



Auszeit 2024

Einfach mal abschalten mit dem
Wellness- und Fitnessprogramm



GÖNNEN SIE SICH EINE GESUNDE AUSZEIT!



Ihre Heimat Krankenkasse bietet Ihnen in enger Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept das Wellness- und Fitnessprogramm „Auszeit“, das in ausgewählten Häusern in den schönsten Regionen Deutschlands und Europas 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 Programmvierfalt – wählen Sie Ihren Favoriten:

- fitforwell** – der Klassiker – das beliebte Angebot für alle
- fitforwoman** – zum Stressabbau und zur Steigerung der körperlichen Fitness speziell für Frauen
- 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
- fitforbike** – für Radfreunde – Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren



Unser Leitgedanke ist: „Gesundheit, die sich jeder leisten kann.“

Die Programme sind so angelegt, dass Ihr Eigenanteil als Teilnehmer aufgrund der Bezuschussung durch die **Heimat Krankenkasse** in Höhe von 200,00 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 Faszienfit®, AKON Gesundheitswandern®, AKON Gesunder Rücken®, AKON Pilates®, AKON Reaktiv Walking®, AKON WalkJog®, Aquafitness, Autogenes Training, Hatha Yoga, Nordic Walking, Rückenschule/Rückenfit, QiGong, Tai-Chi, Wirbelsäulengymnastik oder Progressive Muskelentspannung und Ernährung inklusive Übernachtungen und Verpflegung zu einem für Sie geringen Eigenanteil ab 89 Euro in Anspruch zu nehmen. Eine Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

KOSTENBEISPIEL 4-TAGEPROGRAMM

Gesamtkosten <small>(inklusive Unterkunft, Halbpension und Teilnahme an den Kursen**)</small>	289,- Euro
Zuschuss Ihrer Heimat Krankenkasse	- 200,- Euro
Ihr Eigenanteil ab	= 89,- 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 AKON Präventionsangebote sind geprüft und zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V.

Übersicht unserer Angebote





OSTSEEBAD BOLTENHAGEN

Seehotel Großherzog von Mecklenburg***

DIREKT AM OSTSEESTRAND



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.

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.

4-Tageprogramm

ab **129,-** Euro pro Person im DZ

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

6-Tageprogramm

ab **279,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Frühstücksbuffet und Halbpensionsbuffet mit Bio- und regionalen Komponenten
- A-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 (gegen Gebühr)
- E-Ladesäulen (gegen Gebühr)



KURSANGEBOTE:

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

fitforwoman fitfor50plus

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

Verpflegung: Im A-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.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen	
A: 01.01.–01.02./01.12.–31.12.2024	329,- Euro	D: 02.04.–01.05./01.10.–01.11.2024	459,- Euro
B: 02.02.–01.03./02.11.–30.11.2024	399,- Euro	E: 01.05.–30.09.2024	469,- Euro
C: 02.03.–01.04.2024	429,- Euro		
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen	
A: 01.01.–01.02./01.12.–31.12.2024	479,- Euro	D: 02.04.–01.05./01.10.–01.11.2024	639,- Euro
B: 02.02.–01.03./02.11.–30.11.2024	539,- Euro	E: 01.05.–30.09.2024	649,- Euro
C: 02.03.–01.04.2024	599,- Euro		
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	75,- Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	125,- Euro

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



OSTSEEBAD GÖHREN

Santé Royale Resort



„NATURPERLE“ AN DER OSTSEE



Ort & Lage: Das Ostseebad Göhren liegt im Südosten der Insel Rügen mit einer langen Strandpromenade und der romantischen Göhrener Seebrücke. Die Halbinsel Mönchgut mit dem Meer im Osten, dem Bodden im Westen und den Zickerschen Bergen gilt als „Naturperle“ der südlichen Insel Rügen. Das Santé Royale Rügen Resort befindet sich etwa 1 km außerhalb Ortes direkt im Biosphärenreservat mit direktem Zugang zu dem naturbelassenen Süd-Sandstrand. Die direkten „Nachbarn“ sind das Meer und der Heilwald.

Zimmer: Zur Ausstattung aller Zimmer gehören Dusche, WC, Föhn, Telefon, TV, eine Tee- und Kaffee-Service-Station sowie ein Leihbademantel während Ihres Aufenthaltes und hochwertige Kosmetikprodukte. WLAN gratis im gesamten Haus.

Wellness & Freizeit: Im Mittelpunkt des Resorts steht das große Spa- und Medical-Wellnesszentrum: ein Schwimmbecken (ca. 13,5 x 6 m) mit wohligen warmen 32 Grad Wassertemperatur, ein Therapiebecken mit Sprudelbänken und ein Whirlpool sind die Basis des „sanus per aquam“. Weitere Entspannungsmöglichkeiten bieten u.a. Finnische Sauna mit Meerblick, Bio-Sauna und Waldsauna.

5-Tageprogramm

ab **229,-** Euro pro Person im DZ
 4 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
 zzgl. Kurtaxe von 2,00-2,45 Euro p. P./Tag

8-Tageprogramm

ab **499,-** Euro pro Person im DZ
 7 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
 zzgl. Kurtaxe von 2,00-2,45 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- 24 h Rezeption
- Kaminlounge
- Nutzung von Hallenbad, Whirlpool sowie Saunen
- 1 Flasche Mineralwasser im Zimmer bei Anreise
- Kaffee- und Teeservicestation auf dem Zimmer
- täglich Kaffee und Kuchen am Nachmittag inklusive

KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Krafitraining am Gerätezirkel
- Nordic Walking
- Yoga

Verpflegung: Das Resort verfügt über ein Restaurant, Kamin Lounge, Bar, Vinothek und eine Sonnenterrasse zur Düne. Die Vollpension besteht aus einem Frühstücksbuffet, Vital Lunch, Nachmittags-Kaffee und Kuchen und dem abendlichem Dinnerarrangement.

Gesamtpreis für 4 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P. Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–03.02.2024	429,- Euro	D: 22.05.–18.06./11.09.–05.11.2024	629,- Euro
B: 04.02.–30.03.2024	449,- Euro	E: 19.06.–10.09.2024	689,- Euro
C: 31.03.–21.05./06.11.–31.12.2024	589,- Euro		

Gesamtpreis für 7 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P. Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–03.02.2024	699,- Euro	D: 19.05.–15.06./08.09.–06.11.2024	1079,- Euro
B: 04.02.–30.03.2024	719,- Euro	E: 19.06.–07.09.2024	1129,- Euro
C: 31.03.–18.05./07.11.–31.12.2024	979,- Euro		

EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse	100,- Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 8-Tageskurse	175,- Euro
--	-------------------	--	-------------------

Anderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



TRENT / RÜGEN

Aedenlife Hotel & Resort Rügen

DIE GRÜNE SONNENINSEL AM MEER

4-Tageprogramm

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Wellnessbereich ARELAXLIFE mit Pool, Sauna, Massage & Beauty
- Restaurant, Bar, Pub & Zigarren-Lounge
- eigener Strand am Bodden, Flachufer
- kostenfreie Parkplätze
- großzügige Gartenlandschaft mit Liegen und Outdoor-Pool (Mai bis Oktober)
- Gym mit Trainingsgeräten der Marke Techno Gym
- keine Kurtaxe

KURSANGEBOTE:

- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage: Trent liegt im Nordwesten der Insel Rügen, ca. 17 km nordwestlich der Stadt Bergen, an der „Heringsstraße“, einer historischen Handelsstraße, die von Stralsund kommend bis auf die Halbinsel Wittow führte.

Eingebettet in die malerische Landschaft am „Rasower Strom“, mit fantastischem Blick auf die Insel Hiddensee, empfängt Sie das Aedenlife Hotel & Resort Rügen in himmlischer Ruhe. Umgeben von einem der schönsten Landschaftsschutzgebiete der Insel ist das Hotel & Resort mit seinem attraktiven Beauty- und Wellnessangebot ein reizvolles Refugium für Naturliebhaber, Aktivurlauber und Erholungssuchende.

Zimmer: Die Zimmer des AEDENLIFE Hotel & Resort Rügen befinden sich im Herzen der Anlage, unweit des Restaurants und der Lobby mit ihren vielen Aufenthaltsmöglichkeiten. Neben allen üblichen Annehmlichkeiten sind alle Zimmer mit einer Kaffee- und Teestation ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Der Wellnessbereich ARELAXLIFE bietet mit Indoor-Pool, Sauna und Beautybereich Erholung und Entspannung an 365 Tagen im Jahr. Von Mai bis Oktober ergänzt eine großzügige Garten- und Terrassenanlage sowie ein Außenpool die Anlage. Vom benachbarten idyllischen Ort Vaschvitz startet die Wittower Fähre mit ihrem Pendelverkehr auf die Halbinsel Wittow.

Verpflegung: Das kreative Küchenteam verwöhnt Sie im Restaurant mit Wintergarten mit internationalen Speisen, regionalen Spezialitäten und saisonalen Highlights. Im Sommer lädt außerdem die Boddenterrasse zu genussvollen Stunden und romantischen Sonnenuntergangsmomenten ein.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 25.02.28.02./10.03.–13.03./
17.03.–20.03./10.11.–12.11./17.11.–20.11./
08.12.–11.12./15.12.18.12.2024
B: 01.02.–24.02./29.02.–10.03./
14.03.–16.03./31.10.–09.11./13.11.–16.11./
21.11.–07.12./12.12.–15.12.2024

399,- Euro
419,- Euro

C*: 17.04.–30.10.2024

479,- Euro

* Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **60,- Euro**

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



OSTSEEBAD GÖHREN

AKZENT Waldhotel ***



DEUTSCHLANDS SCHÖNSTE SONNENINSEL



Ort & Lage: Rügen – das ist die größte und vielleicht auch schönste Insel Deutschlands. Mit ihrer Vielfalt an Landschaftsformen, von flachen Bodenküsten bis steilen Kreidefelsen hat die Insel alles zu bieten. Mitten im Biosphärenreservat Südost-Rügen liegt die Halbinsel Mönchgut mit dem Kneipp-Kurort Ostseebad Göhren, 30 km² Natur pur.



Das AKZENT Waldhotel ist ein familiär geführtes Haus, welches sich in der Waldstraße, oberhalb der Seebücke und der Bernsteinpromenade, befindet. Von der Parkanlage haben Sie einen herrlichen Blick auf Ostsee und Kreideküste.



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.

6-Tageprogramm

ab **289,-** Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 2,00–2,45 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 3-Gang-Abendwahlmenü
- Nutzung des Hallenschwimmbads mit Whirlpool und Sauna
- Kosmetik-, Fußpflege- und Massageabteilung im Haus, Anwendungen können vor Ort gebucht werden
- Garagenstellplatz gegen Gebühr
- Fahrradverleih gegen Gebühr

KURSANGEBOTE:

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		<small>Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuspruch noch abzuziehen.</small>	
A: 01.01.–09.03./29.10.–31.12.2024	489,- Euro	C: 23.03.–14.06./15.09.–28.10.2024	619,- Euro
B: 10.03.–22.03.2024	499,- Euro	D: 15.06.–14.09.2024	699,- Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse		125,- Euro	

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 Krankenkassenzuspruch in Höhe von 200,00 Euro



GRAAL-MÜRITZ

IFA Graal-Müritz**** Superior

DIREKT AN DER OSTSEEKÜSTE IN MECKLENBURG-VORPOMMERN

6-Tageprogramm

ab **549,-** 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
- Rückenschule



Ort & Lage: Direkt an der wunderschönen Ostseeküste in Mecklenburg-Vorpommern, einem 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. Die Doppelzimmer sind für max. zwei Personen, eine Aufbettung ist in diesem Haus nicht möglich.

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

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.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–24.02./03.11.–31.12.2024	749,- Euro	C: 28.04.–05.10.2024	869,- Euro
B: 25.02.–27.04./06.10.–02.11.2024	789,- Euro		
EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse:			
A: 01.01.–24.02./03.11.–31.12.2024	225,- Euro	B: 25.02.–27.04./06.10.–02.11.2024	250,- Euro
		C: 28.04.–05.10.2024	275,- Euro

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



WISMAR

WYNDHAM GARDEN ***



VOR DEN TOREN DER ALTEN HANSESTADT



Ort & Lage: Inmitten der Mecklenburger Küsten- und Seenlandschaft, direkt vor den Toren der altherwürdigen Hansestadt Wismar im Stadtteil Gägelow gelegen, befindet sich das 4-Sterne WYNDHAM GARDEN. Die Altstadt von Wismar repräsentiert sich heute noch als Hansestadt aus der Blütezeit des Städtebunds im 14. Jahrhundert. 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, teilweise mit 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 Indoorpool, Sauna, Dampfbad, Dachterrasse mit Blockhaussauna sowie Whirlpools und Solarien (gegen Gebühr). Eine Massage im Haus fördert Ihr Wohlbefinden.

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

4-Tageprogramm

ab **209,-** Euro pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

6-Tageprogramm

ab **379,-** Euro pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

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

A: 01.01.–31.01./18.02.–31.03./03.11.–31.12.2024	409,- Euro	B: 01.02.–17.02./01.04.–06.06./08.09.–02.11.2024	429,- Euro
		C: 07.06.–07.09.2024	459,- Euro

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

A: 01.01.–31.01./18.02.–31.03./03.11.–31.12.2024	579,- Euro	B: 01.02.–17.02./01.04.–06.06./08.09.–02.11.2024	599,- Euro
		C: 07.06.–07.09.2024	649,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	125,- Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	165,- Euro
--	-------------------	--	-------------------

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro

Kinderbetreuung

ab **235,-** Euro

ab 4 Jahren (inkl. 5 ÜN/HP)



WEISSENHÄUSER STRAND

Strandhotel****

6-Tageprogramm

ab **499,-** Euro
pro Person im DZ5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,10–2,30 Euro p. P/Tag, Kinder bis 17 Jahre kos

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
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik



IN DER HOHWACHTER BUCHT BEI OLDENBURG AN DER OSTSEE



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

Direkt an der Ostseeküste gelegen, erwartet 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 erwartet 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.

Um die Teilnahme auch ganzen Familien mit Kleinkindern zu ermöglichen, bieten wir in diversen Einrichtungen die Möglichkeit der Kinderbetreuung.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–15.03.2024	699,- Euro	C: 02.09.–03.11.2024	739,- Euro
B: 04.11.–31.12.2024	719,- Euro	D: 16.03.–21.06.2024	749,- Euro
		E: 22.06.–01.09.2024	899,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse:

01.01.–20.06./02.09.–31.12.2024	200,- Euro	21.06.–01.09.2024	250,- Euro
---------------------------------	-------------------	-------------------	-------------------

Kinderpreise: pro Kind inkl. Halbpension/Betreuung für 6 Tage/4–12 bzw. 15 Jahre. Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen Ab dem 2. Kind Unterbringung in zwei Einzelzimmern gegen Aufpreis. mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.

01.01.–15.03./04.11.–31.12.2024	16.03.–21.06./02.09.–03.11.2024	22.06.–01.09.2024
235,- Euro	255,- Euro	270,- Euro

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.



HUSUM

Nordsee-Hotel Hinrichsen



„METROPOLE“ AM NATIONALPARK WATTENMEER



Ort & Lage: Die Hafenstadt Husum liegt in Schleswig-Holstein direkt am Nationalpark und UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer. Mitten in der Stadt erleben Sie hier Ebbe und Flut im malerischen Hafen. Alte Giebelhäuser mit farbigen Fassaden säumen die engen Straßen und kopfsteingepflasterten Gassen. Ihrem Ruf als „Metropole“ an der Nordseeküste wird die Hafenstadt an 365 Tagen im Jahr gerecht.

Das Nordsee-Hotel Hinrichsen erwartet Sie mitten in der romantischen Altstadt und verfügt über einen Frühstücksraum, eine Hotelbar „Klönstuv“ und einen Wintergarten. Ebenfalls befindet sich vor dem Hotel eine Ladestation für E-Autos und ein Parkplatz (nach Verfügbarkeit und gegen Gebühr).

Zimmer: Die ruhig im Nebenhaus gelegenen Zimmer sind komfortabel eingerichtet und ausgestattet. Alle Zimmer verfügen über einen Fernseher und kostenfreien WLAN-Zugang.

Wellness & Freizeit: Kaum eine Stadt dieser Größenordnung bietet ein so reiches Kultur- und Veranstaltungsprogramm, gepaart mit attraktiven Shopping- und Freizeitangeboten. In direkter Nachbarschaft zum Weltnaturerbe Wattenmeer sind Ausflüge in den Nationalpark ein Muss: zum Wattwandern, Radfahren durch idyllische Dörfer mit reetgedeckten Bauernhäusern oder einfach nur zum Entspannen. Die Kombination aus Stadtleben, Natur und typisch nordfriesischer Tradition macht Husum zum ganz besonderen Reiseziel an der Nordsee.

4-Tageprogramm

ab **99,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- zentrale Lage nur ca. 200 m zur Innenstadt
- ca. 400 m zum malerischen Husumer Hafen
- die Badestelle des Grünstrand „Dockkoog“ ca. 3,5 km entfernt
- geführte Wattwanderungen möglich (gegen Gebühr)
- wenige Gehminuten zum Husumer Schloßpark
- Schiffahrtsmuseum Nordfriesland nur ca. 450 m entfernt

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- Progressive Muskelentspannung

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2024

299,- Euro

B: 01.02.–30.11.2024

319,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

81,- Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



HARRISLEE Hotel Des Nordens

EIN HAUCH VON SKANDINAVIEN

4-Tageprogramm

ab **109,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung des Innen- und ganzjährig beheizter Außenpools und Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen und Dampfbad, Whirlpool, Infrarotkabine
- Fitnessraum im Hotel
- Hotelbar
- kosmetische Anwendungen gegen Gebühr möglich
- in unmittelbarer Nähe der Flensburger Förde und der Stadt Flensburg (ca. 8 km)
- kostenfreier Parkplatz

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Gesunder Rücken®
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



Verpflegung: Kulinarische Genüsse erwarten Sie im stilvollen Restaurant Rôtisse mit internationaler und norddeutscher Küche. Dabei achtet das Küchenteam besonders auf die Frische, Qualität und (möglichst regionale und lokale) Herkunft der Lebensmittel.

Ort & Lage: Harrislee liegt am westlichsten Punkt der Ostsee am Ufer der Flensburger Förde und grenzt direkt an Flensburg. Das Hotel des Nordens befindet sich nur 200 m von der dänischen Grenze entfernt. Der Hotelkomplex besteht aus drei Gebäuden – dem Zentralhaus, dem Haus Aquapoint und dem Präsidentenhaus.

Zimmer: Die 17 m² großen Zimmer befinden im Zentralhaus oder im Präsidentenhaus und sind hell und geschmackvoll eingerichtet. Alle Zimmer haben Teppichböden, es gibt daher keine Allergikerzimmer. Sie verfügen über kostenloses WLAN, TV, Telefon, Fön und Safe.

Wellness & Freizeit: Im „Aquapoint“ laden auf ca. 700 m² ein ganzjährig beheizter Innen- und Außenpool zum Schwimmen ein. Verschiedene Saunen, Whirlpool, Infrarotkabine, Solarium, eine Liegewiese mit Sonnenliegen, ein Ruheraum sowie ein Fitnessraum bieten vielfältige Entspannungsmöglichkeiten. Der Marktplatz in Harrislee lädt mit kleinen Geschäften, Restaurants und Cafés zum gemütlichen Bummel ein. Das Industriemuseum Kupfermühle verzaubert mit wunderschönen, denkmalgeschützten Arbeiterhäusern. In nur 15 Minuten Autofahrt vom Hotel des Nordens erreichen Sie entspannt den Flensburger Hafen und die Altstadt mit von zahlreichen historischen Gebäuden. Radfreunde erleben entlang der 130 km langen Grenzroute, eine der vielen ausgebauten Radwege der Region, deutsch-dänische Kultur in einer Landschaft mit Binnendünen, Marsch und Heide.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03./03.11.–30.11.2024

309,- Euro

C: 01.06.–30.06.2024

419,- Euro

B: 01.10.–02.11.2024

409,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

90,- Euro

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.



MAGDEBURG

Dorint Herrenkrug Parkhotel**** Superior



JUGENDSTIL-ROMANTIK IM PARK



Ort & Lage: Mitten im Magdeburger Herrenkrug-park erwartet Sie das Dorint Herrenkrug Parkhotel Magdeburg. Der Park liegt am östlichen Ufer der Elbe im Magdeburger Stadtteil Herrenkrug und erstreckt sich parallel zum Fluss. Seit fast 200 Jahren ist der älteste Park der Stadt ein beliebtes Ausflugsziel der Magdeburger Bevölkerung. Mächtige alte Bäume prägen den nach Plänen von Lenné im Stil eines englischen Landschaftsgartens angelegten Park.



Zimmer: Die ca. 30 m² großen Zimmer (teils mit Blick ins Grüne) sind mit Bad mit Badewanne, Schreibtisch, Sitzecke, Safe und kleinem Külschrank ausgestattet. Sie verfügen über kostenfreies WLAN, über Telefon, DVD-Player, Radio und Sat-TV.



Wellness & Freizeit: Im Dorint Herrenkrug Parkhotel erfahren Sie während der Aktivtage Ruhe und Behaglichkeit der Extraklasse. Ein 300 qm großer Wellness-Bereich verwöhnt mit der heilenden und beruhigenden Wirkung des Wassers - u.a. mit Panoramaschwimmbad, Whirlpool, türkischem Dampfbad, Schwalldusche, Eisquelle, Kneippkur-Becken. Außerdem können Sie in der Sauna, im Wüstenentspannungsraum oder auf der Sonnenterrasse relaxen. Verwöhnwendungen hält zudem die Schönheitsfarm des Herrenkrug Spa bereit.



