginn anzuzeigen, um diese nach Möglichkeit berücksichtigen zu können.

11. Ausschluss von Ansprüchen und Verjährung
Ansprüche nach den §§ 651c bis f BGB müssen Sie innerhalb eines Monats nach der vertraglich vorgesehenen Beendigung der Reise gegenüber AKON Aktivkonzept geltend machen. Später eingehende Ansprüche können nur berücksichtigt werden, wenn der Reisende ohne Verschulden an der Einhaltung der Frist verhindert war.

Ansprüche nach den §§ 651c bis f BGB aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung von AKON Aktivkonzept oder eines seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen, verjähren in zwei Jahren. Dies gilt auch für Ansprüche auf Ersatz sonstiger Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung von AKON Aktivkonzept oder eines seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Alle übrigen Ansprüche nach den §§ 651c bis f BGB verjähren in einem Jahr.

Die Verjährungsfrist beginnt mit dem Tag, der dem Tag des vertraglichen Reiseendes folgt. Haben Sie solche Ansprüche geltend gemacht, ist die Verjährungsfrist bis zu dem Tag gehemmt, an dem AKON Aktivkonzept die Ansprüche schriftlich zurückweist.

12. Mitwirkungspflicht/Kündigung durch den Reisenden
Sie sind verpflichtet, bei eventuell auftretenden Leistungsstörungen im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen mitzuwirken, um zu einer Behebung der Störung beizutragen und eventuell entstehenden Schaden gering zu halten. Sämtliche Beanstandungen sind unverzüglich bei der AKON zu rügen. Vor einer eventuellen Kündigung des Vertrages sind Sie verpflichtet, AKON Aktivkonzept eine angemessene Frist zur Abhilfeleistung zu setzen.

Bitte bedenken Sie, dass Leistungsträger und/oder Reiseleitung am Ort gelegentlich ein eigenes Interesse daran haben, uns nicht über eventuelle Leistungsstörungen zu informieren. Der Vortrag einer Mängelrüge im Hotel bzw. bei der Ortsreiseleitung ersetzt deshalb ausdrücklich nicht die fristgerechte Mängelrüge bei AKON Aktivkonzept.

13. Sonstiges
Die Einteilung der Zimmer obliegt dem Hotelier. Mehrbettzimmer können nur von Zusammenreisenden gebucht werden. Dreibettzimmer sind in der Regel Doppelzimmer mit Zustellbett.

14. Unwirksame Klauseln; Gerichtsstand, Geltendes Recht
Sollten eine oder mehrere Regelungen dieser AGB unwirksam sein, so zieht dies nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages nach sich. Ungültige und/oder undurchführbare Bestimmungen werden wir einvernehmlich durch solche Regelungen ersetzen, die unter Berücksichtigung unsererer beider Interessen und dem gemeinsamen gewünschten wirtschaftlichen Zweck mit einer rechtswirksamen Gestaltung möglich sind. Entsprechendes gilt auch für Vertragslücken, falls sich diese herausstellen sollten.

Wenn Sie Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen sind, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle aus dem Vertragsverhältnis unmittelbar oder mittelbar resultierenden Streitigkeiten der Sitz von AKON Aktivkonzept. Gleiches gilt, wenn Sie keinen allgemeinen Gerichtsstand im Inland haben, Sie nach Vertragsabschluss Ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in das Ausland verlegt haben oder dieser zum Zeitpunkt der Klageerhebung unbekannt ist.

Für den Abschluss und die Abwicklung sämtlicher Verträge gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Die Geltung des UN-Kaufrechts (CISG) wird ausgeschlossen. Wenn Sie Verbraucher sind, bleiben zwingende Bestimmungen des Staates, in dem Sie bei Vertragsschluss Ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben, von diesem Ausschluss unberührt.

# „GESUNDHEIT ZUM FAIREN PREIS“
## VERBINDEN SIE DAS ANGENEHME MIT DEM NÜTZLICHEN

**Mit unseren qualitätsgesicherten Präventionsreisen stellen wir Ihnen bezuschussungsfähige Leistungen der Primärprävention zur Verfügung. Die Kursinhalte entsprechen in vollem Umfang den Handlungskriterien des GKV-Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen zur Umsetzung der Primärprävention (§ 20 SGB V) und sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft und zertifiziert.**

### Wie ist der Ablauf bei Interesse an einem der angebotenen Kurse?

Wenn Sie sich für ein Hotel und einen Termin entschieden haben, können Sie die Verfügbarkeit Ihres Wunschtermins jederzeit unter **www.akon.de/energie-bkk** abrufen und dort bequem online buchen.

Alternativ können Sie auch den Teilnahmeantrag auf Seite 73 vollständig ausfüllen und diesen nach vorheriger Abstimmung Ihres Wunschtermins unter Telefon 07931 96497-0 direkt an AKON Aktivkonzept (siehe Rückseite des Teilnahmeantrags) senden oder faxen.

Da die Kurse eine begrenzte Teilnehmeranzahl haben, bitten wir bei Verwendung des Teilnahmeantrags um die Angabe eines Alternativtermins. Nach erfolgter Buchung erhalten Sie von AKON Aktivkonzept eine Terminbestätigung mit allen relevanten Anreisedaten und Informationen.

### Welche Leistungen beinhaltet das Angebot?

Im Angebot enthalten sind die Verpflegung (meist Halbpension), die Übernachtungen sowie die Kursgebühren. Selbstverständlich können Sie Ihren Aufenthalt nach Belieben verlängern oder Zusatzangebote in Anspruch nehmen. Dabei handelt es sich um rein private Leistungen, die nicht bezuschussungsfähig sind.

### Was sind Kursbausteine und was ist ein Kompaktkurs?

Unter Kursbausteinen versteht man die verschiedenen Präventionskurse wie z. B. Rückenschule oder Autogenes Training. Zwei Kursbausteine bilden einen Kompaktkurs. Somit können Sie zwei Wunsch-Kursbausteine wählen, die dann zu einem bestimmten Termin als Kompaktkurs angeboten werden.

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

#### BEWEGUNG ZUR FÖRDERUNG DES HERZ-KREISLAUF- UND MUSKEL-SKELETTSYSTEMS

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Reaktiv Walking®
- Nordic Walking
- Rückenschule/Rückenfit
- AKON Gesunder Rücken®
- Aqua-Fitness
- Nordic Walking Intensiv
- Wirbelsäulengymnastik

#### ENTSPANNUNG/STRESSREDUKTION

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

#### VERMEIDUNG VON MANGEL- UND FEHLERNÄHRUNG

- Ernährungskurse

**Durchgeführt werden die Kurse von:**

- Dipl.-Psychologinnen/Dipl.-Psychologen mit entsprechender Zusatzqualifikation
- Diätassistentinnen/Diätassistenten
- Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten mit der Zusatzqualifikation Rückenschullizenz
- Dipl.-Sportlehrer/innen und/oder Dipl.-Sportwissenschaftler/innen mit entsprechenden Zusatzqualifikationen

energie·BKK

Lange Laube 6 · 30159 Hannover
kostenfreie Servicehotline: 0800 0123512
E-Mail: info@energie-bkk.de

In Kooperation mit:

AKON® AKTIVKONZEPT

AKON Aktivkonzept e. K.
Unterer Graben 18
97980 Bad Mergentheim
Telefon 07931 96497-0
Telefax 07931 96497-23
www.akon.de · info@akon.de