4-Tageprogramm

ab **259,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Parkrestaurant DIE SAISON
- Wintergarten und Sommerterrasse
- Bar mit überdachter Terrasse
- Nutzung des Panoramaschwimmbads
- Nutzung des Whirlpool, Sauna mit Türkischem Dampfbad
- Kneippkur-Becken
- Schönheitsfarm
- 46 Hektar großer Park
- Am Elberadweg
- Golfplatz und Sportpark Life 400 m entfernt
- 160 kostenfreie öffentliche Parkplätze (40 Parkplätze gegen Gebühr)

KURSANGEBOTE:

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

fitfor/woman fitfor/work fitfor/balance

Verpflegung: Für das leibliche Wohl sorgt das Küchenteam im Parkrestaurant „Die Saison“ mit frischen, saisonalen, regionalen sowie internationalen Speisen und verführt Sie mit kulinarischen Highlights. Das Restaurant wird vom Gault & Millau Restaurantguide Deutschland empfohlen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.-31.12.2024

459,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **75,-** Euro Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



BAD DÜRKHEIM

ACHAT Hotel****

IM PFÄLZER WALD AN DER DEUTSCHEN WEINSTRASSE

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:

- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereichs mit Schwimmbad und Sauna
- Fahrradverleih gegen Gebühr möglich
- zentral gelegen am Kurpark und Innenstadt
- kostenfreie Parkplätze in ca. 400 Meter vom Hotel entfernt (öffentliche Parkplätze)
- Tiefgarage gegen Gebühr

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Fasziensfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Walkjogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitforwoman fitfor50plus fitforwork



Ort & Lage: Die beliebte Kurstadt Bad Dürkheim liegt im Naturpark Pfälzerwald direkt an der Deutschen Weinstraße. Die Region rund um die Stadt mit ihren zahlreichen Weinbergshängen ist geprägt von der Nähe zum französischen Elsass. Begünstigt durch das milde Klima und 1.850 Sonnenstunden im Jahr wachsen in der Umgebung Feigen, Mandeln und sogar exotische Früchte wie Kiwis und Limonen. Direkt am Kurpark erwartet Sie das ACHAT Hotel mit Comfort-Class-Superior-Standard.

Zimmer: Alle Zimmer sind ausgestattet mit Bad/Dusche, WC, Telefon, TV, WLAN-Verbindung, Haartrockner, Minibar und Kosmetikspiegel.

Wellness & Freizeit: Das Hotel verfügt u.a. über Schwimmbad, Sauna und eine Infrarot-Wärmekabine.

Die herrliche Umgebung bietet beste Voraussetzungen für Wanderungen oder Radfahren in der kursfreien Zeit und eine Vielzahl an Ausflugs- und Wanderzielen, z.B. die Klostersruine Limburg, die Burgruine Hardenburg, der Drachenfels oder die Naturdenkmäler Teufelsstein und Heidenfels. Ein archäologisches Highlight ist das Freilichtmuseum Villa rustica Weilberg, eine große historische römische Villen- und Weinberganlage.

Verpflegung: Im Restaurant №19 Am Park verwöhnt der Küchenchef mit regionalen kulinarischen Genüssen aus der französisch-elsässischen Küche.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–29.02./01.12.–31.12.2024

349,- Euro

B: 01.03.–30.11.2024

369,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

84,- Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



ALZEY

Dorint Hotel Alzey Worms



OSTSEE-FEELING IM LAND DER NIBELUNGEN



Verpflegung: Das Restaurant „Achtern Diek“ ist ebenfalls im maritimen Stil ausgestattet. Hier haben Speisen von der Küste wie auch rheinhessische Leckereien ihren Platz gefunden. In der urigen Hafenbar „Spelunke“ können Sie den Abend gemütlich ausklingen lassen. Auf Ihrem Zimmer schlafen Sie dann im „Strandkorb“.

Ort & Lage: Mitten im Weinanbaugebiet Rheinhessen, ca. 30 km nordöstlich von Worms, liegt die Nibelungenstadt Alzey. Die liebevoll restaurierte Altstadt bezaubert mit pittoresken Fachwerkhäusern und zahlreichen Restaurants, Cafés und Geschäften. Das Dorint Hotel Alzey/Worms erwartet Sie am Stadtrand, nahe den Weinbergen. In die Gestaltung des Themenhotels floss eine kräftige Prise Ostsee ein. Schon vor dem Hotel begrüßt Sie echter Ostseesand.

Zimmer: Die ca. 21 m² großen Standardzimmer sind mit einem einmaligen Strandkorbbett (1,60 x 2,00 m) ausgestattet. Fototapeten und maritime Zimmerdetails runden dieses besondere Übernachtungserlebnis ab. Die Zimmer verfügen außerdem mit einem Schreibtisch, 32 Zoll TV sowie ein Duschbad inklusive Haartrockner und Kosmetikartikel.

Wellness & Freizeit: Bei einem Spaziergang durch die Altstadt wird die Zeit der Ritter und Sagen lebendig. An der von Reben und Weintrauben umrankten Brunnenränke steht das Bronzepferd Max, das an seinen Reiter, den adeligen Ritter und Minnesänger Volker von Alzey aus der Nibelungensage - erinnert. Auf dem Grund des Brunnens ist sogar der „Schatz der Nibelungen“ versenkt. Unweit des Rossmarktes befindet sich das Alzeyer Schloss mit dem Museum der Stadt Alzey. Inmitten der Weinberge bietet der Wartbergturm, das Wahrzeichen von Alzey einen traumhaften Ausblick auf die Stadt und das rheinhessische Hügelland.

4-Tageprogramm

ab **99,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- maritimes Ambiente
- Ostsee-Feeling mitten in Rheinhessen
- Restaurant Achtern Diek
- Hafenbar Spelunke
- Bett im Strandkorb-Design

KURSANGEBOTE:

- AKON Fasziennfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 11.02.–14.02./24.03.–08.05./
14.07.–21.08.2024

299,- Euro

B: 01.02.–10.02./15.02.–18.02./
22.05.–25.05.2024

309,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **90,-** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



VAREL-DANGAST

Upstalsboom Landhotel Friesland

4-Tageprogramm

ab **189,-** Euro
pro Person im DZ

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

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
- Energietankstelle in der Lobby mit frischem Obst und Kaffee von 10-18 Uhr
- reizvolle Umgebung am malerischen Mühlenteich und traumhaft schöne Landschaft
- Tanzbar Freitag- und Samstagabend
- Hotelbar Jeverstube
- Beauty- und Spabereich (Anwendungen gegen Gebühr)
- kostenfreies WLAN

KURSANGEBOTE:

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



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 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.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2024

389,- Euro

C: 01.06.–30.09.2024

459,- Euro

B: 01.02.–31.05./01.10.–30.11.2024

419,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,- Euro

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.



HITZACKER

Parkhotel-Hitzacker



IM LUFTKURORT HITZACKER AN DER ELBE



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 Elbtalau 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.

4-Tageprogramm

ab **109,-** 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®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fitfor/woman fitfor50plus fitfor/work

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

A: 01.01.–31.03./01.11.–31.12.2024 **309,- Euro** **B:** 01.04.–31.10.2024 **329,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **65,- Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.



WUPPERTAL

Best Western Waldhotel Eskeshof

4-Tageprogramm

ab **99,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe DZ 1,09 Euro / EZ 2,34 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung des Wellnessbereich mit Hallenschwimmbad und Blockhaussauna
- idyllisch am Waldrand neben dem Naturschutzgebiet am Eskesberg gelegen
- Kegelbahn im Haus
- Weltberühmte Schwebbahn (Wahrzeichen von Wuppertal)
- attraktive Ausflugsziele z. B. der grüne Zoo, das von der Heydt-Museum (Kunstmuseum) oder das Museum für Frühindustrialisierung

KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



Verpflegung: Im typisch bergischen Restaurant „Goesthube“ können Sie sich mit bergischen und internationalen Spezialitäten verwöhnen lassen. Genießen Sie im Wintergarten den Panoramablick auf die Landschaft oder machen Sie es sich im Biergarten „Eskeshof“ mit Grillplatz gemütlich!

Ort & Lage: Das Bergische Land ist eine abwechslungsreiche Mittelgebirgslandschaft mit bis zu 520 m hohen Bergen, Wäldern, Wiesen, engen Tälern und vielen kleinen Bächen.

In Wuppertal, der „Hauptstadt“ der Region, erwartet Sie das Best Western Waldhotel Eskeshof in idyllischer Lage im Grünen unmittelbar am Waldrand und dem Naturschutzgebiet „am Eskenberg“.

Zimmer: Die 19 qm großen Komfort Zimmer sind mit kostenlosem WLAN, Flachbildfernseher mit Filmsender (Sky Cinema), Sitzecke und Schreibtisch ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Entspannung finden Sie im Wellnessbereich mit Hallenschwimmbad und Blockhaussauna. Die Bergischen Drei – die Städte Remscheid, Solingen und Wuppertal – bieten mit über zehn Museen, weltweit beachteten Kunstausstellungen, Theater- und Konzerthäusern, historischen Ortskernen und historischen Sehenswürdigkeiten eine enorme Vielfalt an und kulturellen Highlights. In Wuppertal selbst sollte man sich eine Fahrt mit der berühmten Schwebbahn natürlich nicht entgehen lassen. Auch das Museum für Frühindustrialisierung mit dem Engels-Haus ist einen Besuch wert. Eisenbahnfans werden die imposante Müngstener Brücke bestaunen. Für Natur- und Wanderfreunde bietet das Bergische Land mit seinen „Märchenwäldern“ idyllische Wanderrouten und gut ausgebaute Radwanderwege.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen

A: 01.01.–31.12.2024

299,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **90,-** Euro Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



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, Grottenusche, 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 **179,-** 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
- 200 m² Fitnessbereich
- Minigolf und Golfplatz in der Nähe des Hotels gegen Gebühr
- Wanderwege ab Hotel
- Kurtaxe wird aktuell nicht erhoben

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Faszienfit®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Walkjogg®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fitfor50plus fitforwork fitforbalance

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

01.01.–31.12.2024

von 379,- Euro bis 399,- Euro*

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **90,-** Euro * Preise je nach Saison



BAD LIPPSRINGE

Best Western Premier Parkhotel & Spa**** Superior

AM FUSSE DES TEUTOBURGER WALDS NAHE PADERBORN

4-Tageprogramm

ab **199,-** Euro pro Person im DZ

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

6-Tageprogramm

ab **369,-** Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,80 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
- Restaurant mit kreativer, regionaler Küche
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)

KURSANGEBOTE:

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

fitforwoman fitfor50plus



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 romanischen Burgruine.

Zimmer: Großzügig, freundlich und komfortabel eingerichtete Zimmer mit Schreibtisch sowie Sitzecke. Analoges Anschluß, WLAN, Telefon, Safe, Kabel-TV, Pay-TV und Minibar im Zimmer gehören genauso zur Grundausstattung wie Fön, Schminktisch 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.

Verpflegung: Kreative und moderne Küche erwartet Sie im karl – Restaurant am Park. Auf der großzügigen Plaza & Lounge lässt sich die herrliche Parkkulisse mit der großen Wasserfontaine in den Sommermonaten intensiv genießen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
A: 01.01.–31.01.2024	399,- Euro	C: 01.06.–31.08.2024	429,- Euro
B: 01.02.–31.05.2024	419,- Euro	Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.	
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
A: 01.01.–31.01.2024	569,- Euro	C: 01.06.–31.08.2024	609,- Euro
B: 01.02.–31.05.2024	599,- Euro		
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	90,- Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	150,- Euro

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.



KÖNIGSWINTER

Maritim Hotel**** Superior



ZWISCHEN RHEIN UND SIEBENBERGIRGE



Ort & Lage: Königswinter liegt auf der rechten Rheinseite gegenüber Bonn. In malerischer Idylle direkt an der Rheinpromenade – mit herrlichem Blick auf das Siebengebirge und den berühmten Drachenfels – begrüßt Sie das 4-Sterne-Superior Maritim Hotel Königswinter. Das Hotel ist ein perfekter Ausgangspunkt für Ausflüge. Direkt vor dem Hotel lädt ein Schiffsanleger zu Ausflugsfahrten durch das romantische Rheintal ein. Die bekannte Drachenfelsbahn, die seit 1883 ihre Fahrgäste zum 220 m höher gelegenen Schloss Drachenburg bringt, ist nur 1 km entfernt.

Zimmer: Die Zimmer des Hotels überzeugen mit einem zeitgemäßen Stil und mit Blick auf das Siebengebirge. Sie wohnen in den neu renovierten Classic-Zimmern (ca. 25 m² groß und in edlem grau-lila gestaltet), welche sich in den Etagen eins und vier des Hotels auf der Siebengebirgsseite befinden.

Wellness & Freizeit: Im Schwimmbad sowie in der finnischen Sauna und dem Sanarium können Sie es sich in der kursfreien Zeit gut gehen lassen. Wer lieber in Bewegung bleibt, nutzt das moderne Finessstudio oder den Fahrradverleih des Hotels (teilweise gegen Gebühr).

Verpflegung: Im Restaurant „Rheinterrassen“ genießen Sie abends regionale und internationale Köstlichkeiten. Erfreuen Sie sich nicht nur an der ausgezeichneten Küche, sondern auch an dem herrlichen Blick auf das rege Schifffahrtstreiben auf dem Rhein.

4-Tageprogramm

ab **199,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 6,94 Euro im DZ, 8,44 Euro im EZ p. P./3 Nächte

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- tolle Lage direkt an der Rheinpromenade
- kostenfreie Nutzung des Schwimmbads
- exklusiv für AKON-Kunden täglich kostenfreie Nutzung der Saunen und des Fitnessraums und Sportstudios
- Panoramablick auf den Rhein
- herrliche Sommerterrasse
- WLAN

KURSANGEBOTE:

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

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

A: 01.01.–28.03./04.12.–31.12.2024 **399,- Euro** **C:** 29.03.–30.06./02.09.–03.11.2024 **469,- Euro**
B: 01.07.–01.09.2024 **459,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **75,- Euro**

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



BAD HOMBURG

Maritim Hotel**** Superior

KURSTADT MIT STIL – „CHAMPAGNERLUFT UND TRADITION“

4-Tageprogramm

ab **139,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 3,10 Euro im EZ/DZ p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung des Schwimmbads mit Jet-Stream-Anlage
- Sauna (gegen Gebühr)
- Internet via Kabel und WLAN
- Fitnessraum (gegen Gebühr)
- Fahrradverleih (auf Anfrage gegen Gebühr)
- Parkrestaurant mit Sonnenterrasse und Blick auf den Kurpark

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitforwork

NEU: 3-Tage AKON Powerdays
2 ÜN / HP + Kurse ab **159,-*** Euro p. P.

Verpflegung: Das reichhaltige Maritim Frühstücksbuffet genießen Sie bei traumhaftem Blick in den Kurpark von Bad Homburg. Bei schönem Wetter setzen Sie sich mit Kaffee und Kuchen auf die Sonnenterrasse des Parkrestaurants. Regionale und internationale Köstlichkeiten werden Ihnen am Abend im Restaurant Bürgerstube serviert. In der gemütlichen Hotelbar lassen Sie den Abend ausklingen.



Kaiser Wilhelms Bad

Ort & Lage: Nördlich von Frankfurt in Bad Homburg v.d. Höhe erwartet das im Jahr 2013 komplett renovierte Maritim Hotel Bad Homburg **** Superior seine Gäste. Das stilvoll eingerichtete Maritim Hotel liegt direkt im Zentrum der attraktiven Stadt, zwischen belebter Fußgängerzone und dem ruhigen, von Lenné gestalteten Kurpark, einem der größten und schönsten in Deutschland.

Viele Sehenswürdigkeiten der Region, wie das Schloss Homburg mit dem Weißen Turm, erreichen Sie vom Hotel aus in wenigen Gehminuten. Nicht weit entfernt ist auch das Casino von Bad Homburg sowie die Taunus Therme. Die Umgebung von Bad Homburg lädt zu Ausflügen ein, z.B. der Naturpark Taunus mit dem 880 m hohen Großen Feldberg, die kurvenreiche Hochtaunusstraße oder die landgräfliche Gartenlandschaft.

Zimmer: Die Classic-Zimmer (28 m²) im eleganten Design, verfügen über stilvolles Mobiliar und viel Licht. Zur Ausstattung gehören eine Klimaanlage, ein großer Flachbildfernseher, ein Telefon mit Anrufbeantworter, kostenfreies Internet via Kabel und WLAN, eine Minibar und vieles mehr.

Wellness & Freizeit: Entspannen Sie in der kursfreien Zeit im hoteleigenen Schwimmbad mit Jet-Stream und laden Sie bei einem Gang in die Sauna Ihre Akkus auf. Wer sich lieber sportlich betätigen möchte, nutzt den Fitnessraum oder die Greenfee-Ermäßigung für zwei Golfplätze in der Nähe des Hotels.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–01.03./14.12.–31.12.2024
B: 02.03.–31.03./01.11.–13.12.2024

339,- Euro
379,- Euro

C: 01.04.–31.10.2024

389,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,- Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.



BAD WILDUNGEN

Maritim Hotel****



INMITTEN EUROPAS GRÖSSTEM KURPARK



Ort & Lage: An den Ausläufern des Nationalparks Kellerwald im Waldecker Land liegt Bad Wildungen mit seiner historischen Altstadt. Malerisch eingebettet in Europas größtem Kurpark des bedeutenden Heilbäderzentrums begrüßt Sie das Maritim Hotel Bad Wildungen. Inmitten herrlicher Natur gelegen, bietet das Maritim beste Voraussetzungen für einen erholsamen Aufenthalt. In der Umgebung finden Sie ein vielfältiges Freizeitangebot und zahlreiche Sehenswürdigkeiten, wie z. B. den nahe gelegenen 27 km langen Edersee, einer der größten Stauseen Europas. Der urwüchsige Nationalpark Kellerwald Edersee ist mit seinen einmaligen Buchenwäldern ein perfektes Ausflugsziel für Naturfreunde, Wanderer und Aktivurlauber.



Zimmer: Alle Classic Zimmer sind komfortabel eingerichtet und blicken zur Waldseite. Viele Zimmer verfügen außerdem über einen Balkon. Ausstattung mit Bad/Dusche, WC, Fön, Telefon, Kabel-TV, Radio, Schreibtisch.



Wellness & Freizeit: Im Wellness-Bereich mit finnischer Sauna, römischem Dampfbad, Kneipp Fußbecken, Ruheräumen und Schwimmbad mit großer Liegewiese finden Sie Entspannung in den kursfreien Zeiten. Im Fitnessraum mit Cardio-Geräten trainieren Sie Ihre Ausdauer und im maritim spa & beauty care können Sie sich auf Wunsch von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen.



Verpflegung: Für das leibliche Wohl sorgen das Restaurant Maritim sowie das Café und Restaurant Classic.

4-Tageprogramm

ab **139,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Fitnessraum mit Cardio-Geräten (kostenfrei)
- freie Nutzung des Wellnessbereichs mit Schwimmbad
- Zeitungen in der Lobby und in den Restaurants
- kostenfreies LAN und WLAN
- Vierbeiner-Reha-Zentrum mit Tierarzt-Physiotherapie für Haustiere
- Tiefgarage mit 75 Plätzen
- Außenparkplatz mit 75 Plätzen
- Valet Service (gegen Gebühr)
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)
- Greenfee-Ermäßigung für die Golfplätze in Bad Wildungen und Waldeck

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Fasziensfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

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

A: 01.01.–29.02./31.10.–31.12.2024	339,- Euro	B: 01.03.–30.10.2024	379,- Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse 45,- Euro		Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.	

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



FULDA Esperanto**** Superior

GROSSE WELLNESSLANDSCHAFT IN DER BAROCKSTADT

4-Tageprogramm

ab **259,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- brasilianisches Grillrestaurant
- Bier- und Weinstube
- Panoramabar
- kostenfreie Nutzung der 4.000 m² Sauna- und Solebadlandschaft mit Innen- und Außenpool
- Solebecken mit Sprudelliegen
- vier finnische Saunen
- zwei Dampfbäder
- Hamam (gegen Gebühr)
- drei Traumbäder
- großes Sportbad (gegen Gebühr)
- kostengünstiges Parken vor dem Hotel (150 m)
2,50 EUR / Tag
- hoteleigenes Parkhaus 8,00 EUR / Tag
- keine Kurtaxe

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Walkjog*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage: „Ideal zentral und mitten in Deutschland“ - besser kann man es eigentlich nicht treffen, als mit diesem Slogan der Barockstadt Fulda. In der Mitte Deutschlands gelegen ist Fulda aus allen Richtungen mit dem ICE oder dem Auto bequem erreichbar.

Ruhig und doch verkehrsgünstig in Fuldas Herzen gelegen, befindet sich das Hotel Esperanto unmittelbar am ICE-Bahnhof (150 m) und liegt nur wenige Gehminuten entfernt von der wunderschönen barocken Innenstadt, Fußgängerzone mit Kultur sowie Architektur, Shopping und Erlebnis.

Zimmer: Alle Zimmer verfügen über eine Minibar, Privat-Safe, Haartrockner, Bademantel, Telefon, Flachbild-Fernseher sowie über einen kostenfreien WLAN Internet-Zugang.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit finden Sie im Beauty & Spa Esperanto auf über 4.000 m² einen ganz besonderen Ort der Entspannung mit erlesenem Ambiente und luxuriösem Komfort. Der großzügige Spabereich verfügt über Sportbad (gegen Gebühr), Whirlpool, Dampfbäder, Solebecken mit Sprudelliegen, Hamam, Eisbrunnen, vier finnische Saunen, Traumbädern und Ruheräume.

Verpflegung: Das Abendessen wird im Restaurant „El Jardin“ mit angeschlossener Gartenterrasse serviert. Weitere kulinarische Genüsse erwarten Sie im brasilianischen Grillrestaurant, in der Café-Bar, Bierstube, Weinstube und Panoramabar mit einem atemberaubenden Blick über die Dächer von Fulda.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.-31.12.2024

459,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **90,-** Euro Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



BAD RAPPENAU

Saline 1822 Hotel****



GÄRTEN, PARKS UND SOLE IM KRAICHGAU



RappSoDie Sole- und Saunaparadies



Ort & Lage: Im Kraichgau zwischen Rhein-Neckar und Hohenloher Land, zwischen Odenwald und Schwarzwald liegt die bekannte Kur- und Bäderstadt Bad Rappenau. Großzügige Grünanlagen und gleich drei individuell gestaltete Parks (Kurpark, Schlosspark und Salinenpark) verleihen dem Sole-Heilbad einen besonderen Charme.

Das 4-Sterne Hotel SALINE 1822 erwartet Sie mit einem „warmly welcome“ neben dem direkt angeschlossenen Sole- und Saunaparadies RappSoDie am Kurpark.

Zimmer: Die modernen Zimmer (ca. 26 m²) auf 5 Etagen verfügen über einen kleinen Kühlschrank, Flat TV, Schreibtisch, bequeme Boxspringbetten, einen privaten Safe und einen Balkon. Die Zimmer sind mit Materialien und Stoffen in angenehmen, gedämpften Farben, schöner Optik und Haptik gestaltet. WLAN steht im ganzen Haus (ohne Gebühr) zur Verfügung. Das großzügige Bad im puristischen Stil mit ebenerdiger Dusche, hochwertigen Armaturen und viel Ablagefläche ist ihr ganz privater Wellnessbereich.

Wellness & Freizeit: Das Mineral-Solebad RappSoDie ist über einen Bademantelgang direkt vom Hotel aus zu erreichen. Hier können Sie in Halbenbecken, Bewegungsbecken (Solegehalt jeweils 2,5%) oder Dampfbad entspannen. Ein Eintritt ins Sole- und Mineralbad RappSoDie pro Gast ist im Arrangement eingeschlossen (keine Saunanutzung).

4-Tageprogramm

ab **189,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- 1x Eintritt (3 Stunden) in das Sole- und Mineralbad RappSoDie (über Bademantelgang direkt erreichbar)
- Restaurant und Bar
- Kaminlounge
- Terrasse
- barrierefreies Hotel
- Fahrradabstellraum
- kostenfreies WLAN im gesamten Hotel

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitforwork

Verpflegung: Freundlich und lichtdurchflutet präsentiert sich das moderne Restaurant & Bar SALZWERK, am Abend gediegen und stimmungsvoll-gemütlich. Wer möchte, kann den Köchen beim Handwerk auf die Finger schauen und ein Blick in die Showküche werfen. Mit besten Zutaten aus der Heimat und solidem Küchenhandwerk kreiert das Küchenteam saisonale Gerichte – ehrlich, bodenständig und international inspiriert. Im Sommer verschmilzt das Restaurant mit der Südterrasse an der Flaniermeile der Salinenstraße und das Drinnen ist Draußen.

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

01.01.–31.12.2024

von 389,- Euro bis 439,- Euro*

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **75,-** Euro * Preise je nach Saison

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



RADOLFSZELL

bora HotSpaResort**** Superior

IM NÖRDLICHEN ALPENVORLAND DIREKT AM BODENSEE

4-Tageprogramm

ab **299,-**

Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- 8.000 m² große bora Wellness- und Saunalandschaft mit Pool, Saunen und Dampfbädern, Liegewiese und Seezugang
- Skylounge oder Lobbybar
- Zimmer mit Balkon
- inkl. Sky Fernsehen auf allen Zimmern
- kostenloses Hi-Speed WLAN im ganzen Haus
- Ladestation für Tesla-Elektrofahrzeuge
- Zimmerservice ohne Aufpreis
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)
- Biergarten im Sommer geöffnet
- Abendessen wird als 3-Gang-Wahlmenü serviert

KURSANGEBOTE:

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



Ort & Lage: Im Dreiländereck Deutschland, Österreich, Schweiz, in direkter Seelage am westlichen Ufer des Bodensees begrüßt Sie im charmanten Ort Radolfzell das 4-Sterne Superior Designhotel bora HotSpaResort. Der Philosophie des Hauses folgend spiegeln Architektur und Interieur die Verbindung von Moderne und Tradition wider, von Fachwerk und Beton, von Wärme und Wasser, von Sauna und See.

Zimmer: Alle Zimmer und Suiten sind großzügig und modern eingerichtet und laden zum Entspannen, zum Wohnen, zum Schlafen ein. Die Komfortzimmer (25 qm) verfügen alle über Balkon und sind mit Bademänteln und Saunatüchern, Flip-Flops, Fön, Kosmetikspiegel, Klimaanlage, Flat-Screen-TV, Minibar und Telefon ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Genießen Sie in der kursfreien Zeit den Wellnessbereich mit japanischem Onsen-Bad, Outdoor-Pool und der wunderschönen Saunaoase mit verschiedenen Saunen und Dampfbädern. Ein Bademantelzugang verbindet das Hotel direkt mit der öffentlichen, textiltfreien bora Sauna. Die idyllische Liegewiese mit Schattenspendenden alten Weidenbäumen erstreckt sich direkt bis an den Bodensee.

Verpflegung: Hell und in dezenten Farbtönen präsentiert sich das Restaurant Rubin. Hier werden Sie täglich mit moderner euro-asiatischer Küche verwöhnt. Besonderes Augenmerk legt das Küchenteam auf saisonale Produkte aus der Bodenseeregion und der unmittelbaren Umgebung.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01–31.12.2024

499,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **105,-** Euro

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.



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 Fremdenverkehrsort 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 teilweise 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 **139,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

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

A: 01.01.–31.12.2024

339,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **60,- Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.



BAD MERGENTHEIM

Best Western Premier Parkhotel Bad Mergentheim*** Superior

IN IDYLLISCHER LAGE DIREKT AM KURPARK

4-Tageprogramm

ab **169,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
Kurtaxe 2,95 Euro p.P./Tag, Kinder bis 18 Jahre befreit

6-Tageprogramm

ab **339,-** Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
Kurtaxe 2,95 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 Massagelstudio
- Kegelbahn gegen Gebühr
- Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten
- Shuttleservice zum Bahnhof/Flughafen gegen Gebühr

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Krafttraining am Gerätezirkel
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwoman fitfor50plus fitforwork
fitforbalance fitforbike



Ort & Lage: Bad Mergentheim befindet sich an der Romantischen Straße und 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 Grünwald 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: Zur Entspannung stehen Ihnen eine hoteleigene Badelandschaft mit Hallenschwimmbad, Liegewiese im Park sowie eine Sauna zur Verfügung. Außerdem können Sie sich sowohl in der hauseigenen Physiotherapie als auch in der Beautyfarm verwöhnen lassen. Für den sportlichen Ausgleich steht ein Fitnessraum zur Verfügung.

Verpflegung: 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.

A: 01.01.–02.03./03.11.–31.12.2024 **369,- Euro** **B:** 03.03.–02.11.2024 **399,- Euro**

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

A: 01.11.–31.12.2024 **539,- Euro** **B:** 01.01.–30.10.2024 **569,- Euro**

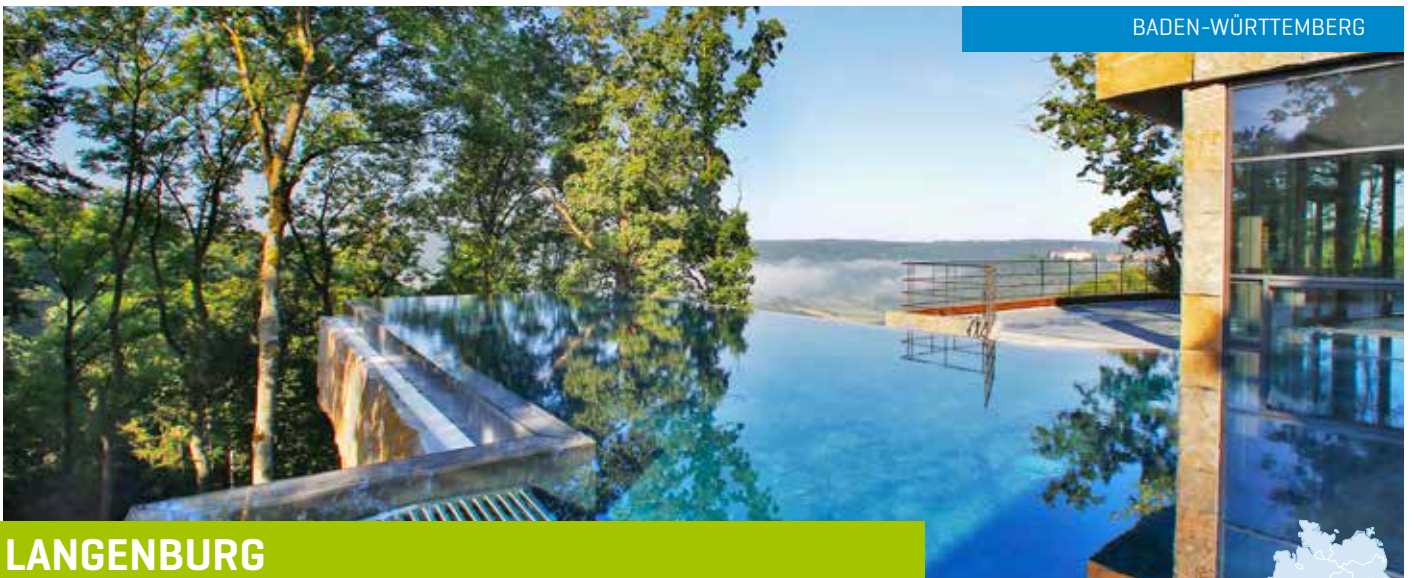
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **67,- Euro** EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **125,- Euro**

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



LANGENBURG

MAWELL Resort



WELLNESSRESORT IM HERZEN DES HOHENLOHER LANDES



Ort & Lage: Hoch über der Jagst, im Hohenloher Land gelegen, bietet das Mawell Resort eine faszinierende Kombination aus einzigartigem Wellnesserlebnis, Hotellerie und Natur. Naturverbundenheit – hierfür steht das in den Berg eingebettete Resort, welches einem komplett nachhaltigen Leitgedanken folgt.



Zimmer: Die Unterbringung erfolgt in der Kategorie Hohenlohe. Die Zimmer „Hohenlohe“ (31-40 m²) sind mit einem Twin-Bett sowie einem Natur-Badezimmer mit Badewanne und / oder Dusche ausgestattet und verfügen über Terrasse oder Balkon (bis 27 m²) zur Park- oder Waldseite. Das teilweise flexible Raumkonzept schafft eine offene, besondere Wohlfühl-Atmosphäre. Alle Zimmer und Suiten sind mit Sorgfalt geplant, mit Liebe eingerichtet und handwerklich perfekt gestaltet. Durch die Verarbeitung von edlem Holz aus der Region erwartet die Gäste hier weit mehr als ein Hotelzimmer – ein Raum mit Seele.



Wellness & Freizeit: Neben einem ins Tal ragenden Infinity-Waldpool, einer Salzgrotte mit Gradierwerk und unterschiedlich angelegten Saunen, gibt es ein besonderes Highlight für alle Schwindelfreien: Ein Wellnessdeck mit Panorama-Sauna und Turmpool in 200 Metern über dem Jagsttal - 360° Rundumblick inklusive! Aktive können ihre Runden zudem innerhalb des hauseigenen Outdoor-Fitnessparcours auf den Dächern des Hotels drehen. Noch mehr Wellness-Vergnügen bietet das Mawell SportSpa mit 50 Meter Aktiv-Pool, Wasserliegen, Sprudel- und Massagedüsen, großzügige Loungebereiche und Aktiv-Bar mit Terrasse.

Verpflegung: „VP light“ beinhaltet folgende Verpflegungsleistungen während Ihres Aufenthalts:

- Reichhaltiges Vital-Langschläfer-Frühstück
- Kuchen-Snack mit herzhafter Komponente
- Obst- und Joghurtecke im Roseneck
- Vital-Buffer bestehend aus dreierlei Hauptgängen, Salatvariationen, Tagessuppe und kleiner Dessertauswahl.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, VP Light, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.10.–31.12.2024

599,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **200,- Euro**

4-Tageprogramm

ab **399,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, VP Light, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung der exklusiven 4,500 m² großen Indoor- und 7,500 m² Outdoor-Wellnesslandschaft bei Anreise ab 11:00 Uhr/ Abreisetag bis 17:00 Uhr
- Tee-, Wasserstation & Apfel im Wellnessbereich zur freien Verfügung
- eigener Kräutergarten
- Wellnessdeck mit Turmpool- und Sauna in 200 Metern über dem Jagsttal, Panoramablick inklusive
- große Teile des SPA inmitten einer Jahrmillionen alten Natursteinlandschaft
- Infinity-Waldpool mit Blick auf Schloss Langenburg
- Salzgrotte mit Salzpool und Gradierwerk
- Ruheraum Waldatmen mit Waldsteg und große Eventsauna
- Bar im Mawellinum, tagl. ab 20:00 Uhr
- Outdoor-Fitnessparcours auf dem Hoteldach
- kostenfreie Nutzung des WLAN
- kostenfreie Nutzung des Parkplatzes
- keine Kurtaxe

KURSANGEBOTE:

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



MANNHEIM

Mercure Hotel Mannheim am Friedensplatz****

RESIDENZSTADT AN RHEIN UND NECKAR

4-Tageprogramm

ab **179,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- großzügige Terrasse im Hotel eigenen Garten, ruhige Lage auf der Rückseite des Hotels
- angrenzend zum Luisenpark und Technoseum gelegen – jeweils 50 m
- Haltestelle für öffentliche Verkehrsmittel direkt vor dem Haus – Luisenpark / Technoseum
- nahe zum Mannheim City Airport gelegen (ca. 5 km)

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik



Ort & Lage: Umgeben von Pfälzerwald und Odenwald an der Mündung des Neckars in den Rhein liegt Mannheim, die ehemalige Residenzstadt der Kurpfalz mit ihrem stadtprägenden Barockschloss, einer der größten Schlossanlagen der Welt. Die Planung der hufeisenförmigen Innenstadt zwischen Rhein und Neckar, der sogenannten „Mannheimer Quadrate“ geht auf Kurfürst Friedrich IV. von der Pfalz um 1600 zurück.

Nur wenige Schritte vom Wasserturm mit dem Rosengarten und dem Luisenpark entfernt erwartet Sie das Mercure Mannheim am Friedensplatz****. Im hoteleigenen Lavendelgarten lädt eine großzügige Terrasse zum Verweilen ein.

Dank der zentralen Lage ist die Verkehrsanbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln perfekt. Eine Haltestelle gibt es gleich vor der Haustür. In unmittelbarer Nähe können Sie das Planetarium oder das Technoseum erkunden.

Zimmer: Elegantes Design, kombiniert mit Funktionalität und moderner Kommunikationstechnik in den 180 Zimmern des Mercure Mannheim am Friedensplatz. Alle Standard Zimmer (ca. 23 m²) verfügen über Klimaanlage, kostenfreies WLAN, Wasserkocher zur Kaffee- und Teezubereitung, Safe im Zimmer, Flat-TV sowie eine Flasche Wasser bei Anreise.

Verpflegung: Das Restaurant bietet die Möglichkeit, auch im Hotel regionale und internationale Küche zu genießen. In der eleganten Lobby Bar können Sie den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		Hierin ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
A: 01.02.–29.02.2024	379,- Euro	C: 01.06.–18.06./01.07.–30.09.2024	409,- Euro
B: 01.01.–31.01./01.03.–30.04./01.11.–31.12.2024	389,- Euro	D: 01.05.–31.05./21.06.–30.06.2024	419,- Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		90,- Euro	

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.



SONTHOFEN

AllgäuStern Hotel



AUFATMEN UND GENIESSEN IM ALLGÄU



Ort & Lage: Das AllgäuSternHotel gehört zu den ersten Adressen im Luftkurort Sonthofen im Oberallgäu in Bayern, umgeben von den Allgäuer Hochalpen. Die traumhafte, naturnahe Lage auf 800 m ü.N.N. am Rand der Stadt eröffnet Ihnen einen grandiosen Blick auf die umliegenden Berge. Der Hotelkomplex besteht aus dem Haupthaus und vier Hotelresidenzen in fußläufiger Nähe.



Zimmer: Die Zimmer sind hochwertig, stilvoll und zeitlos eingerichtet und mit Balkon, Radio, Sat-TV, Telefon, WLAN ausgestattet.



Wellness & Freizeit: Eine rund 1.700 m² umfassende Badelandschaft mit Outdoor-Pool und Fitness Park, Indoor-Pool und Tauchbecken, PanoramaSauna, PanoramaSanarium, Infrarotkabine, finnischer Sauna und Dampfbädern bietet Spaß und Entspannung. Das Sommerfreibad (im Winter nicht beheizt) und die Sonnenterrasse mit einem atemberaubenden Blick auf die Ostrachtaler- und Illertaler Berge laden zum Sonnenbaden und Entspannen ein. Der beheizbare Ruhebereich „Space of Silence“ mit einem weit zu öffnendem Fenster bietet einen grandiosen Blick nach Süden auf die Ostrachtaler und Oberstdorfer Berge.



Verpflegung: Das AllgäuSternHotel vereint die ganze Welt der Kulinarik mit herrlichem Ausblick unter einem Dach – ob in der eleganten Rôtisserie mit ihren feinen regionalen und internationalen Spezialitäten, im Panorama-Restaurant mit seinen vielfältigen Frühstücks- und Abendbuffets oder in der urigen Bierstube im Allgäuer Stil.

4-Tageprogramm

ab **189,-** Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung des AquaParks, des WellnessParks und FitnessPark
- kostenfreie Parkplätze vor dem Hotel oder in der Tiefgarage

KURSANGEBOTE:

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

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

A: 04.11.–31.12.2024 **389,- Euro** **B:** 01.01.–03.11.2024 **419,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **125,- Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.



FÜSSEN

Biohotel Eggenberger****

WELLNESS UND NATUR IM ALLGÄU

6-Tageprogramm

ab **589,-**

Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- 100% Bio-Genuss im Rahmen der Vital-Pension
- täglich abwechslungsreiches Frühstücksbuffet
- Mittags-Vital-Pause vom Buffet mit Salat, Suppe, Brotstation und Vitalgericht
- Abendessen (Sonntag Themenbuffet / Montag bis Donnerstag Drei-Gänge-Menü mit Salatbuffet, einem Hauptgang sowie einem dritten Gang nach Wahl (Vorspeise, Suppe oder Dessert))
- Nutzung von Hallenbad und Kneipp-Tretbecken im Stammhaus
- Zirben-Salz-Panorama-Sauna, Natur-Schwimm-Pool und Liegedecks mit Sonnenschirmen (im Sommer)
- großzügiger Wellnessbereich mit Ruheräumen und Liegebereichen
- wenige Fahrminuten vom berühmten Schloss Neuschwanstein (9 km) entfernt
- wunderschönes Panorama mit herrlichem Ausblick auf die Allgäuer Alpen
- ganzjährig gepflegtes Wanderwegenetz und Bike-Routen ab Hotel
- Kräuter-Teebar 14:00 – 17:00 Uhr

KURSANGEBOTE:

- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Wirbelsäulengymnastik



Verpflegung: Die Küche im Biohotel Eggenberger ist bio-zertifiziert und verwendet 100% Bio-Lebensmittel. Die Vital-Pension beinhaltet:

- täglich abwechslungsreiches Frühstücksbuffet
- Mittags-Vital-Pause vom Buffet mit Salat, Suppe, Brotstation und Vitalgericht
- Abendessen (Sonntag Themenbuffet / Montag bis Donnerstag Drei-Gänge-Menü mit Salatbuffet, einem Hauptgang sowie einem dritten Gang nach Wahl (Vorspeise, Suppe oder Dessert)).

Ort & Lage: Durch seine außergewöhnliche geografische Lage bietet Füssen viel Abwechslung für Entspannung und Aktivität. Die zweitgrößte Stadt im Ostallgäu ist umgeben von Bergen und liegt inmitten einer bezaubernden Seenlandschaft. Sie wird begrenzt von den Allgäuer Alpen, dem Ammergebirge und den Lechtaler Alpen. Hopfen am See ist ein anerkannter Kneipp- und Luftkurort. Das naturnahe Biohotel Eggenberger **** am Hopfensee ist das erste klima-positive Hotel im Allgäu. Das rundum gesunde und ökologische Konzept des Hotels ist mit den Jahren gewachsen und so sorgen viele kleine Bausteine jeden Tag für Ihr Wohlbefinden. Seit 2014 wird im Biohotel das Sonnenstrom-5-Sterne-Konzept umgesetzt – für einen verantwortungsvollen Umgang mit den Ressourcen. Es ist zertifiziert nach den Kriterien des ehc (eco hotels certified).

Zimmer: Individuell ausgestattetes, gemütliches Doppel- oder Einzelzimmer im Landhaus-Stil mit Holzboden. Größtenteils mit Süd-, Süd-West- oder Ost-Balkon und schönem Ausblick in die Natur - je nach Lage über den See, die Berge, Wald und Wiesen. Safe, Telefon, TV, größtenteils Minibar. Bad mit Dusche und WC, Handtüchern, Haartrockner, Kosmetikspiegel und Kosmetik-Artikel.

Wellness & Freizeit: Während der kursfreien Zeit können Sie im neuen Garten-SPA des Hotels relaxen. Der zweistöckige Anbau mit über 600m² ist komplett nach Süden ausgerichtet. Die organischen Formen und die verwendeten Natur-Materialien geben den Räumen eine einzigartige Atmosphäre.

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

A: 01.01.–01.03.2024	789,- Euro	B: 02.03.–31.10.2024	819,- Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		150,- Euro	

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.



WÜRZBURG

Maritim Hotel



WILLKOMMEN IN MAINFRANKEN!



Verpflegung: Das Frühstück nehmen Sie mit „maritimem Blick“ im Terrassen-Restaurant ein. Die fantastische Küche des Hotels genießen Sie auch im mediterranen Restaurant Viaggio. In der Fränkischen Weinstube werden in rustikaler Atmosphäre regionaltypische Leckerbissen serviert. Lassen Sie sich von der Gastronomie im Maritim verzaubern und kosten Sie die Spezialitäten aus Unterfranken, Bayern und der ganzen Welt!

Ort & Lage: Das Maritim Hotel Würzburg liegt idyllisch direkt am Main und dennoch zentral. Die wenigen Meter bis zur prachtvollen Innenstadt schlendern Sie direkt am Main entlang. In der barocken Altstadt Würzburgs warten zahlreiche Sehenswürdigkeiten, beispielsweise das Julius-Spital oder der Würzburger Dom, darauf erkundet zu werden. Alternativ begeben Sie sich auf eine Wanderung durch die Weinberge rund um Würzburg. Der Weinbau in Franken geht bis ins 8. Jahrhundert zurück und war größtes Anbaugelände im Heiligen Römischen Reich. Wer ein maritimes Erlebnis sucht, macht sich auf zur Alten Mainbrücke oder schippert gemütlich den Main entlang. Am besten starten Sie gleich mit der Würzburg Welcome Card durch!

Zimmer: In den 287 Zimmern des Hotels übernachten Sie mit kostenfreiem WLAN und herrlichem Blick auf den Main, die Innenstadt von Würzburg oder den begrünten Innenhof. Zur Ausstattung gehören zahlreiche weitere Annehmlichkeiten wie eine Minibar oder ein Flachbildfernseher.

Wellness & Freizeit: Der Wellnessbereich des Hotels erstrahlt in frischem Glanz. Neu eingerichtet wurde ein Saunarium, das sich insbesondere Sauna-Einsteigern anbietet. Selbstverständlich steht auch eine reguläre Sauna bereit, die nicht nur in der kalten Jahreszeit für Ihr Wohlfühl sorgt. Im hoteleigenen Pool und Fitnessraum finden Sie sportliche Abwechslung zum Sightseeing-Programm.

4-Tageprogramm

ab **219,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung von Schwimmbad und Sauna, sowie Dampfbad und Fitnessraum
- idyllische Lage direkt am Mainufer mit Blick auf die Festung Marienberg
- kostenfreies WLAN
- inkl. Kurtaxe

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Fasziensfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fit**for**bike

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

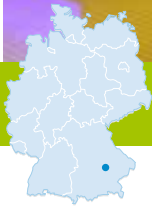
A: 01.01.–29.02.2024	419,- Euro	B: 01.03.–31.12.2024	439,- Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse 69,- Euro		Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.	

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 Krankenkassenzuschluss in Höhe von 200,00 Euro



BAD GÖGGING

The Monarch Hotel**** Superior

WO AUCH SCHON KELTEN UND RÖMER BADETEN

4-Tageprogramm

ab **199,-**

Euro
pro Person im
EZ/DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- ♥ Ein Herz für Alleinreisende:
der Einzelzimmerzuschlag entfällt
- 24h Rezeption
- WLAN im gesamten Haus kostenfrei
- Nutzung des Thermalinnen- und Außenpool
- Nutzung der verschiedenen Saunen
- Nutzung des Fitnessraums
- inklusive Kurtaxe

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Faszienfit®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fit@well
alleinreisende



Ort & Lage: Bad Gögging ist ein Ortsteil der Stadt Neustadt an der Donau in Niederbayern, zwischen der Kulturlandschaft der Hallertau mit ihren traditionellen Hopfengärten, dem berühmten Donaadurchbruch und dem Naturpark Altmühltal. Als einziger Kurort in Bayern verfügt Bad Gögging über drei staatlich anerkannte Naturheilmittel Schwefelwasser, Mineral- Thermalwasser und Naturmoor und gilt als Geheimtipp für Erholung und Gesundheit. Schon Kelten und Römer nutzten die Heilkraft der Schwefelquellen.

Zimmer: Die Zimmer verfügen teilweise über Balkone mit Aussicht auf den Innenhof, auf den Garten oder auf den Pool. Zur Zimmerausstattung gehören Schlafsofas und Schreibtische Bad/Dusche/WC, Fön, Sat-TV, SKY-Bundesliga, Direktwahltelefon, Radiowecker und Safe. WLAN ist im gesamten Hotel kostenfrei. 11 Zimmer sind rollstuhlgeeignet. Das ganze Haus ist barrierefrei.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit können Sie herrlich entspannen im hoteleigenen Thermal-Innenpool und -Außenpool sowie im neugestalteten und großzügigen Wellnessbereich. Im „The Monarch SPA mit Fitnessbereich, Saunen und Cosmeticum gibt es ein vielfältiges Angebot wie z. B. unterschiedliche Massagen, Packungen und Bäder.

Verpflegung: In den Restaurants Maria Theresia und Kaiserin Elisabeth erwarten Sie täglich wechselnde Schlemmerbuffets am Abend und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet am Morgen. Exzellente Torten und Kuchen genießt man im Café Sophie.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im EZ/DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2024

399,- Euro

KEIN EZ-Zuschlag

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



BAD GÖGGING

Dorint Marc Aurel Resort Bad Gögging**** Superior



RÖMISCHER STIL IM HERZEN BAYERN



Ort & Lage: Bad Gögging ist ein Ortsteil der Stadt Neustadt an der Donau in Niederbayern, zwischen der Kulturlandschaft der Hallertau mit ihren traditionellen Hopfengärten, dem berühmten Donaudurchbruch und dem Naturpark Altmühltal. Das Dorint Marc Aurel Resort Bad Gögging**** befindet sich gleich gegenüber der Limes Therme. Die weitläufigen Hotelanlagen wurden – passend zur Geschichte des Ortes – mit viel Leidenschaft und Liebe zum Detail im römischen Stil gestaltet. Das Hotel verfügt über 165 Zimmer und Suiten, ein Restaurant mit großer Außenterrasse und eine Bar mit Livemusik an den Wochenenden.

Zimmer: Alle modernen und elegant eingerichteten Standard Zimmer des Dorint Marc Aurel Resort Bad Gögging bieten eine exklusive Ausstattung. Die Zimmer verfügen über einen Schreibtisch, Telefon, Flachbild-TV, Sat-TV, WLAN-Empfang, Minibar, Sitzgruppe, Bad mit Dusche, Haartrockner, Fußbodenheizung, Handtuchwärmer. Ebenso steht Ihnen ein Leihbademantel, eine Badetasche sowie Badeschuhe zur Verfügung.

Wellness & Freizeit: Es erwartet Sie eine einzigartige Wellness- und Bäderwelt auf 2.800 qm mit Thermalbecken, einem Liquid Sound Pool, einem ganzjährig auf 24°C beheizten Olympischen Außenpool, einer Finnischen Sauna, Bio Sauna, einem Dampfbad, einem Laconium, einem Tepidarium, einem Fitnessraum und vielem mehr! Zur Erkundung der Umgebung mit dem Fahrrad und zu Fuß bieten zahlreiche Radwege und 20 speziell ausgewiesene Routen über insgesamt 170 km auf markierten Wanderwegen beste Voraussetzungen.

4-Tageprogramm

ab **209,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen, Dampfbad und Außenpool
- Nutzung des Thermalpools sowie Liquid Sound Pool
- Golfplatz (gegen Gebühr)
- kostenfreie WLAN-Nutzung im ganzen Haus
- Fitness-Studio

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Fasziensfit®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Walkjogg®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

Verpflegung: In den Tag starten Sie mit einem leckeren Frühstücksbuffet im Restaurant „Forum“. Hier wird Ihnen auch das Abendessen als Menü oder in Buffetform serviert. Das Highlight im Restaurant FORUM ist der „Italienische Abend“.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hierin ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2024

409,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

120,- Euro

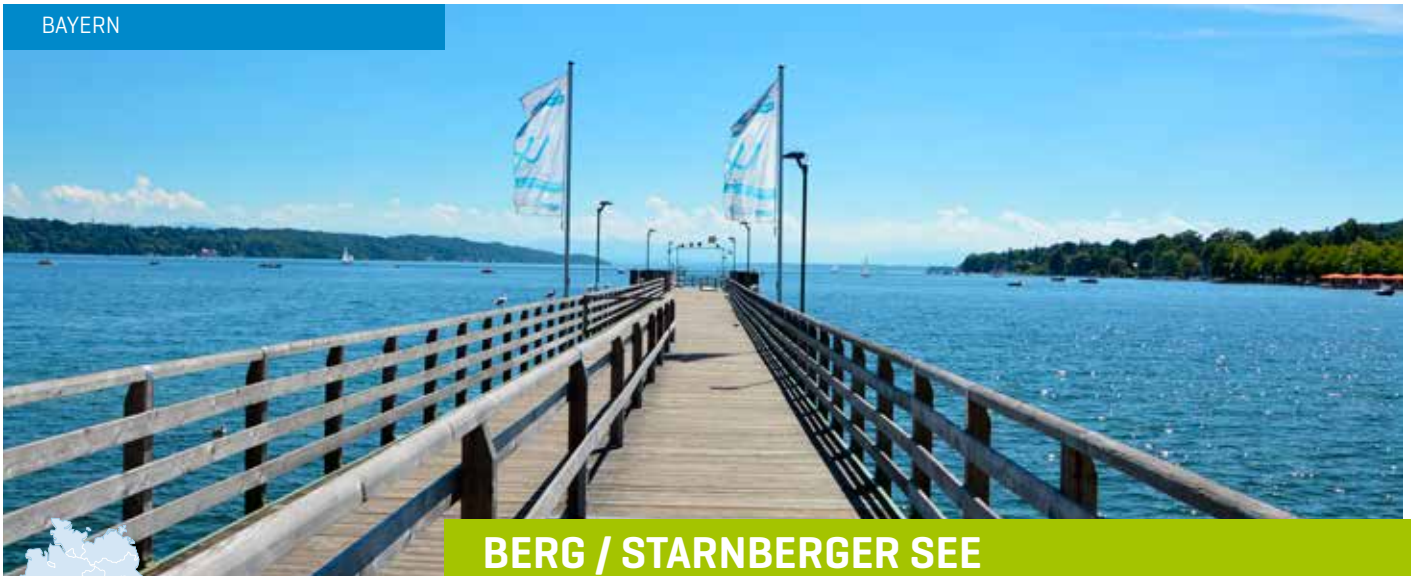
Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



BERG / STARNBERGER SEE

Hotel Schloss Berg

AUF DEN SPUREN VON KÖNIG LUDWIG II.

4-Tageprogramm

ab **89,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Idyllische ruhige Lage am Ostufer des Starnberger Sees, 50 m vom See entfernt
- Hotelzimmer mit elegantem, modernem Design
- familiengeführtes und kleines Hotel Garni
- reichhaltiges Frühstücksbuffet mit hausgemachten und regionalen Köstlichkeiten
- gemütliche Kaminbar mit großer Getränkeauswahl
- Highspeed-WLAN im gesamten Hotel inklusive aller Zimmer
- kostenfreier Parkplatz direkt am Hotel
- kostenfreie Tageszeitungen, Zeitschriften und Magazine über App zum Herunterladen für Hausgäste

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Verpflegung: In den neu gestalteten, behaglich-eleganten Frühstücksräumen genießen Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit hausgemachten und regionalen Köstlichkeiten. Das Hotel unterstützt dabei lokale Produzenten, Bauern und Dienstleister. Einen fantastischen Seeblick bietet die Gastterrasse.



Ort & Lage: Am idyllischen Ostufer des Starnberger Sees liegt, nur wenige Schritte von der Schiffsanlegestelle Berg entfernt, das Hotel Schloss Berg mit einem wundervollen Panoramablick auf den See und die Traumkulisse des bayerischen Vor-alpenlandes. Schloss Berg selbst, das sich noch immer im Besitz der Wittelsbacher befindet, liegt in unmittelbarer Nähe. Die Gemeinde Berg ist eng mit dem Mythos um König Ludwig II. verbunden. Hier fand er 1886 im Starnberger See den Tod. Daran erinnern u.a. das bekannte Gedenkkreuz im See nahe dem Ufer und die kleine Votivkapelle. Eine Augenweide ist das Schloss Berg, das um 1640 im Stil einer italienischen Villa erbaut wurde

Zimmer: Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche, Telefon, Fernseher, Minibar und Safe ausgestattet. Highspeed-WLAN im gesamten Hotel ist für Gäste kostenfrei. Aus den Zimmern haben Sie einen traumhaften Blick entweder auf den Starnberger See oder ins Grüne.

Wellness & Freizeit: In der kleinen Wohlfühl-Oase mit Dampfbad, finnischer Sauna, Infrarot-Wärmekabine und Ruhebereich finden Sie Entspannung. Zahlreiche Ausflugsziele sind zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Schiff bequem zu erreichen, z.B. der Bismarckturm, die Christian-Jutz-Volkssternwarte, die Roseninsel, Schloss Possenhofen oder das Kaiserin Sisi Museum in Possenhofen. Flanieren Sie in Starnberg oder machen Sie einen Abstecher in die Landeshauptstadt München. Gegen Gebühr können direkt im Hotel E-Bikes geliehen werden.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.10.-11.11.2024

289,- Euro

B: 15.11.-31.12.2024

299,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

120,- Euro

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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



LAM

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 Hotel Sonnenhof. Die Adresse „Himmelreich 13“ verspricht nicht zu viel. Harmonisch in die Landschaft integriert, genießen Sie beim Relaxen, Wandern oder Golfen den Blick über den Lamer Winkel bis zum großen Arber.



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.



Wellness & Freizeit: Entspannen Sie in Ihrer freien Zeit im 6,500 m² große SPA und Wellnessbereich welcher über 6 Pools, einem Infinity Pool mit Blick auf den Arber und 8 Erlebnis-Saunen verfügt. Neben klassischen Hallenbecken bietet Ihnen das Hotel Sonnenhof von Massage- und Sprudelbecken bis zum ganzjährig beheizten Außenbecken, Sky-Whirlpool und Infinity-Pool die perfekten Rahmenbedingungen für eine Entspannung.

Verpflegung: Einen genussvollen Aufenthalt versprechen das elegante Gartenrestaurant und das rustikale Restaurant Petrusstube mit deftigen Speisen aus der Bayerwald-Küche und internationalen Gerichten, die Bar sowie die Sommerterrasse mit Bergblick.

4-Tageprogramm

ab **259,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag | Kinder 0,80 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung der 6.500 m² großen Wellnesslandschaft mit AquaWelt und Saunabereich im Asia-Spa
- AquaWelt mit ganzjährig beheizter Außenpool mit Panoramablick, freischwebender Infinity-Pool, Sky-Whirlpool, Innenpool, Massage- und Sprudelbecken sowie Tauchbecken
- Nutzung von 8 Erlebnis-Saunen im Asia-Spa mit Kräutersauna, Himalaya-Salzstein-Sauna, Soft-Sauna
- Nutzung von Familien-Dampfbad, Soledampfbad, Eisbrunnen und Asia-Ruheraum
- Massage- und Luftsprudelbecken
- Liege- und Ruhemöglichkeiten im Innen- und Außenbereich
- Poolbar Tonis Bistro
- Nutzung von 2 Fitnessstudios (Panorama-Fitnessraum und weiteren Fitnessraum mit Milon-Zirkel)
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- 2 Tennishallenplätze, 2 Tennisfreiplätze in den Sommermonaten, Tischfußball, Tischtennis, Billard
- 2 Restaurants, Sommerterrasse, Hotelbar
- Beauty- und Massageabteilung gegen Gebühr
- kostenfreie Parkplätze

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Faszienfit®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON WalkJog®
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitforwoman fitfor50plus fitforwork fitforwell
alleinreisende

**Kinderbetreuung für Kinder im Alter von 3-12 Jahren
von Dienstag bis Samstag 09:00 - 16:30 Uhr (im Hotel
buchen).**

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

01.01.-31.12.2024

von 459,- Euro bis 599,- Euro*

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

100,- Euro

* Preise je nach Saison

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



BAD ALEXANDERSBAD

SOIBELMANN'S Hotel Alexandersbad

NATUR UND GESUNDHEIT IM FICHELGEIRGE

4-Tageprogramm

ab **89,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,50 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereich mit Schimmbad, Sauna und Ruheräume
- Spa- und Wellnesscenter
- Sporthalle mit Tennis-, Squash- und Badmintonplatz
- mitten im schönen Fichtelgebirge
- vielseitige Freizeitaktivitäten möglich
- Parkgebühren 5 Euro
- kostenfreies WLAN

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage: Die Gemeinde Bad Alexandersbad liegt im oberfränkischen Landkreis Wunsiedel im Fichtelgebirge, am Fuß der Luisenburg mit dem Felsenlabyrinth und der ältesten Freilichtbühne Deutschlands. Das kleinste Heilbad Bayerns hat sich als Mineral- und Moorheilbad einen Namen gemacht.

Mit dem SOIBELMANN'S Hotel Bad Alexandersbad erwartet Sie eines der führenden Hotels im Fichtelgebirge. Das komfortable Hotel bietet einen großen Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna, Ruheräumen, Kneipp-Anlage, Physiotherapie-Abteilung und Kosmetikstudio, Sporthalle mit Tennis-, Squash- und Badmintonplatz.

Zimmer: Die Standardzimmer mit rund 30 m² bieten Ihnen viel Platz für einen entspannten Aufenthalt. Alle Zimmer sind mit Badewanne/WC oder Dusche/WC, Fön, Radio, Flachbild-TV, Telefon, Schreibtisch und Balkon ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Für Wanderer und Radfahrer ist das Fichtelgebirge im Nordosten von Bayern ein traumhaft schönes Terrain. Der Naturpark mit ausgedehnten Wäldern und imposanten Felsbrocken aus Granit bietet viele Möglichkeiten zur individuellen Tourenplanung. Für einen Tagesausflug empfiehlt sich z.B. Bayreuth mit seinen zahlreichen Sehenswürdigkeiten und vielfältigem kulturelles Angebot.

Verpflegung: Da Gut Essen und Trinken sprichwörtlich Leib und Seele zusammen hält, werden Sie im SOIBELMANN'S Restaurant mit regionalen und internationalen Köstlichkeiten und nur den besten saisonalen Zutaten verwöhnt.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hierbei ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–03.02./28.11.–31.12.2024

289,- Euro

A: 04.02.–27.11.2024

329,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,- Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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



INZELL / CHIEMGAU

Das Bergmayr – Chiemgauer Alpenhotel



ZWISCHEN CHIEMSEE UND KÖNIGSSEE



Ort & Lage: Das Natur- und Wanderparadies Inzell liegt in einem weiten Talgrund in den Chiemgauer Alpen, der vom Rauschberg, dem Zinnkopf, dem Teisenberg und dem Gebirgsstock des Staufens umrahmt wird und bietet viel Raum für Entdeckungen, Abenteuer und Outdooraktivitäten.

Das „Das Bergmayr – Chiemgauer Alpenhotel“, bestehend aus 5 Gebäuden erwartet Sie am Rand des Ferienortes in ruhiger Lage. In direkter Umgebung befindet sich ein großer Naturbadesee.

Zimmer: Alle Zimmer sind mit einer Terrasse (Erdgeschoss) oder einem Balkon (Obergeschoss) ausgestattet, von wo aus Sie einen wunderbaren Blick ins Grüne oder auf die umliegende Bergkulisse genießen können. WLAN nutzen Sie selbstverständlich im gesamten Hotel kostenfrei. Die Badezimmer sind mit einer Dusche sowie Haartrockner und Kosmetikspiegel ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Im Wellnessbereich mit Indoor-Pool und Sauna finden Sie Entspannung für Körper und Seele. Das Bergmayr ist der ideale Ausgangspunkt für Ausflüge in die herrliche Umgebung. Das Chiemgau ist und bleibt eines der beliebtesten Feriengebiete Deutschlands. Kein Wunder, denn wohl kaum eine Region bietet so viele Freizeitaktivitäten wie das Inzeller Umland zwischen Chiemsee und Chiemgauer Alpen. Bei Wanderungen können Sie verschiedene Themenwege, wie z.B. den Moorerlebnisweg oder den Bergwald-Erlebnisweg sowie spannende Labyrinth erleben und entdecken.

Verpflegung: In der gemütlichen Wirtsstube „Bergmayr Stadl“ werden Sie mit einer Vielzahl regionaler Spezialitäten verwöhnt - vom deftigen Braten bis zur süßen Apfelstrudel-Verführung. Das Küchenteam legt höchsten Wert auf regionale Verbundenheit und verleiht den typisch bayerischen Leckereien einen besonderen, modernen Pfiff. Ein beliebter Treffpunkt ist die offene Bar.

4-Tageprogramm

ab **179,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Urlaubsregion Chiemgauer Alpen in mitten traumhafter Bergkulisse
- Restaurant mit regionaler und saisonaler Küche
- kostenfreie Parkplätze im Außenbereich direkt am Hotel
- Nutzung des Indoor-Pool und Sauna
- ideal gelegen für Wanderungen auf den zahlreichen Themenwegen und idyllischen Wald- und Naturbadeseen

KURSANGEBOTE:

- Aquafitness®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03./01.11.–31.12.2024

379,- Euro

B: 01.04.–31.10.2024

449,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

105,- Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



Thermal-Wellenbad Johannesbad-Therme Bad Füssing



BAD FÜSSING / NIEDERBAYERN

Thermalhotel Ludwig Thoma****

GESUNDES WOHLBEFINDEN TRIFFT BAYERISCHE HERZLICHKEIT

4-Tageprogramm

ab **159,-** Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- großzügige Zimmer & Suiten
- Nutzung des im Hotel vorhandenen Mineral-Thermalwasser-Pool mit Whirlpool sowie Wellnessbereich mit Finnische Sauna, Dampfbad und Regendusche
- 1x Tageseintritt in die Johannesbad Therme (Shuttlebus zur Therme)
- Salzgrotte mit belebender Wirkung
- Schwefel-Thermalwasser wirkt sich positiv auf den Körper aus (Linderung bei: Muskel-Gelenk- und Kreislaufbeschwerden, sowie Stress, Burn-out, Durchblutungsstörungen)
- Liegebereich mit Kamin zum Entspannen
- Brasserie Le Pastis mit Sonnenterrasse und Wintergarten
- gemütlicher Biergarten
- Leihfahrräder (gegen Gebühr)

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik



Ort & Lage: Im beliebten Kurort Bad Füssing im bayerischen Bäderdreieck erwartet Sie das Johannesbad Thermalhotel Ludwig Thoma****. Das 4-Sterne Thermalhotel im Zentrum des Ortes bietet seinen Gästen alle Vorzüge und Annehmlichkeiten eines Wellnesshotels.

Zimmer: Die Zimmer bieten viel Raum, sie sind ca. 30 m² groß in heller Kirsche stilvoll eingerichtet. Zur Ausstattung gehören ein 32er Flat-TV, Radio, Telefon, Kaffee-/Teeküche mit Kühlschrank, Duschbad, Blackout-Vorhänge, Leihbademantel, Fön, Minibar und Sitzecke sowie kostenloses WLAN.

Wellness & Freizeit: Entspannen Sie im großen, hauseigenen Wellnessbereich im Innenpool mit original Bad Füssinger Schwefel-Thermalwasser oder im Whirlpool, genießen Sie die erfrischenden Erlebnisduschen und die belebende Wirkung der Salzgrotte, schwitzen Sie in finnischer und Dampfsauna oder machen Sie es sich im Ruhebereich mit Kamin gemütlich. Zusätzlich zur Nutzung der Wellnesseinrichtungen des Hotels ist 1x Eintritt in die Johannesbad Therme im Arrangement enthalten.

Verpflegung: In der Brasserie Le Pastis als À-la-carte Restaurant verbinden sich Genuss und Gesundheit mit leichter mediterraner und bayerischer Küche. In der warmen Jahreszeit erfreut sich der gemütliche Biergarten (oder im Wintergarten) mit Schatten spendenden Kastanien und Blick ins Grüne großer Beliebtheit.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03./02.12.–31.12.2024

359,- Euro

C: 29.04.–11.08./14.10.–31.10.2024

399,- Euro

B: 01.04.–28.04./01.11.–01.12.2024

379,- Euro

D: 12.08.–13.10.2024

419,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,- Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

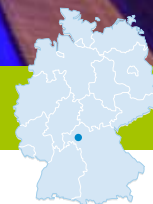
Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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



VOLKACH / MAINFRANKEN

Sonnenhotel Weingut Römmert****



WELLNESSAUSZEIT IM FRÄNKISCHEN WEINLAND



Ort & Lage: Genussmenschen und Weinliebhaber finden im 4-Sterne Sonnenhotel Weingut Römmert in Volkach an der Mainschleife ein außergewöhnliches Urlaubsdomizil. Am Fuße der fränkischen Weinberge vis-à-vis des über 100-jährigen Weingutes Römmert steht das wunderbare Weinhotel. Das Weingut Römmert gehört zu den traditionellen Weingütern in Franken. In Volkach an der Mainschleife gedeihen auf rund 20 Hektar Anbaufläche köstliche Reben, die alljährlich zu feinen Weinen verarbeitet werden.

Zimmer: Übernachten Sie in stilvollen, inspirierenden Hotelzimmern, die von der Innenarchitektin Silvana Gutjahr und der Künstlerin und Designerin Ameli Neureuther designed absolut einzigartig sind. Die Zimmer im ersten Obergeschoss (ca. 20 m²) verfügen teilweise über einen Balkon. Zur Ausstattung gehören ein großes Doppelbett, ein Bad mit Dusche / WC, Fön und Kosmetikspiegel, Telefon und TV-Flat-Screen.

Wellness & Freizeit: Im Wellnessbereich mit Innen- und Außenpool lassen Sie die Seele baumeln. Über 900 m² Spa-Bereich gehören Ihnen! Im Wellnesshotel Weingut Römmert können Sie neben den Kursen Kraft tanken und entspannen. Der große, kombinierte Innen-/Außenpool ist komplett durchschwimmbar, das Highlight. In der finnischen Sauna kommen Sie ins Schwitzen. Verschiedene Massage- und Wellnessangeboten bringen Sie wieder in Balance. Lassen Sie von der Dachterrasse aus Ihren Blick über die Weinberge schweifen.

Verpflegung: Erleben Sie außerdem die Welt des Weines bei einer Auszeit im Sonnenhotel Weingut Römmert, wo Tradition und Moderne, Genuss und Regionalität groß geschrieben werden. Inspiration, Wein und Wellness sind unser Geheimrezept für unvergesslichen Aufenthalt. Die hiesigen typischen Frankenweine, einen Silvaner oder einen Riesling, reichen wir Ihnen zum Sonnenuntergang auf der Hotelterrasse.

4-Tageprogramm

ab **259,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Restaurant mit Sonnenterrasse: Fränkische Spezialitäten und kreative Gaumenschmeichler in Kombination mit feinen Weinen aus dem Weingut Römmert
- Nutzung des über 900 m² Spa Bereich mit kombiniertem Innen-/Außenpool, Saunen, Massage- und Wellnessanwendungen, Ruhezone und Liegebereiche auf der Dachterrasse
- kostenfreie Parkplätze im Außenbereich direkt am Hotel
- teilweise E-Ladestationen
- Tiefgarage mit 20 Stellplätzen (kostenpflichtig)
- Wein-Bar
- fränkische Spezialitäten und Weine vom gegenüberliegenden Weingut Römmert
- barrierefreie Zimmer
- Fitness-Raum
- Fahrradverleih in Volkach (gegen Gebühr)

KURSANGEBOTE:

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2024

459,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **120,- Euro**

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Mercure Hotel****

4-Tageprogramm

ab **249,-** Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- großzügiges Restaurant im bayerischen Stil
- ruhig gelegener Biergarten mit Alpenpanorama
- Nutzung der Bade- und Saunalandschaft mit Dampfbad
- Nutzung des Fitnessbereichs
- vielfältige Ausflugsmöglichkeiten

KURSANGEBOTE:

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

NEU: 3-Tage AKON Powerdays

2 ÜN / HP + Kurse ab **199,-*** Euro p. P.



Ort & Lage: Das Mercure Hotel **** Garmisch-Partenkirchen liegt im Ortszentrum von Partenkirchen - direkt an der historischen Ludwigstraße und nur wenige Kilometer von Alp- und Zugspitze entfernt. Vom Mercure Hotel Garmisch-Partenkirchen lassen sich bequem viele Freizeit- und Sportaktivitäten erreichen. Zur Zugspitzbahn sind es ca. 20 Gehminuten. Viele Wanderwege beginnen direkt vor der Haustür und führen zu den unterschiedlichen bewirteten Almen. Geschäfte und Bars sind ebenfalls fußläufig erreichbar.

Wellness & Freizeit: Im Freizeitbereich mit Pool, Sauna, Massage und Dampfbad finden Sie Entspannung nach einem ereignisreichen Tag.

Verpflegung: Das großzügige Hotelrestaurant ist liebevoll im bayerischen Stil gestaltet und verwöhnt mit regionalen Schmankerln sowie internationalen Spezialitäten. Im ruhig gelegenen Biergarten können Sie das prächtige Alpenpanorama genießen.

Zimmer: Die Zimmer sind im bayerischen oder im modernen-eleganten Stil eingerichtet und unter anderem mit Bad/WC, Minibar, Telefon und Flachbildfernsehergeräten ausgestattet.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2024

449,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **114,- Euro**

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.



OBERWIESENTHAL

Ahorn Hotel Am Fichtelberg*** Superior



MITTEN IM ERZGEBIRGE



Verpflegung: Im großen Restaurant mit herrlichem Panoramablick, erwartet Sie täglich das extra reichhaltige Frühstücksbuffet und ein kalt-warmes Schlemmerbuffet am Abend (inklusive zwei vegetarischen Gerichten), Salaten & Dessertvielfalt, Health Corner zum Frühstück und am Abend mit laktose- & glutenfreien Speisen. Individuelle Gaumenfreuden bietet das exklusive Steakrestaurant AZado.

Ort & Lage: Eingebettet in die reizvolle Landschaft zwischen Fichtelberg (1.215 m) und Keilberg (1.243 m) lädt das Ahorn Hotel Am Fichtelberg mit seinen 388 Zimmern und Suiten zum Wohlfühlen und Entspannen ein. Oberhalb Deutschlands höchstgelegener Stadt, dem Kurort Oberwiesenthal, bietet das 3-Sterne-Superior AHORN Hotel Am Fichtelberg einen atemberaubenden Ausblick auf die Bergwelt des Erzgebirges.

Zimmer: Genießen Sie den Panoramablick auf das Erzgebirge aus den modern eingerichteten Zimmern inkl. kleinem Badezimmer mit Dusche/WC, Sat-TV und Fön.

Wellness & Freizeit: Aktive Erholung zu jeder Jahreszeit finden Sie im Relaxbereich AHORNWell mit Sachsens größtem Hotel-Innenpool (20 x 10 m) und Sonnenterrasse mit Panoramablick, Bio- und Finnischer Sauna, WEKA Infrarot Wärmekabine, Massagepraxis, sowie Fitnessraum. Billard, Tischtennis, Volleyball, Miniaturgolf oder Bogenschießen sowie ein umfangreiches Abend- sowie Tagesanimationsprogramm mit hauseigenem Kino runden das Wohlfühlprogramm ab. In den Sommermonaten können Sie zu einer ausgiebigen Wander- und Nordic Walking-Tour rund um den Fichtelberg aufbrechen.

4-Tageprogramm

ab **139,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 2,10 bis 3,00 Euro p. P/Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- ruhige Lage direkt an Skipiste, Loipe und Wanderwegen mit Panoramablick
- Innen-Pool (20 x 10 m) mit extra Kinder-Schwimmbecken
- tägliche Kinderanimation in den regionalen Ferien
- Spielerverleih, Babyausstattung inklusive
- Saunalandschaft gegen Gebühr
- Sonnenterrasse mit Sonnenliegen
- Fitnessraum
- hoteleigenes Kino (täglich verschiedene Vorstellungen) kostenfrei
- Lobbybar mit Sky TV
- kostenfreies WLAN

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- Autogenes Training
- Aquafitness
- Progressive Muskelentspannung

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–01.05./02.11.–31.12.2024

339,- Euro

C: 01.06.–01.09.2024

359,- Euro

B: 02.05.–31.05.2024

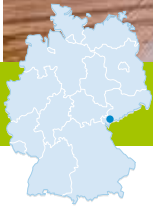
349,- Euro

D: 02.09.–01.11.2024

369,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

90,- Euro



BAD BRAMBACH

Santé Royale Hotel- und Gesundheitsresort***

WELLNESS IM SÄCHSISCHEN STAATSBAD

5-Tageprogramm

ab **329,-** Euro
pro Person im DZ
4 Übernachtungen, All-inclusive, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- All-inclusive: Verpflegung Frühstück, Mittags-Snack, Suppen und Salatbuffet, Kaffee und Kuchen von 15.00– 16.30 Uhr, Abendessen als Wahlmenü oder Buffet, alkoholfreie Getränke von 10.00 - 22.00 Uhr und alkoholische Getränke (Bier, Hauswein rot und weiß) von 17.30 - 22.00 Uhr
- Bademantelgang zur angrenzenden ca. 5000m² großen Bade- und Saunalandschaft der Sächsischen Staatsbäder Bad Brambach
- taglicher Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft der Sächsischen Staatsbäder Bad Brambach inklusive
- Innen- und Außenschwimmbekken, Whirlpool, Nackenduschen, Bodensprudler, Dampfbad 45°C, Eisbrunnen
- Freitag bis Sonntag: Tepidarium 60°C, Finnische Sauna 80°C, Fichtensauna 70°C
- Kräutersauna 55 - 65°C (Biosauna), Finnische Sauna 80 - 90°C mit regelmäßigen Aufgüssen, Kaminhütte für Ruhepausen, Erlebnisduschen und Tauchbottich
- Leihbademantel für die Dauer des Aufenthaltes
- große Flasche Mineralwasser bei Ankunft
- Restaurant mit Parkterrasse
- Tagesbar
- Bibliothek
- Englische Lounge

KURSANGEBOTE:

- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage: Das Sächsische Staatsbad Bad Brambach liegt auf 600 m Höhe im idyllischen Vogtland im Herzen des Dreiländerecks Bayern, Böhmen und Sachsen - umgeben von herrlichen Wäldern, Wiesen und Tälern. Das milde, subalpine Reizklima sowie sechs Mineralheilquellen tragen zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Bad Brambach verfügt über die stärksten Radonquellen der Welt, die mit ihrer einzigartigen Konzentration den Kurort seit mehr als 100 Jahren europaweit bekannt macht. Das First Class Hotel- und Gesundheitsresort Santé Royale **** erwartet Sie inmitten des gepflegten historischen Kurparks.

Wellness & Freizeit: Ein Wohlfühlerlebnis für alle Sinne verspricht die Bade- und Saunalandschaft der Sächsischen Staatsbäder. Auf über 5.000 m² Fläche erleben Sie eine Badewelt mit 32°C/35°C warmem Wasser, Innen- und Außenbecken, Bodensprudlern, Nackenduschen und Massagedüsen. Der Saunabereich wartet mit Tepidarium, Dampfbad oder Finnischer Sauna im Innenbereich und gemütlichem Saunadorf im Freien mit besonders reizvollem Ambiente auf. Als einer der schönsten Aussichtspunkte im Vogtland bietet der Wirtsberg mit 663,7 m einen herrlichen Blick über das Vogtland. Auf tschechischer Seite sind z.B. die Elsterquelle, das Naturreservat Soos und der „Hoher Stein“ lohnende Ausflugsziele für Naturfreunde.

Zimmer: Die Zimmer sind modern gestaltet mit Parkett, Dusche, WC, Fön, WLAN gratis, Kosmetikspiegel, Bademantel, TV-Radio, Lesesessel, Safe und Minibar.

Gesamtpreis für 4 Übernachtungen im DZ, All-inclusive, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–12.02.2024

529,- Euro

D: 01.04.–25.08.2024

599,- Euro

B: 13.02.–31.03.2024

549,- Euro

D: 26.08.–03.11.2024

639,- Euro

C: 04.11.–31.12.2024

569,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse

92,- Euro

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.



POTSDAM

Kongresshotel Potsdam am Templiner See***



VOR DEN TOREN BERLINS



Verpflegung: Das thematisierte Restaurant „Zepelin“ erinnert mit seinen „schwebenden“ Luftschifflampen an vergangene Zeiten des Luftschiffgeländes in Potsdam. Im Restaurant „Lemon“ mit Gartenterrasse setzt man auf abwechslungsreiche leichte und mediterran-inspirierte Küche. Die „Blue Sky Bar & Lounge“ und die Freiluftbar „Zepelin“ direkt am See bieten Snacks und Drinks.

Ort & Lage: Vor den Toren Berlins gelegen, eingebettet in die reizvolle Wald- und Seenlandschaft der Pirschheide, in unmittelbarer Nähe des berühmten Parks Sanssouci und direkt am Luftschiffhafen in Potsdam, besticht das Kongresshotel Potsdam am Templiner See durch modernes Flair, Innovation und viel Liebe zum Detail. Zahlreiche hauseigene Sportanlagen sowie ein eigener Schiffsanleger und eine Wassersportstation laden zu sportlichen Ausflügen ein. Und dann wartet auch noch Berlin auf Sie! Die S-Bahn bringt Sie bequem in die Stadt – fahren Sie direkt zum Bahnhof Zoo oder zum Alexanderplatz!

Zimmer: Die 18 m² großen Hotelzimmer der Kategorie Small Superior (Einzelzimmer-Betten sind 1,30 m breit und Doppelzimmer-Betten sind 1,60 m breit) sind mit Telefon, LAN-Anschluss, ISDN-Anschluss, Flat-Screen-TV, Radio, WC und Dusche sowie größtenteils mit einem umlaufenden Balkon (nicht separiert) ausgestattet und verfügen teilweise über einen Blick auf den Templiner See.

Wellness & Freizeit: Mit der hoteleigenen „Well-being Area“ mit Indoor-Pool, Saunabereichen und Ruhebereichen auf zwei Ebenen wurde ein ganz neuer Wohlfühl- und Gesundheitsbereich geschaffen. Von der Seeblick-Sauna mit Dachterasse (gegen Gebühr) haben Sie einen fantastischen Ausblick über den Templiner See. Zudem wird eine Vielzahl an Massageanwendungen angeboten.

4-Tageprogramm

ab **259,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- genussvolles Abschalten in modernen Zimmern mit seitlichem Seeblick
- freie Nutzung der 2020 neueröffneten Well-Being Area mit Indoor Pool und Saunabereichen und Fitness Area
- Ruhebereiche auf zwei Ebenen
- Seeblick-Sauna (gegen Gebühr)
- attraktive Lage direkt am Templiner See
- Ausflugsmöglichkeiten mit Booten und Fahrrädern (gegen Aufpreis)

KURSANGEBOTE:

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. Hier von ist Ihr Krankenkassenzuspruch noch abzuziehen.

A: 01.01.–04.05./02.11.–31.12.2024 **459,- Euro** **B:** 05.05.–01.11.2024 **479,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **69,- Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 Krankenkassenzuspruch in Höhe von 200,00 Euro



BAD SCHANDAU

Hotel Elbresidenz an der Therme

4-Tageprogramm

ab **249,-** Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Willkommensgruß bei Anreise
- 1 Flasche Mineralwasser kostenfrei auf dem Zimmer
- 1x kostenfreien Tageseintritt in die Toskana Therme (200 m vom Hotel entfernt) pro Person
- Nutzung des hoteleigenen Aurorabad mit Saunalandschaft (Finnische Sauna, Kräuterbad, Dampfbad, Erlebnisduschen und Sonnenterrasse)
- Abendessen als 2-Gang-Wahlmenü im Restaurant
- Fitnessbereich mit „LifeFitness“ Geräten

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fitfor50plus



Toskana Therme

Zimmer: Die Zimmer der Superior Kategorie (ca. 26-30 m²) sind großzügig und komfortabel eingerichtet mit Blick auf den Markt oder Atrium. Ausstattung mit Bad/Dusche oder Badewanne, WC, Fön, Telefon, Safe, Minibar, Flachbild-TV, kostenfreies WLAN, Schreibtisch und gemütliche Sitzgelegenheit.

Ort & Lage: Direkt am Ufer der Elbe, umgeben von der eindrucksvollen Naturkulisse des Elbsandsteingebirges, liegt das imposante Hotel Elbresidenz an der Therme Bad Schandau. Die Perle der Sächsischen Schweiz liegt zwischen den Kulturzentren Dresden und Prag. Das Hotel garantiert die gelungene Verbindung von Tradition und Moderne und Gesundheit sowie Wohlbefinden und Kultur. Gehobene Gastlichkeit, Kulinarik und Wellness versprechen Entspannung und Erholung auf höchstem Niveau.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit entspannen Sie in im hoteleigenen „Aurorabad“ über den Dächern der Sächsischen Schweiz. Genießen Sie auf der Sonnenterrasse den malerischen Ausblick auf die Elbe und schöpfen Sie Kraft in Pool, finnische Sauna, Kräutersauna oder Dampfbad sowie den Erlebnisduschen. Der Fitnessbereich mit Geräten von „Life Fitness“ hält eine Vielzahl von Optionen bereit, sich aktiv zu bewegen und den Körper zu trainieren. Die harmonische Symbiose mit der in unmittelbarer Nähe gelegenen „Toskana Therme“ ergänzt das Entspannungsangebot auf höchstem Niveau.

Verpflegung: Mit einer kulinarischen Trilogie aus regionalen Produkten, internationalen Kompositionen und hohem Kochhandwerk verwöhnt das Restaurant Elbterrasse die Gäste und bezaubert mit einem Blick auf die Elbe und die Felsenlandschaft der Sächsischen Schweiz.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2024

449,- Euro

B: 01.02.–30.11.2024

469,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

99,- Euro

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.



BAD TABARZ

AKZENT Hotel Am Burgholz****



MITTEN IM NATURPARK THÜRINGER WALD



Ort & Lage: Bad Tabarz liegt im nordwestlichen Thüringer Wald auf 450 m Höhe, wenige Kilometer vom Großen Inselsberg (916 m) entfernt. Der Lauchgrund mit seinen Wäldern, Höhlen und steil aufragenden Felspartien ist ein beliebtes Wandergebiet am Südrand der Gemeinde. Mehrere Berge zwischen 400 und 630 m rahmen den Ort ein. Bad Tabarz ist seit 2001 „Staatlich anerkannter Kneipp-Kurort“ und eines von nur drei Kneipp-Heilbädern in Ostdeutschland.

Das 4-Sterne Akzent Hotel Am Burgholz**** erwartet Sie in ruhiger Lage direkt am Waldrand mit Panoramablick zum Inselsberg.

Zimmer: Die geräumigen, lichtdurchfluteten Einzel- und Doppelzimmer (teilweise mit Balkon) sind mit Dusche/WC, Schreibtisch, Telefon, Flat-TV ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Entspannung bieten der Indoor-Pool mit Sprudelliege und Massagedüsen sowie die Saunalandschaft. Thüringens größter Freizeitpark, der „Funpark am Inselsberg“ in Brotterode-Trusetal (ca. 8 km), bietet mit Sommerrodelbahn, Erlebnisturm und zahlreichen weiteren Attraktionen jede Menge Spaß und Aktivitäten. Bad Tabarz wurde bei einer Publikumswahl 2022 als „Deutschlands schönster Wanderweg“ ausgezeichnet. Der nahe gelegene Rennsteig ist Deutschlands ältester, bekanntester und beliebtester Höhenwanderweg im Thüringer Wald und ideal zum Wandern.

4-Tageprogramm

ab **159,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- täglich 1x alkoholfreies Getränk (0,2 l) zum Abendessen
- Nutzung der Wellness- und Saunalandschaft mit Hallenbad, Trockensauna und Bio-Sauna
- Nutzung des Fitnessraums
- kostenfreie Parkplätze am Hotel (nach Verfügbarkeit)

KURSANGEBOTE:

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03./01.11.–31.12.2024

359,- Euro

B: 01.04.–31.10.2024

369,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,- Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.



BERLIN

Dorint Kurfürstendamm

IM HERZEN DER CITY WEST

4-Tageprogramm

ab **209,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Wellness- und Fitnessbereich
- tolle Lage am Kudamm Eck & am Kurfürstendamm
- viele Sehenswürdigkeiten & Highlights fußläufig sehr gut erreichbar
- U-Bahn vor der Tür
- größten Zimmer in der Stadt (ab 38m²)
- Nespresso Maschine und Tee-Set in jedem Zimmer
- eine Flasche Wasser bei Anreise
- Willkommensgetränk bei Anreise in der Lobby
- Badezimmer mit getrennter Dusche und Badewanne

KURSANGEBOTE:

- AKON Faszienfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Pilates*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik



Ort & Lage: Das Dorint Kurfürstendamm Berlin erwartet Sie in sensationell exponierter Lage im Zentrum der City West. Das Hotel, das seit November 2020 zur Dorint-Gruppe gehört, befindet sich in einem vor wenigen Jahren neu errichteten, repräsentativen Gebäude am Kudamm Eck. Die preisgekrönte Architektur von Jan Kleihues, spektakuläre Kunst von Lüpertz, Toscanelli & Kampmann sowie die einzigartig aufstrebende Fassade haben das Hotel zu einem Wahrzeichen am Kurfürstendamm gemacht. Ein Ort voller Leben, an dem sich Savoir-Vivre und Avantgarde, Gastfreundschaft und Komfort treffen.

Zimmer: Die größten Zimmer in der Stadt finden Sie nur hier. Mit mindestens 38m² verfügen die Zimmer über ein gemütliches Kingsize-Bett und bieten Ihnen einen seltenen Luxus in der Berliner City, nämlich viel Platz. Vom Flur aus gelangen Sie in Ihr elegantes, lichtdurchflutetes Zimmer. Das geräumige Badezimmer verfügt über eine separate Dusche und Badewanne.

Wellness & Freizeit: Im zweiten Stock finden Sie einen großzügigen Wellness- und Fitnessbereich u.a. mit FitStride-Trainer, LifeFitness-Laufbändern und Spinning-Bikes, wo auch Äpfel und kühles Wasser für Sie bereit stehen. Erfrischen Sie müde Füße in einem Dornbracht-Fußbad mit Massagedüsen oder nehmen Sie nach dem Saunagang oder dem Dampfbad eine belebende Eisdusche. Die Wellness- und Fitnesssuite steht Ihnen 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Für Jogger bietet sich ein Rundlauf im Tiergarten an. Im Hotel erhalten Sie dazu Karten mit Laufstrecken.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–30.04.2024

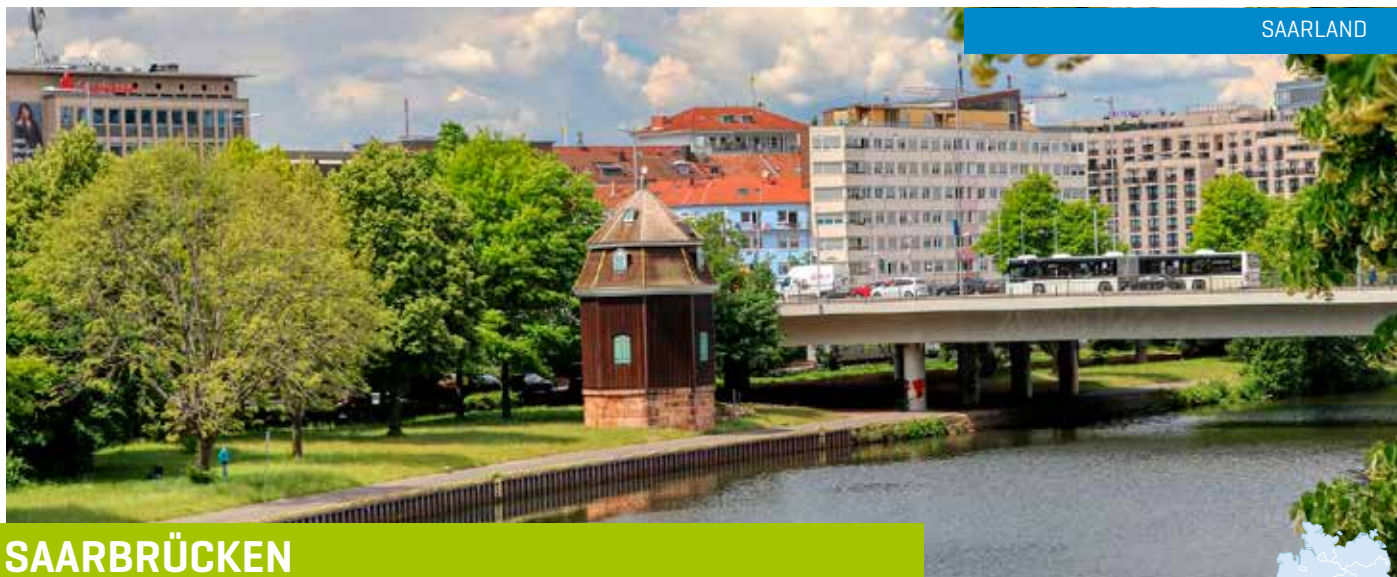
409,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

90,- Euro

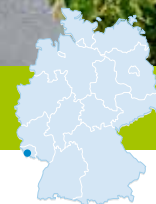
Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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



SAARBRÜCKEN

Mercure Hotel Saarbrücken Süd*** Superior



KLEINE HAUPTSTADT – GROSSER CHARME



Ort & Lage: Saarbrücken lebt die europäische Idee: In der Hauptstadt des Saarlandes begegnen sich Tag für Tag Menschen aus Deutschland, Frankreich und Luxemburg - bei der Arbeit, in der Uni, beim Einkaufen - oder bei einem Spaziergang im Deutsch-Französischen Garten.

Das Mercure Hotel Saarbrücken Süd liegt verkehrsgünstig in unmittelbarer Nähe zu Frankreich und der Innenstadt von Saarbrücken.

Zimmer: Alle Zimmer sind klimatisiert und verfügen über schallisolierte Fenster. Sie sind mit SAT-TV, Telefon, hochwertigen Betten, bequeme Sitzmöbeln, Schreibtisch sowie über Fön, Safe und Klimaanlage ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Zum Gelände des erst kürzlich renovierten Hotels gehört ein schöner Garten mit Terrasse und Außenpool. Im Arrangement enthalten ist die kostenfreie Nutzung des externen Fitness Studios (ca. 4 km entfernt, Parken im angrenzenden Stadt-Parkhaus ebenfalls kostenfrei!).

Das Mercure Hotel ist ein idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in das grenznahe Luxemburg und nach Frankreich (800 m) mit den Metropolen Metz, Straßburg und den Regionen Elsass und Lothringen. Aber auch nach Völklingen (Weltkulturerbe), Pirmasens und Zweibrücken, mit dem Outletcenter, ist es nicht weit. Die berühmte Saarschleife bei Mettlach ist ca. 50 m entfernt. Die Fahrt führt immer an der Saar entlang.

4-Tageprogramm

ab **159,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- große Gartenterrasse mit Restaurant und saisonalen, unbeheizten Außenpool
- optimale Verkehrsanbindung zur Stadtmitte
- Bade- und Saunawelt Calypso ca. 2,5 km entfernt (kostenpflichtig)
- kostenfreie Parkplätze am Hotel

KURSANGEBOTE:

- AKON Fasziensfit®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.-31.03./05.11.-31.12.2024

359,- Euro

B: 01.04.-04.11.2024

379,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

85,- Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



SEEFELD / TIROL

Hotel Zum Gourmet****

ALL-INCLUSIVE IM GOURMET-HOTEL

4-Tageprogramm

ab **179,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, All-inclusive, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,80 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- ALL-INCLUSIVE Viersterne-Hotel mit Frühstück, herzhafter Suppensnack von 12:30–13:30 Uhr (ab dem zweiten Tag), Nachmittagskuchen und Kaffee von 16:00–17:00 Uhr sowie Abendessen
- Getränke – ALL-INCLUSIVE von 11:00–22:30 Uhr in den öffentlichen Bereichen (Hausbar, Speisesaal, Hotelgarten)
- Nutzung des hoteleigenen Saunadorfes mit Dampfbad, Finnischer- und Bio-Sauna sowie Kristallruheraum
- 100% persönlich kontrollierte Lebensmittel für regionale und saisonale Gerichte
- kostenfreie Parkplätze

KURSANGEBOTE:

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

fitfor50plus fitforwork



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 Urlaubsort Seefeld. Das All-Inclusive Viersterne Hotel „Zum Gourmet“ liegt ruhig und doch im unmittelbaren Zentrum von Seefeld. Durch die Höhenlage herrscht Schneesicherheit bis in den Frühling hinein.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit können Sie im modernen Fitnessraum mit Laufband, Crosstrainer, Hanteln und weiteren diversen Ausdauer- und Muskelaufbaugeräten trainieren. Im Saunadorf (Nacktbereich) des Hotels mit Dampfbad, die Finnischer und Bio-Sauna sowie einer Infrarot-Kabine finden Sie Entspannung. Im Zentrum des Kristallruheraums strahlt ein echter Bergkristall Energie und Ruhe aus.

Verpflegung: Für Ihr leibliches Wohl dürfen Sie das Beste erwarten. Zubereitung, Raum und Rahmen der Mahlzeiten spielen dabei eine wichtige Rolle. Fisch, Fleisch, Gemüse sowie Kräuter und Backwaren werden persönlich kontrolliert und zu wunderbaren – neu interpretierten – regionalen und saisonalen Gerichten zubereitet und in einem herzlich legeren Rahmen serviert - dinieren Sie bei sanft flackerndem Kerzenschein.

Zimmer: Alle Zimmer sind ausgestattet mit Zimmersafe, Rauchmelder, Flat-TV mit integriertem Radio, Badewanne oder Dusche, WC, Pflegeprodukte, Haarfön und Kosmetikspiegel.

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

A: 01.01.–31.12.2024

379,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **45,- Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.
Nur begrenzte EZ verfügbar

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.



SEEFELD / TIROL

Natur & Spa Hotel Lärchenhof**** Superior



AM HÖCHSTEN GELEGEN, DER NATUR AM NÄCHSTEN



Verpflegung: Das Lärchenhof Küchenteam zaubert für Sie aus besten heimischen Produkten erlesene Speisen und vereint regionale Zutaten mit internationalen Gourmet-Standards. Abends lockt ein 5-Gänge-Menü, das wahlweise mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder auf Wunsch auch glutenfrei erhältlich ist.

Ort & Lage: Das 4-Sterne Natur & Spa Hotel Lärchenhof**** S liegt hoch über den Dächern von Seefeld auf dem Geigenbüh – eingebettet in einen kleinen, romantisch anmutenden Lärchenwald und umrahmt von einer imposanten Bergkulisse. Alle Zimmer haben Balkon und eröffnen Ihnen atemberaubende Panoramablicke und sind mit vielen liebevollen Details und natürliche Materialien ausgestattet, die ein Ambiente schaffen, das auf Anheb zum Wohlfühlen einlädt.

Zimmer: Die geräumigen, ideenreich gestalteten Zimmer und Suiten beinhalten viele liebevolle Details und natürliche Materialien, die ein Ambiente schaffen, welches auf Anheb 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- und 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 Ruhezonon oder auf der aussichtsreichen Dachterrasse.

4-Tageprogramm

ab **199,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, 3/4-Verwöhpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 2,80 – 3,50 Euro p. P./Tag

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 gegen Gebühr

KURSANGEBOTE:

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, 3/4-Verwöhpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2024

399,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,- Euro

Nur begrenzte EZ verfügbar

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | 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 200,00 Euro



PÖRTSCHACH AM WÖRTHERSEE

Werzers Hotel Resort**** Superior

MEDITERRANES LEBENSGEFÜHL AM WÖRTHERSEE

5-Tageprogramm

ab **419,-** Euro pro Person im DZ

4 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,70 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm

ab **509,-** Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,70 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung der 2000 m² Wellnessanlage und Badehaus mit beheizten Outdoor- Pool, Indoorpool, Seesauna sowie Spa-Bereich
- Werzer's Genießer-Frühstück mit Allergiker-Ecke, Bio-Spezialitäten und Kärntner Schmankerln aus der Region
- Werzer's Gourmet-Abendessen (5-Gang-Wahl-Menü)
- 3000 m² Strand- und Parkanlage mit Sonnenliegen und Sonnenschirmen
- kostenfreie Parkplätze
- inkl. Wörthersee-Plus Card

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage: Eingebettet in die herrliche Bergwelt des südlichen Kärntens ist der Wörthersee einer der wärmsten Seen Österreichs. Doch nicht nur der See selbst, welcher sich in allen erdenklichen Grün- und Blautönen präsentiert, weiß das Auge seiner Besucher zu entzücken, sondern auch die Villen, Boots- und Badehäuser im Stil der sogenannten „Wörthersee-Architektur“.

Werzers Hotel Resort**** Superior liegt in Pörtlach, umgeben von einem einmaligen See- und Bergpanorama, zauberhaft direkt am flachen Seeufer – mit einem Badehaus am 3.000 m² großen Privatstrand.

Zimmer: Freundlich, modern und hell: So präsentiert sich das geräumige Doppelzimmer Comfort (24 m²), von welchem Sie jeden Tag von der Morgensonne wachgeküsst werden. Ausstattung mit Klimaanlage, Telefon, Minibar, Safe, Sky und Satelliten-TV, Radio, Badewanne, WC, Föhn, Bademantel und Bad mit Fußbodenheizung.

Verpflegung: Drei Restaurants mit drei Küchenlinien sorgen für kulinarische Gaumenfreuden bei einzigartiger Kulisse. Lassen Sie sich morgens wie abends im Seerestaurant verwöhnen, kosten Sie sich durch die Leckereien im á la carte-Restaurant Anna W. oder geben Sie sich der kulinarischen Verführung im Werzers Badehaus hin, wo gaumenschmeichelnde Köstlichkeiten und Traumblicke um Ihre Aufmerksamkeit buhlen.

Wellness & Freizeit: Der 2.000 m² große Wellnessbereich lockt mit einem beheizten Innenpool, Saunen (teilweise mit direktem Seezugang), Ruheräumen, einem Fitnessraum sowie einem ganzjährig beheizten Outdoorpool quasi „im See“.

Gesamtpreis für 4 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2024

619,- Euro

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2024

709,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse

100,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse

125,- Euro

Nur begrenzte EZ verfügbar

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



BAD HOFGASTEIN / SALZBURGER LAND

Johannesbad Hotel Palace***



DAS GASTEINERTAL - IM SALZBURGER LAND



Ort & Lage: Die beliebte Ferienregion Gastein mit den drei Orten Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein befindet sich im Herzen des Salzburger Landes, im Tal der Thermen. Das traditionsreiche 4 Sterne Hotel Palace in Bad Hofgastein befindet sich im reizvollen Zentrum Bad Hofgasteins umgeben von einer riesengroßen Gartenlandschaft mit Parkanlage. Die Sonnenterrasse, Spazierwege und ein kleiner Teich laden dort zum Flanieren ein.

Zimmer: Die großzügig geschnittenen Zimmer sind mit Dusche oder Badewanne/WC, Fön, Kosmetikspiegel, Safe, TV, WLAN und Balkon ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Die Wellnessoase des Hauses lässt keine Wünsche offen. Im Panoramahallenbad entspannen Gäste während der kursfreien Zeit in dem heilkräftigen Gasteiner Thermalwasser. Hot Whirlpool, Kräutersauna, Außenblocksauna, Dampfbad, Solegrotte, Wärmeliegen, Kneipp Rondell - es ist alles im Haus. Wem der Sinn nach noch mehr Wellness steht, der ist mit wenigen Schritten in der Alpentherme Hofgastein (der Citybus hält vor dem Hotel).

Das Gasteiner Thermalwasser, der weltweit einzigartige Gasteiner Heilstollen und das Gasteiner Dunstbad bieten im und um das Palace die besten natürlichen Voraussetzungen für beachtliche Heilerfolge und zur Vorsorge. Die Gasteiner Thermen, deren Wasser direkt in das Hotel Palace geleitet wird, sprudeln aus 17 verschiedenen Quellen am Fuße des Graukogels.

4-Tageprogramm

ab **149,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,40 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung des Thermal-Innenpools mit Direktzugang zum Hotelgarten mit Parkanlage
- Nutzung der Vitaloase mit Sole-Grotte, Whirlpool und Saunen
- Fitnessraum mit modernem Equipment
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)
- Tennishalle mit Direktzugang (gegen Gebühr)
- vielfältige Auswahl an hochwertigen Behandlungen für Gesundheit, Wellness, Energie und Beauty (gegen Gebühr zubuchbar)
- kostenfreie Parkplätze

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 04.11.-31.12.2024

349,- Euro

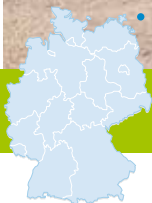
B: 01.01.-03.11.2024

369,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,- Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.



KOLBERG / POLNISCHE OSTSEEKÜSTE

Mona Lisa Medical Wellness & Spa

PERLE AN DER POLNISCHEN OSTSEE

4-Tageprogramm

ab **99,-** Euro pro Person im DZ

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

6-Tageprogramm

ab **149,-** Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,00 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung von Schwimmbad mit Whirlecke und Sauna
- Abendbuffet inklusive Getränke zu den Mahlzeiten (Wasser, Saft, Kaffee und Tee)
- ca. 300 Meter vom Strand entfernt gelegen

KURSANGEBOTE:

- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



Zimmer: Die Zimmer sind ca. 20 qm große und mit Dusche/WC, Fön, Kosmetikspiegel, TV (4 dt. Sender), Telefon, WLAN (gratis) und einer kleinen Sitzecke ausgestattet. Das Hotel verfügt über einen Lift.



Ort & Lage: Kolberg (polnisch Kolobrzeg) in Westpommern ist der größte und bekannteste Bade- und Kurort an der Ostsee in Polen und vor allem für seine Solequellen bekannt. Etwas außerhalb im Stadtteil Podczele, etwa 4 km vom Stadtzentrum entfernt, erwartet Sie das Medical Wellness & SPA Kurhotel Mona Lisa. Das renovierte und völlig neugestaltete historische Gebäude liegt in einer wundervollen Gartenanlage inmitten des Naturschutzgebietes „Ecopark“, das „Wild Birds Reservat“ und das geschützte Natura 2000.

Wellness & Freizeit: Entspannen Sie im modernen Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna und Whirlpool oder lassen Sie sich bei einer Heil- oder Wellnessbehandlung verwöhnen. Zum langen, flach abfallenden Sandstrand sind es nur ca. 300 Meter. In der unmittelbaren Umgebung gibt es endlose Rad- und Wanderwege. Die romantische Altstadt Kolbergs mit Hafen und maritimen Flair kann bequem mit dem Stadtbus erreicht werden und lädt zum Bummeln und Verweilen ein.

Verpflegung: Im Restaurant mit einem stilvollen, historischen Kamin werden Sie mit leckerer Hausmannskost aus der traditionellen polnischen Küche sowie vegetarischen Gerichten verwöhnt. Das Restaurant bietet einen einzigartigen Blick auf den östlichen Ecopark.

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

A: 01.01.–01.03./26.10.–31.12.2024	299,- Euro	C: 02.06.–28.06./31.08.–27.09.2024	319,- Euro
B: 02.03.–01.06./28.09.–25.10.2024	309,- Euro	D: 29.06.–30.08.2024	359,- Euro

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

A: 01.01.–01.03./26.10.–31.12.2024	349,- Euro	C: 02.06.–28.06./31.08.–27.09.2024	399,- Euro
B: 02.03.–01.06./28.09.–25.10.2024	369,- Euro	D: 29.06.–30.08.2024	459,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	45,- Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	75,- Euro
Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.			

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

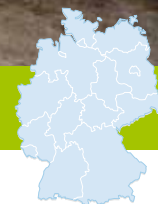
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.



ABANO TERME / VENETIEN

Hotel Terme Milano***



EINE ECHTE QUELLE DER GESUNDHEIT, VOR DEN TOREN VENEDIGS



Verpflegung: Genießen Sie beim Frühstück und Abendessen 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 selbst liegt ruhig und zentral, direkt in der Fußgängerzone von Abano Terme. Es bietet seinen Gästen eine elegante Lobby mit deutschsprachiger Rezeption und gemütlichen Sitzmöglichkeiten, Restaurant, Bar, Terrasse und Lift.

Zimmer: Gemütlich-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. Das Haus bietet eine Vielzahl an Beauty, Fango- und Massageanwendungen (gegen Gebühr vor Ort buchbar).

7-Tageprogramm

ab **379,-** 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
- Restaurant mit traditioneller, italienischer Küche sowie internationale Speisen
- großzügiger Wellnessbereich mit Innen- und Außen-thermalschwimmbad 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 Original Fango im Haus zubuchbar (gegen Gebühr)
- kostenfreier Fahrradverleih

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

WICHTIGER HINWEIS ZUR ANREISE:

FLUGTRANSFER NACH VENEDIG IST NICHT IM ANGEBOT ENTHALTEN. Den Abholservice vom Flughafen bitte rechtzeitig im Hotel buchen (gegen Gebühr möglich).

Gesamtpreis für 6 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2024

579,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 7-Tageskurse

50,- Euro



CAN PASTILLA / MALLORCA

Nautic Hotel & Spa****

NUR DURCH DIE PROMENADE VOM STRAND GETRENNT

5-Tageprogramm

ab **189,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- nur wenige Minuten vom Flughafen Palma entfernt
- beste Lage – direkt am Strand
- Nutzung des Außenpools
- Nutzung des Fitnessraums
- Spa-Bereich und Wellness-Center (gebührenpflichtig) mit Innenpool, Jacuzzi, Sauna, Türkisches Dampfbad, Aromatherapie-Dusche
- Dachterrasse mit traumhaften Blick aufs Meer
- kostenfreies WLAN

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Reaktiv Walking*
- AKON Walkjog*
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

WICHTIGER HINWEIS ZUR ANREISE:

DER FLUGTRANSFER NACH MALLORCA IST NICHT IM ANGEBOT ENTHALTEN!

Transfer Flughafen bis zum Hotel (ca. 6 Kilometer) mit dem Taxi möglich, Kosten hierfür ca. 15,- Euro. Sie können Ihre Anreise vom Flughafen zum Hotel auch individuell gestalten, in dem Sie einen Mietwagen ausleihen.

Bitte planen Sie Ihre Anreise im Hotel gegen 14:00 Uhr / Zimmer Check-In ist ab 15:00 Uhr möglich.

Unser Tipp: Planen Sie Ihre Anreise doch z. B. einen Tag vorher und buchen eine Verlängerung direkt im Hotel unter bookings@illabeachhotels.com



Ort & Lage: Can Pastilla liegt an der Playa de Palma und ist bequem in nur wenigen Fahrminuten vom Flughafen erreichbar. Hier erstreckt sich kilometerlang der Strand mit feinem, goldfarbenem Sand. Das Nautic Hotel & Spa **** erwartet Sie direkt gegenüber des Hafencclubs „Club Nautic“ in Can Pastilla – nur durch die Promenade von Strand und Meer getrennt. In direkter Umgebung befinden sich zahlreiche Geschäfte, Restaurants und Bars. El Arenal mit seinen bekannten Hot-spots ist ca. 15 Gehminuten über die Strandpromenade entfernt.

Das Nautic Hotel & Spa vereint Komfort, Design und Architektur. Das Hotel verfügt über eine Bar mit Terrasse sowie ein Buffet-Restaurant, das Sie mit abwechslungsreichem und köstlichem Frühstück sowie abendlichem Show Cooking und Themenbuffets verwöhnt.

Die offene Dachterrasse mit Liegen und Schirmen, einem Pool sowie einer Chill-out-Bar bieten einen traumhaften Ausblick aufs Meer und die Playa del Palma.

Zimmer: Die geschmackvoll eingerichteten Zimmer im Nautic Hotel & Spa**** sind klimatisiert und mit Bad oder Dusche/WC, Fön und Safe/Minibar (gegen Gebühr) ausgestattet. Es sind ein SAT-Fernseher sowie Telefon und kostenfreien WLAN-Zugang vorhanden. Eine Terrasse oder ein Balkon runden die Ausstattung ab.

Gesamtpreis für 4 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–01.05.2024	389,- Euro	D: 02.06.–01.07.2024	449,- Euro
B: 02.05.–01.06.2024	409,- Euro	E: 02.07.–01.09.2024	469,- Euro
C: 02.10.–31.12.2024	419,- Euro	F: 02.09.–01.10.2024	489,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse **130,- Euro**

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

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.

Abgestimmt auf deren Anforderungen und Bedürfnisse dient das Programm zur Förderung der Gesundheit, der 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 + Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule + Autogenes Training
- Nordic-Walking + Progressive Muskelentspannung

fitfor50plus-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen.....	Seite 4	Bad Mergentheim.....	Seite 28
Bad Dürkheim.....	Seite 14	Bad Gögging.....	Seite 35
Hitzacker.....	Seite 17	Lam.....	Seite 37
Bad Lippspringe.....	Seite 20	Bad Schandau.....	Seite 46
Arnsberg.....	Seite 19	Seefeld.....	Seite 50
Bad Wildungen.....	Seite 23		



fitfor50plus-Programm

ab **119,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschluss in Höhe von 200,00 Euro

FITFORWELL ALLEINREISENDE

Für Alleinreisende oder Singles

Speziell für Alleinreisende oder Singles haben wir unsere beliebten **fitforwell alleinreisende**-Angebote im Programm, um einzelreisenden Kunden eine noch angenehmere Atmosphäre (z.B. nette Unterhaltungen und geselliges Miteinander auch außerhalb der Kurszeiten) innerhalb der Teilnehmergruppe zu ermöglichen.

Damit Sie sich rundherum wohl fühlen, bieten wir Ihnen auch bei **fitforwell alleinreisende** ebenso interessante wie aktive Gesundheitstage an. Diese beinhalten zwei abwechslungsreiche Kursthemen aus den Bereichen Bewegung und Entspannung. Wählen Sie Ihren Wunschtermin!



Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

fitforwell alleinreisende -

- AKON Aktiv Walking® + Progressive Muskelentspannung
- AKON Aktiv Walking® + Autogenes Training
- Wibelsäulengymnastik + Autogenes Training

fitforwell alleinreisende-Kursorte:

Bad Gögging.....	Seite 34
Lam.....	Seite 37
Kolberg.....	Seite 54



fitforwell alleinreisende-Programm

ab **199,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschluss in Höhe von 200,00 Euro

FITFORWOMAN

Bewegung und Entspannung für die Gesundheit der Frau



fitforwoman-Programm

ab **119,-**

Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

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

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

fitforwoman -

- Nordic Walking + Progressive Muskelentspannung
- Nordic Walking + Autogenes Training
- Pilates + Progressive Muskelentspannung
- Pilates + Autogenes Training

fitforwoman-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen.....	Seite	4
Magdeburg	Seite	13
Bad Dürkheim	Seite	14
Hitzacker.....	Seite	17
Bad Lippspringe.....	Seite	20
Bad Homburg	Seite	22
Bad Wildungen.....	Seite	23
Bad Mergentheim.....	Seite	28
Bad Gögging.....	Seite	35
Lam.....	Seite	37

FITFORBALANCE

Für ein Leben im Gleichgewicht



fitforbalance-Programm

ab **179,-**

Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

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

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

fitforbalance -

- Wirbelsäulengymnastik + Autogenes Training

fitforbalance-Kursorte:

Magdeburg	Seite	13
Arnsberg.....	Seite	19
Bad Mergentheim.....	Seite	28
Lam.....	Seite	37

- Wirbelsäulengymnastik + Progressive Muskelentspannung

FITFORWORK

Burnout-Prävention und Rückengesundheit



fitforwork-Programm

ab **119,-**

Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Übersicht über die angebotenen Bausteine und Komponenten:

RÜCKENFIT FÜR DEN ARBEITSPLATZ

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

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR)

2x PMR – Anti-Stress Blitzentspannung für den Arbeitsplatz | 2x PMR im Sitz – die vier Muskelgruppen | 2x PMR be balanced – Entspannungspause – die sieben Muskelgruppen | 2x Entspannung zur Erhaltung der work life balance – ein Arbeitsprozess mit anschließender Gesprächsrunde: Stress erleben und bewältigen im Beruf

fitforwork-Kursorte:

Magdeburg	Seite	13
Bad Dürkheim.....	Seite	14
Hitzacker.....	Seite	17
Arnsberg.....	Seite	19
Bad Homburg	Seite	22
Bad Wildungen.....	Seite	23
Bad Rappenaun.....	Seite	25
Bad Mergentheim.....	Seite	28
Bad Gögging.....	Seite	35
Lam.....	Seite	37
Seefeld.....	Seite	50

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/fitforwork.

AKON GESUNDHEITSWANDERN®

Fit mit jedem Schritt!

AKON Gesundheitswandern® steht für ein abwechslungsreiches und erlebnisorientiertes Bewegungskonzept und vermittelt wichtige Informationen für das gesundheitsorientierte Wandern, z.B. zur richtigen Ausrüstung, dem Verhalten in der Natur sowie zur Gestaltung von Gesundheitswanderungen.

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

AKON Gesundheitswandern®

wird in Kombination mit einem zweiten bezuschussungsfähigen Kursbaustein angeboten:

- + Progressive Muskelentspannung
- + Autogenes Training
- + Ernährung
- + QiGong

AKON Gesundheitswandern®-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen.....	Seite 4	Bad Gögging.....	Seite 34
Trent / Rügen.....	Seite 6	Bad Gögging.....	Seite 35
Husum.....	Seite 11	Berg / Starnberger See.....	Seite 36
Harrislee.....	Seite 12	Lam.....	Seite 37
Magdeburg.....	Seite 13	Bad Alexandersbad.....	Seite 38
Bad Dürkheim.....	Seite 14	Inzell.....	Seite 39
Alzey.....	Seite 15	Bad Füssing.....	Seite 40
Hitzacker.....	Seite 17	Volkach.....	Seite 41
Arnsberg.....	Seite 19	Garmisch-Partenkirchen.....	Seite 42
Bad Lippspringe.....	Seite 20	Bad Schandau.....	Seite 46
Königswinter.....	Seite 21	Bad Brambach.....	Seite 44
Bad Homburg.....	Seite 22	Potsdam.....	Seite 45
Bad Wildungen.....	Seite 23	Bad Trararz.....	Seite 47
Bad Rapp nau.....	Seite 25	Seefeld.....	Seite 50
Radolfszell.....	Seite 26	Seefeld.....	Seite 51
Baiersbronn.....	Seite 27	Pötschach.....	Seite 52
Bad Mergentheim.....	Seite 28	Bad Hofgastein.....	Seite 53
Langenburg.....	Seite 29	Kolberg.....	Seite 54
Sonthofen.....	Seite 31	Abano Terme.....	Seite 55
Füssen.....	Seite 32	Can Pastilla.....	Seite 56
Würzburg.....	Seite 33		



AKON Gesundheitswandern®

ab **89,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

AKON FASZIENFIT®

Aktivierung und Kräftigung des Bindegewebes

Als Faszien bezeichnet man die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen.

Im Mittelpunkt des neuen, zertifizierten Kursangebotes AKON Faszienfit® steht die Vermittlung eines faszienorientierten Bewegungstrainings in Theorie und Praxis.

AKON Faszienfit® vermittelt Übungen mit und ohne Kleingerät (Schaumstoffrolle) zur faszialen Dehnung, Schulung der Wahrnehmung und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

AKON Faszienfit® in Kombination mit

Autogenem Training oder
Progressiver Muskelentspannung

AKON Faszienfit®-Kursorte:

Bad Dürkheim.....	Seite 14
Alzey.....	Seite 15
Hitzacker.....	Seite 17
Arnsberg.....	Seite 19
Königswinter.....	Seite 21
Bad Homburg.....	Seite 22
Bad Wildungen.....	Seite 23
Bad Rapp nau.....	Seite 25
Bad Mergentheim.....	Seite 28
Langenburg.....	Seite 29
Würzburg.....	Seite 33
Bad Gögging.....	Seite 34
Bad Gögging.....	Seite 35
Lam.....	Seite 37
Bad Füssing.....	Seite 40
Bad Schandau.....	Seite 46
Potsdam.....	Seite 45
Saarbrücken.....	Seite 49



AKON Faszienfit®

ab **99,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

AKON AKTIV WALKING®

Gelenkschonendes Training im Freien



AKON Aktiv Walking®

ab **109,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

AKON Aktiv Walking® steht für ein sanftes und gelenkschonendes Training in der Natur. 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.

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

AKON Aktiv Walking® in Kombination mit
Autogenem Training oder
Progressiver Muskelentspannung

AKON Aktiv Walking®-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen.....	Seite 4	Bad Gögging.....	Seite 34
Wismar.....	Seite 9	Bad Gögging.....	Seite 35
Husum.....	Seite 11	Berg / Starnberger See.....	Seite 36
Harrislee.....	Seite 12	Lam.....	Seite 37
Magdeburg.....	Seite 13	Bad Alexandersbad.....	Seite 38
Bad Dürkheim.....	Seite 14	Bad Füssing.....	Seite 40
Hitzacker.....	Seite 17	Volkach.....	Seite 41
Arnsberg.....	Seite 19	Garmisch-Partenkirchen.....	Seite 42
Bad Lippspringe.....	Seite 20	Bad Schandau.....	Seite 46
Königswinter.....	Seite 21	Oberwiesenthal.....	Seite 43
Bad Homburg.....	Seite 22	Potsdam.....	Seite 45
Bad Wildungen.....	Seite 23	Bad Trararz.....	Seite 47
Bad Rappenau.....	Seite 25	Seefeld.....	Seite 50
Radolfzell.....	Seite 26	Seefeld.....	Seite 51
Baiersbronn.....	Seite 27	Pötschach.....	Seite 52
Langenburg.....	Seite 29	Bad Hofgastein.....	Seite 53
Mannheim.....	Seite 30	Abano Terme.....	Seite 55
Sonthofen.....	Seite 31	Can Pastilla.....	Seite 56
Würzburg.....	Seite 33		

AKON FITFORBIKE® – für Radfreunde

Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren



fitforbike-Programm

ab **209,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

AKON fitforbike® kombiniert auf angenehme Art und Weise gesundheitsförderndes Outdoor-Ausdauertraining und Entspannung innerhalb einer Gruppe.

Im Mittelpunkt des Angebots stehen mit AKON Aktiv Walking® und Progressiver Muskelentspannung zwei zertifizierte, bezuschungsfähige Präventionskurse.

Zusätzlich zum Kursprogramm umfasst AKON fitforbike® während Ihres Aufenthalts jeweils drei geführte Radtouren:

- durch gängiges Gelände bis zu ca. 12 km
- eine ebene Strecke bis zu ca. 24 km
- eine Strecke bergauf/bergab bis zu ca. 30 km

Allgemeine Bewegungsempfehlungen und Informationen zur individuellen Trainingsgestaltung wie z.B. das Erlernen der Pulsmessung und die Berechnung der Trainingsherzfrequenz bereiten die Teilnehmer/innen auf die Fortführung des Trainings in Eigenregie vor. Effektive Übungen zur Kräftigung und Dehnung beanspruchter Mus-

kulatur und Mobilisation der Gelenke ergänzen die Kursinhalte.

Angebotene Bausteine:

fitforbike - fit mit e-bike

in Kombination mit AKON Aktiv Walking® und
Progressive Muskelentspannung

fitforbike-Kursorte:

Bad Mergentheim.....	Seite 28
Würzburg.....	Seite 33

Hinweis:

Für die Teilnahme an den Radtouren wird eine gute Fahrsicherheit sowie ein verkehrssicheres Fahrrad vorausgesetzt. Bitte denken Sie zu Ihrer Sicherheit an die Mitnahme von Helm und wetterfester Kleidung usw. Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr eigenes Fahrrad mit! Hinweise zu etwaigen Leihrädern vor Ort finden Sie unter www.akon.de.

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining

AKON WalkJogg® verbindet zwei Bewegungsformen miteinander: Walking und Jogging. Im Mittelpunkt des Kurses steht ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining in der Natur unter Gleichgesinnten.

Über das Erlernen der Walking Grundtechnik werden die Teilnehmer/innen an das Jogging herangeführt. Allgemeine Bewegungsempfehlungen und Informationen zur individuellen Trainingsgestaltung, wie z.B. das Erlernen der Pulsmessung und die Berechnung der Trainingsherzfrequenz, bereiten die Teilnehmer/innen auf die Fortführung des Trainings in Eigenregie vor. Effektive Übungen zur Kräftigung und Dehnung beanspruchter Muskulatur und Mobilisation der Gelenke ergänzen den Kurs. Unsere Trainingsempfehlungen ermöglichen es den Teilnehmer/innen, die Übungen auch zu Hause fortzuführen und in Bewegung zu bleiben.

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

AKON WalkJogg® in Kombination mit
Autogenem Training oder
Progressiver Muskelentspannung

AKON WalkJogg®-Kursorte:

Bad Dürkheim.....	Seite 14
Varel-Dangast.....	Seite 16
Arnsberg.....	Seite 19
Fulda.....	Seite 24
Bad Gögging.....	Seite 35
Lam.....	Seite 37
Seefeld.....	Seite 50
Seefeld.....	Seite 51
Can Pastilla.....	Seite 56



AKON WalkJogg®

ab **179,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschluss in Höhe von 200,00 Euro

AKON Powerdays

Kompaktes 3-Tage-Programm für eine bessere Work-Life-Balance

Die **AKON Powerdays** umfassen 3 abwechslungsreiche Kurstage mit 2 Übernachtungen.

Da das Arrangement im Unterschied zu den 4-tägigen fitforwell-Angeboten eine Nacht weniger enthält, ist eine Teilnahme noch einfacher und flexibler möglich.

Die Work-Life-Balance sowie die Gesundheit stehen als zentrales Thema im Mittelpunkt der **AKON Powerdays**. Bewegung und Entspannung wechseln sich während der aktiven Auszeit ab.

Kommen Sie in den AKON-FLOW und erleben und fühlen Sie die inspirierenden **AKON Powerdays**. Als Bonus ist für Sie neben dem Kursprogramm eine zusätzliche Einheit in Form einer angeleiteten **Meditationsübung „Finde deinen Fokus“** enthalten.

Kompakt – mehr Fokus – für meine Gesundheit!

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

AKON Powerdays -

- AKON Aktiv Walking®
+ Progressive Muskelentspannung
oder Autogenes Training
- AKON Gesunder Rücken®
+ Progressive Muskelentspannung
- AKON Gesundheitswandern®
+ Progressive Muskelentspannung
- AKON Pilates® + Progressive Muskelentspannung

AKON Powerdays-Kursorte:

Bad Homburg.....	Seite 22
Garmisch-Partenkirchen.....	Seite 42



AKON Powerdays

ab **119,-** Euro
pro Person im DZ

2 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschluss in Höhe von 200,00 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.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog 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 55

So. bis Sa.	AAW	So. bis Sa.	AAW	So. bis Sa.	AAW	So. bis Sa.	AAW
05.05. - 11.05.2024	PME	02.06. - 08.06.2024	AT	21.07. - 27.07.2024	PME	20.10. - 26.10.2024	AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

ALZEY / DORINT HOTEL ALZEY WORMS – SEITE 15

Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AFZ	So. bis Mi.	AFZ	So. bis Mi.	AFZ
01.02. - 04.02.2024	AT	15.02. - 18.02.2024	PME	05.05. - 08.05.2024	AT	14.07. - 17.07.2024	AT	28.07. - 31.07.2024	AT	11.08. - 14.08.2024	AT
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AFZ	Mi. bis Sa.	AGW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR
08.02. - 11.02.2024	PME	24.03. - 27.03.2024	AT	22.05. - 25.05.2024	PME	21.07. - 24.07.2024	PME	04.08. - 07.08.2024	PME	18.08. - 21.08.2024	PME
So. bis Mi.	AFZ	So. bis Mi.	AGR								
11.02. - 14.02.2024	AT	28.04. - 01.05.2024	PME								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

ARNSBERG / DORINT HOTEL&SPORT RESORT ARNSBERG – SEITE 19

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AT	Mo. bis Do.	AGW
15.02. - 18.02.2024	PME	23.05. - 26.05.2024	AT	01.07. - 04.07.2024	PME	15.08. - 18.08.2024	PME	16.09. - 19.09.2024	AWJ	11.11. - 14.11.2024	PME
Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AFZ
19.02. - 22.02.2024	AT	27.05. - 30.05.2024	PME	08.07. - 11.07.2024	AT	19.08. - 22.08.2024	AT	19.09. - 22.09.2024	PME	18.11. - 21.11.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AFZ	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AFZ
14.03. - 17.03.2024	PME	03.06. - 06.06.2024	AT	11.07. - 14.07.2024	PME	22.08. - 25.08.2024	PME	07.10. - 10.10.2024	AT	25.11. - 28.11.2024	PME
Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AFZ	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AGR
18.03. - 21.03.2024	AT	06.06. - 09.06.2024	PME	15.07. - 18.07.2024	AT	26.08. - 29.08.2024	AT	10.10. - 13.10.2024	AT	28.11. - 01.12.2024	AT
Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	PME	Mo. bis Do.	AGW
25.03. - 28.03.2024	AT	13.06. - 16.06.2024	AT	22.07. - 25.07.2024	AT	29.08. - 01.09.2024	PME	14.10. - 17.10.2024	AWJ	02.12. - 05.12.2024	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AFZ
11.04. - 14.04.2024	PME	17.06. - 20.06.2024	PME	25.07. - 28.07.2024	PME	02.09. - 05.09.2024	AT	17.10. - 20.10.2024	AT	05.12. - 08.12.2024	AT
Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AT	Mo. bis Do.	AFZ
22.04. - 25.04.2024	AT	20.06. - 23.06.2024	AT	29.07. - 01.08.2024	AT	05.09. - 08.09.2024	PME	28.10. - 31.10.2024	AWJ	09.12. - 12.12.2024	PME
Do. bis So.	AFZ	Mo. bis Do.	AFZ	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGR
25.04. - 28.04.2024	PME	24.06. - 27.06.2024	PME	01.08. - 04.08.2024	PME	09.09. - 12.09.2024	AT	04.11. - 07.11.2024	PME	12.12. - 15.12.2024	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AFZ
02.05. - 05.05.2024	AT	27.06. - 30.06.2024	AT	05.08. - 08.08.2024	AT	12.09. - 15.09.2024	PME	07.11. - 10.11.2024	AT	16.12. - 19.12.2024	PME
Do. bis So.	AAW										
09.05. - 12.05.2024	PME										

fitfor50plus		Mo. bis Do.	PME	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
		12.02. - 15.02.2024	AGR	15.04. - 18.04.2024	PME	21.10. - 24.10.2024	PME
fitforwork		Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF
		18.04. - 21.04.2024	PME	18.07. - 21.07.2024	PME	21.11. - 24.11.2024	PME

fitforbalance		Do. bis So.	WG
		21.03. - 24.03.2024	PME
		Do. bis So.	WG
		14.11. - 17.11.2024	AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD ALEXANDERSBAD / SOIBELMANN'S HOTEL ALEXANDERSBAD – SEITE 38

So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGR
14.01. - 17.01.2024	PME	03.03. - 06.03.2024	PME	05.05. - 08.05.2024	PME	04.07. - 07.07.2024	PME	06.10. - 09.10.2024	PME	28.11. - 01.12.2024	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGR
25.01. - 28.01.2024	PME	14.03. - 17.03.2024	AT	23.05. - 26.05.2024	AT	08.08. - 11.08.2024	AT	13.10. - 16.10.2024	AT	05.12. - 08.12.2024	PME
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGW
04.02. - 07.02.2024	AT	24.03. - 27.03.2024	PME	09.06. - 12.06.2024	AT	18.08. - 21.08.2024	PME	03.11. - 06.11.2024	PME	08.12. - 11.12.2024	AT
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR
11.02. - 14.02.2024	PME	07.04. - 10.04.2024	AT	20.06. - 23.06.2024	PME	05.09. - 08.09.2024	PME	14.11. - 17.11.2024	AT	15.12. - 18.12.2024	PME
So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW		
18.02. - 21.02.2024	PME	25.04. - 28.04.2024	PME	23.06. - 26.06.2024	AT	26.09. - 29.09.2024	AT	21.11. - 24.11.2024	PME		

AAW-AKON Aktiv Walking* - AFZ-AKON Fasziengymnastik* - AGR-AKON Gesunder Rücken* - AGW-AKON Gesundheitswandern* - ARW-AKON Reaktiv Walking* - AWJ-AKON WalkJogg* - AQF=Aquafitness - AT=Autogenes Training - E-Ernährung - KTG-Krafttraining am Gerätezirkel - PME=Prog. Muskelentspannung - RS/RF-Rückenschule/Rückenfit - NW-Nordic Walking - NWI-Nordic Walking Intensiv - PIL=Pilates - QG=QiGong - TC=Tai Chi - WG=Wirbelsäulengymnastik - Y=Yoga

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

TERMINE 5-TAGEPROGRAMM				BAD BRAMBACH / SANTÉ ROYALE HOTEL- UND GESUNDHEITSRESORT – SEITE 44							
So. bis Do.	AGR	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW
21.01. - 25.01.2024	AT	17.03. - 21.03.2024	AT	26.05. - 30.05.2024	PME	18.08. - 22.08.2024	AT	22.09. - 26.09.2024	PME	24.11. - 28.11.2024	PME
So. bis Do.	AGR	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGR
28.01. - 01.02.2024	PME	07.04. - 11.04.2024	PME	02.06. - 06.06.2024	AT	25.08. - 29.08.2024	PME	20.10. - 24.10.2024	AT	01.12. - 05.12.2024	AT
So. bis Do.	AGR	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGR
04.02. - 08.02.2024	AT	14.04. - 18.04.2024	AT	09.06. - 13.06.2024	PME	01.09. - 05.09.2024	AT	03.11. - 07.11.2024	PME	08.12. - 12.12.2024	PME
So. bis Do.	AGR	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGR
25.02. - 29.02.2024	PME	21.04. - 25.04.2024	PME	04.08. - 08.08.2024	AT	08.09. - 12.09.2024	PME	10.11. - 14.11.2024	AT	15.12. - 19.12.2024	AT
So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW	So. bis Do.	AGW				
10.03. - 14.03.2024	PME	12.05. - 16.05.2024	AT	11.08. - 15.08.2024	PME	15.09. - 19.09.2024	AT				

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				BAD DÜRKHEIM / ACHAT HOTEL – SEITE 14							
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AT	Mo. bis Do.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
18.01. - 21.01.2024	PME	22.02. - 25.02.2024	PME	21.04. - 24.04.2024	AWJ	10.06. - 13.06.2024	AT	28.07. - 31.07.2024	AT	03.11. - 06.11.2024	PME
Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
25.01. - 28.01.2024	AT	04.03. - 07.03.2024	PME	28.04. - 01.05.2024	PME	16.06. - 19.06.2024	PME	11.08. - 14.08.2024	AT	03.11. - 06.11.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	So. bis Mi.	AT	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AFZ
01.02. - 04.02.2024	PME	11.03. - 14.03.2024	PME	05.05. - 08.05.2024	AWJ	07.07. - 10.07.2024	PME	25.08. - 28.08.2024	AT	24.11. - 27.11.2024	PME
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGR
05.02. - 08.02.2024	AT	01.04. - 04.04.2024	PME	12.05. - 15.05.2024	PME	14.07. - 17.07.2024	AT	20.10. - 23.10.2024	PME	05.12. - 08.12.2024	AT
Do. bis So.	WG	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGR
08.02. - 11.02.2024	PME	07.04. - 10.04.2024	AT	02.06. - 05.06.2024	PME	21.07. - 24.07.2024	PME	27.10. - 30.10.2024	PME	12.12. - 15.12.2024	PME
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGW								
15.02. - 18.02.2024	AT	14.04. - 17.04.2024	PME								

fitforsoplus		Do. bis So.	AGR	fitforwoman		So. bis Mi.	AAW	fitforwork		So. bis Mi.	RF
		01.02. - 04.02.2024	PME			04.08. - 07.08.2024	PME			10.11. - 13.11.2024	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				BAD FÜSSING / THERMALHOTEL LUDWIG THOMA – SEITE 40							
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AFZ
05.02. - 08.02.2024	PME	18.03. - 21.03.2024	PME	06.05. - 09.05.2024	PME	17.06. - 20.06.2024	PME	19.08. - 22.08.2024	PME	11.11. - 14.11.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW
08.02. - 11.02.2024	PME	21.03. - 24.03.2024	AT	09.05. - 12.05.2024	AT	20.06. - 23.06.2024	AT	22.08. - 25.08.2024	AT	14.11. - 17.11.2024	AT
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
12.02. - 15.02.2024	AT	25.03. - 28.03.2024	PME	13.05. - 16.05.2024	PME	24.06. - 27.06.2024	PME	09.09. - 12.09.2024	PME	18.11. - 21.11.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR
15.02. - 18.02.2024	AT	28.03. - 31.03.2024	AT	16.05. - 19.05.2024	AT	27.06. - 30.06.2024	AT	12.09. - 15.09.2024	AT	21.11. - 24.11.2024	AT
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR
19.02. - 22.02.2024	AT	08.04. - 11.04.2024	PME	20.05. - 23.05.2024	PME	01.07. - 04.07.2024	PME	07.10. - 10.10.2024	PME	25.11. - 28.11.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AFZ
22.02. - 25.02.2024	AT	11.04. - 14.04.2024	AT	23.05. - 26.05.2024	AT	04.07. - 07.07.2024	AT	10.10. - 13.10.2024	AT	28.11. - 01.12.2024	AT
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
26.02. - 29.02.2024	AT	15.04. - 18.04.2024	PME	27.05. - 30.05.2024	PME	15.07. - 18.07.2024	PME	14.10. - 17.10.2024	PME	02.12. - 05.12.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AFZ
29.02. - 03.03.2024	AT	18.04. - 21.04.2024	AT	30.05. - 02.06.2024	AT	18.07. - 21.07.2024	AT	17.10. - 20.10.2024	AT	05.12. - 08.12.2024	AT
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
04.03. - 07.03.2024	PME	22.04. - 25.04.2024	PME	03.06. - 06.06.2024	PME	29.07. - 01.08.2024	PME	21.10. - 24.10.2024	PME	09.12. - 12.12.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	WG
07.03. - 10.03.2024	PME	25.04. - 28.04.2024	AT	06.06. - 09.06.2024	AT	01.08. - 04.08.2024	PME	24.10. - 27.10.2024	AT	12.12. - 15.12.2024	AT
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AFZ
11.03. - 14.03.2024	PME	29.04. - 02.05.2024	PME	10.06. - 13.06.2024	PME	05.08. - 08.08.2024	PME	04.11. - 07.11.2024	AT	16.12. - 19.12.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW		
14.03. - 17.03.2024	PME	02.05. - 05.05.2024	AT	13.06. - 16.06.2024	AT	08.08. - 11.08.2024	AT	07.11. - 10.11.2024	PME		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				BAD GÖGGING / DORINT MARC AUREL RESORT BAD GÖGGING – SEITE 35							
Di. bis Fr.	AFZ	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AFZ	Di. bis Fr.	AGW	Fr. bis Mo.	AT
20.02. - 23.02.2024	PME	01.03. - 04.03.2024	AT	15.03. - 18.03.2024	AT	19.04. - 22.04.2024	PME	20.08. - 23.08.2024	PME	30.08. - 02.09.2024	AWJ
Fr. bis Mo.	AGR	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW	Di. bis Fr.	AFZ
23.02. - 26.02.2024	AT	05.03. - 08.03.2024	PME	09.04. - 12.04.2024	PME	26.04. - 29.04.2024	AT	23.08. - 26.08.2024	AT	03.12. - 06.12.2024	PME
Di. bis Fr.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW	Di. bis Fr.	PME	Di. bis Fr.	AGR
27.02. - 01.03.2024	PME	08.03. - 11.03.2024	AT	12.04. - 15.04.2024	AT	09.08. - 12.08.2024	PME	27.08. - 30.08.2024	AWJ	17.12. - 20.12.2024	PME
fitforsoplus		Di. bis Fr.	AGW	Di. bis Fr.	AGW	Di. bis Fr.	AFZ				
		12.03. - 15.03.2024	PME	06.08. - 09.08.2024	AT	10.12. - 13.12.2024	PME				
fitforwork		Fr. bis Mo.	RF	Fr. bis Mo.	RF	fitforwoman		Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AFZ
		16.08. - 19.08.2024	PME	13.12. - 16.12.2024	PME			02.08. - 05.08.2024	PME	06.12. - 09.12.2024	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				BAD GÖGGING / THE MONARCH HOTEL – SEITE 34							
Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AFZ	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AFZ
01.02. - 04.02.2024	PME	26.02. - 29.02.2024	AT	25.03. - 28.03.2024	PME	13.05. - 16.05.2024	PME	17.10. - 20.10.2024	AT	21.11. - 24.11.2024	PME
Mo. bis Do.	AGR	Fr. bis Mo.	AAW	Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW
05.02. - 08.02.2024	AT	01.03. - 04.03.2024	PME	08.04. - 11.04.2024	AT	27.05. - 30.05.2024	PME	24.10. - 27.10.2024	AT	28.11. - 01.12.2024	AT
Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AFZ	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AFZ	Do. bis So.	AFZ	Mo. bis Do.	AFZ
08.02. - 11.02.2024	PME	14.03. - 17.03.2024	PME	15.04. - 18.04.2024	PME	19.08. - 22.08.2024	PME	07.11. - 10.11.2024	PME	02.12. - 05.12.2024	PME
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
12.02. - 15.02.2024	AT	18.03. - 21.03.2024	AT	22.04. - 25.04.2024	AT	26.08. - 29.08.2024	AT	14.11. - 17.11.2024	PME	16.12. - 19.12.2024	PME
Mo. bis Do.	AGR										
19.02. - 22.02.2024	PME										
fitforwell alleinreisende		Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	WG				
		11.03. - 14.03.2024	PME	05.08. - 08.08.2024	PME	09.12. - 12.12.2024	AT				

AAW-AKON Aktiv Walking* - AFZ-AKON Fasziennit* - AGR-AKON Gesunder Rücken* - AGW-AKON Gesundheitswandern* - ARW-AKON Reaktiv Walking* - AWJ-AKON WalkJogg* - AQF-Aquafitness - AT-Autogenes Training E-Ernährung
 KTG-Krafttraining am Gerätezirkel - PME-Prog. Muskelentspannung - RS/RF-Rückenschule/Rückenfit - NW-Nordic Walking - NWI-Nordic Walking Intensiv - PIL-Pilates - QG-QiGong - TC-Tai Chi - WG-Wirbelsäulengymnastik - Y-Yoga

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD HOFGASTEIN / JOHANNESBAD HOTEL PALACE – SEITE 53

Mo. bis Do. 15.04. - 18.04.2024	AGW PME	Do. bis So. 23.05. - 26.05.2024	AAW AT	Do. bis So. 13.06. - 16.06.2024	AAW PME	Do. bis So. 26.09. - 29.09.2024	AGW AT	Mo. bis Do. 14.10. - 17.10.2024	AAW PME	Mo. bis Do. 11.11. - 14.11.2024	AAW AT
Do. bis So. 18.04. - 21.04.2024	AAW AT	Mo. bis Do. 27.05. - 30.05.2024	AGW PME	Mo. bis Do. 17.06. - 20.06.2024	AGW AT	Mo. bis Do. 30.09. - 03.10.2024	AAW PME	Mo. bis Do. 21.10. - 24.10.2024	AAW AT	Do. bis So. 14.11. - 17.11.2024	AAW PME
Mo. bis Do. 22.04. - 25.04.2024	AGW PME	Mo. bis Do. 03.06. - 06.06.2024	AAW AT	Do. bis So. 20.06. - 23.06.2024	AGW PME	Do. bis So. 03.10. - 06.10.2024	AGW AT	Do. bis So. 24.10. - 27.10.2024	AAW PME	Mo. bis Do. 18.11. - 21.11.2024	AAW AT
Do. bis So. 25.04. - 28.04.2024	AAW AT	Do. bis So. 06.06. - 09.06.2024	AAW PME	Mo. bis Do. 24.06. - 27.06.2024	AAW AT	Mo. bis Do. 07.10. - 10.10.2024	AAW PME	Mo. bis Do. 04.11. - 07.11.2024	AGW AT	Do. bis So. 21.11. - 24.11.2024	AAW PME
Mo. bis Do. 13.05. - 16.05.2024	AGW PME	Mo. bis Do. 10.06. - 13.06.2024	AGW AT	Mo. bis Do. 23.09. - 26.09.2024	AGW PME	Do. bis So. 10.10. - 13.10.2024	AGW AT	Do. bis So. 07.11. - 10.11.2024	AAW PME	Mo. bis Do. 25.11. - 28.11.2024	AAW AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD HOMBURG / MARITIM HOTEL – SEITE 22

Do. bis So. 08.02. - 11.02.2024	AGR PME	Do. bis So. 11.04. - 14.04.2024	WG AT	Do. bis So. 27.06. - 30.06.2024	AAW PME	So. bis Mi. 21.07. - 24.07.2024	AAW AT	So. bis Mi. 04.08. - 07.08.2024	AGW AT	Do. bis So. 29.08. - 01.09.2024	AGW PME
So. bis Mi. 11.02. - 14.02.2024	WG AT	Do. bis So. 18.04. - 21.04.2024	AGR PME	Do. bis So. 04.07. - 07.07.2024	AGR PME	Do. bis So. 25.07. - 28.07.2024	AGW PME	So. bis Mi. 18.08. - 21.08.2024	AAW AT	Sa. bis Mo. 05.10. - 07.10.2024	AAW PME
Do. bis So. 14.03. - 17.03.2024	AAW AT	Do. bis So. 02.05. - 05.05.2024	AGR PME	Do. bis So. 11.07. - 14.07.2024	AAW AT	So. bis Mi. 28.07. - 31.07.2024	AAW AT	Do. bis So. 22.08. - 25.08.2024	AGW PME	So. bis Mi. 15.12. - 18.12.2024	AGR PME
So. bis Mi. 24.03. - 27.03.2024	AAW PME	So. bis Mi. 19.05. - 22.05.2024	WG PME	So. bis Mi. 14.07. - 17.07.2024	AGW PME	Do. bis So. 01.08. - 04.08.2024	AAW PME	So. bis Mi. 25.08. - 28.08.2024	AAW AT	Do. bis So. 19.12. - 22.12.2024	WG AT
Do. bis So. 04.04. - 07.04.2024	AGR PME	Do. bis So. 23.05. - 26.05.2024	AFZ PME								

fitforwork		Do. bis So. 08.08. - 11.08.2024	RF PME	Do. bis So. 14.11. - 17.11.2024	RF PME
------------	--	------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

fitforwoman		So. bis Mi. 28.04. - 01.05.2024	AAW PME	Do. bis So. 05.09. - 08.09.2024	AAW PME	Do. bis So. 31.10. - 03.11.2024	AAW PME
-------------	--	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------

TERMINE 3-TAGE-AKON POWERDAYS-PROGRAMM

BAD HOMBURG / MARITIM HOTEL – SEITE 22

Fr. bis So. 14.06. - 16.06.2024	AAW PME	Fr. bis So. 21.06. - 23.06.2024	AAW PME	Fr. bis So. 27.09. - 29.09.2024	AAW PME	Fr. bis So. 11.10. - 13.10.2024	AGR PME	Fr. bis So. 18.10. - 20.10.2024	AAW PME	Fr. bis So. 25.10. - 27.10.2024	AGW PME
------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD LIPPSPRINGE / BEST WESTERN PREMIER PARK HOTEL & SPA – SEITE 20

So. bis Mi. 14.01. - 17.01.2024	AGR AT	Mo. bis Do. 12.02. - 15.02.2024	AGR AT	Mo. bis Do. 01.04. - 04.04.2024	AAW AT	So. bis Mi. 21.07. - 24.07.2024	AAW AT	So. bis Mi. 04.08. - 07.08.2024	AGW AT	So. bis Mi. 11.08. - 14.08.2024	AGR PME
So. bis Mi. 04.02. - 07.02.2024	WG PME	So. bis Mi. 03.03. - 06.03.2024	AAW AT	So. bis Mi. 05.05. - 08.05.2024	AAW AT	Do. bis So. 28.07. - 31.07.2024	AGW PME				
fitfor5oplus		So. bis Mi. 18.08. - 21.08.2024	WG AT	fitforwoman		So. bis Mi. 31.03. - 03.04.2024	PIL PME				

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

BAD LIPPSPRINGE / BEST WESTERN PREMIER PARK HOTEL & SPA – SEITE 20

So. bis Fr. 11.02. - 16.02.2024	WG AT	So. bis Fr. 28.04. - 03.05.2024	AGR PME	So. bis Fr. 21.07. - 26.07.2024	AAW AT	So. bis Fr. 04.08. - 09.08.2024	AGR AT	So. bis Fr. 11.08. - 16.08.2024	AAW PME	So. bis Fr. 18.08. - 23.08.2024	AGW AT
So. bis Fr. 24.03. - 29.03.2024	AGR PME	So. bis Fr. 05.05. - 10.05.2024	WG AT	So. bis Fr. 28.07. - 02.08.2024	AGR PME						
fitfor5oplus 6-Tage		Mo. bis Sa. 01.04. - 06.04.2024	AGR PME								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD RAPPENAU / SALINE 1822 HOTEL – SEITE 25

Fr. bis Mo. 19.01. - 22.01.2024	AGR PME	So. bis Mi. 24.03. - 27.03.2024	AAW AT	So. bis Mi. 26.05. - 29.05.2024	AAW PME	Mi. bis Sa. 07.08. - 10.08.2024	AAW PME	So. bis Mi. 25.08. - 28.08.2024	AGW AT	Mo. bis Do. 30.09. - 03.10.2024	AAW PME
Do. bis So. 08.02. - 11.02.2024	AAW PME	Mi. bis Sa. 14.02. - 17.02.2024	AGW AT	Mi. bis Sa. 25.07. - 28.07.2024	AGW PME	Sa. bis Di. 10.08. - 13.08.2024	AAW PME	Mi. bis Sa. 28.08. - 31.08.2024	AAW PME	Fr. bis Mo. 25.10. - 28.10.2024	AAW PME
Do. bis So. 14.02. - 17.02.2024	AAW AT	Do. bis So. 04.04. - 07.04.2024	AGR AT	Do. bis So. 25.07. - 28.07.2024	AAW PME	Di. bis Fr. 13.08. - 16.08.2024	AAW PME	Sa. bis Di. 31.08. - 03.09.2024	AGW AT	Do. bis So. 31.10. - 03.11.2024	AAW PME
Sa. bis Di. 17.02. - 20.02.2024	AGW PME	So. bis Mi. 28.04. - 01.05.2024	AAW PME	So. bis Mi. 28.07. - 31.07.2024	AGW AT	Fr. bis Mo. 16.08. - 19.08.2024	AAW AT	Mi. bis Sa. 04.09. - 07.09.2024	AAW PME	So. bis Mi. 15.12. - 18.12.2024	AGR PME
Fr. bis Mo. 08.03. - 11.03.2024	AAW AT	Fr. bis Mo. 19.05. - 22.05.2024	AGW PME	Mi. bis Sa. 31.07. - 03.08.2024	AAW PME	Do. bis So. 22.08. - 25.08.2024	AGW PME	Fr. bis Mo. 27.09. - 30.09.2024	AAW AT	Mo. bis Do. 18.12. - 21.12.2024	AFZ AT
Do. bis So. 21.03. - 24.03.2024	AGW PME	Mi. bis Sa. 22.05. - 25.05.2024	AAW AT								

fitforwork		Mo. bis Do. 28.10. - 31.10.2024	RF PME
------------	--	------------------------------------	-----------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD SCHANDAU / HOTEL ELBRESIDENZ AN DER THERME – SEITE 46

So. bis Mi. 14.01. - 17.01.2024	WG PME	So. bis Mi. 18.02. - 21.02.2024	AFZ AT	So. bis Mi. 05.05. - 08.05.2024	AAW AT	So. bis Mi. 28.07. - 31.07.2024	AAW AT	So. bis Mi. 25.08. - 28.08.2024	AAW AT	So. bis Mi. 17.11. - 20.11.2024	AAW PME
So. bis Mi. 21.01. - 24.01.2024	AGR AT	So. bis Mi. 25.02. - 28.02.2024	WG PME	So. bis Mi. 16.06. - 19.06.2024	AGW AT	So. bis Mi. 04.08. - 07.08.2024	AGR PME	So. bis Mi. 22.09. - 25.09.2024	AAW AT	So. bis Mi. 24.11. - 27.11.2024	AGR AT
So. bis Mi. 28.01. - 31.01.2024	AFZ PME	So. bis Mi. 17.03. - 20.03.2024	AGR AT	So. bis Mi. 07.07. - 10.07.2024	AAW PME	So. bis Mi. 11.08. - 14.08.2024	AGW AT	So. bis Mi. 06.10. - 09.10.2024	AAW AT	So. bis Mi. 08.12. - 11.12.2024	AFZ AT
So. bis Mi. 04.02. - 07.02.2024	AGR PME	So. bis Mi. 21.04. - 24.04.2024	AAW PME	So. bis Mi. 21.07. - 24.07.2024	AGW PME	So. bis Mi. 18.08. - 21.08.2024	AFZ PME	Mi. bis Sa. 13.11. - 16.11.2024	AFZ AT		

fitfor5oplus		So. bis Mi. 14.07. - 17.07.2024	AAW PME	So. bis Mi. 27.10. - 30.10.2024	WG PME	So. bis Mi. 01.12. - 04.12.2024	AGR PME
--------------	--	------------------------------------	------------	------------------------------------	-----------	------------------------------------	------------

AAW-AKON Aktiv Walking* - AFZ-AKON Fasziennfit* - AGR-AKON Gesunder Rücken* - AGW-AKON Gesundheitswandern* - ARW-AKON Reaktiv Walking* - AWJ-AKON WalkJogg* - AQF-AquaFitness - AT-Autogenes Training E-Ernährung
KTG-Krafttraining am Gerätezirkel - PME-Progr. Muskelentspannung - RS/RF-Rückenschule/Rückenfit - NW-Nordic Walking - NWI-Nordic Walking Intensiv - PIL-Pilates - QG-QiGong - TC-Tai Chi - WG-Wirbelsäulengymnastik - Y-Yoga

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 28

So. bis Mi. 04.02. - 07.02.2024	PME KTG	Do. bis So. 04.04. - 07.04.2024	AGW AT	Do. bis So. 06.06. - 09.06.2024	AGW AT	Do. bis So. 25.07. - 28.07.2024	NW AT	So. bis Mi. 08.09. - 11.09.2024	NW PME	Do. bis So. 07.11. - 10.11.2024	AFZ Y
Do. bis So. 08.02. - 11.02.2024	PME WG	So. bis Mi. 07.04. - 10.04.2024	NW PME	So. bis Mi. 09.06. - 12.06.2024	AFZ PME	So. bis Mi. 28.07. - 31.07.2024	AGW PME	So. bis Mi. 15.09. - 18.09.2024	NW PME	So. bis Mi. 10.11. - 13.11.2024	AGW PME
So. bis Mi. 11.02. - 14.02.2024	PME KTG	Do. bis So. 11.04. - 14.04.2024	AT KTG	Do. bis So. 13.06. - 16.06.2024	NW AT	Do. bis So. 01.08. - 04.08.2024	AT KTG	Do. bis So. 19.09. - 22.09.2024	AGW AT	Do. bis So. 14.11. - 17.11.2024	AT KTG
Do. bis So. 15.02. - 18.02.2024	AFZ Y	So. bis Mi. 14.04. - 17.04.2024	AGR PME	So. bis Mi. 16.06. - 19.06.2024	PME KTG	So. bis Mi. 04.08. - 07.08.2024	AGW PME	So. bis Mi. 22.09. - 25.09.2024	PME KTG	So. bis Mi. 17.11. - 20.11.2024	AGW PME
So. bis Mi. 18.02. - 21.02.2024	AGW PME	Do. bis So. 18.04. - 21.04.2024	AAW PME	Do. bis So. 20.06. - 23.06.2024	AGR AT	Do. bis So. 08.08. - 11.08.2024	NW AT	So. bis Mi. 29.09. - 02.10.2024	NW PME	So. bis So. 21.11. - 24.11.2024	AGW AT
Do. bis So. 22.02. - 25.02.2024	AGR AT	So. bis Mi. 21.04. - 24.04.2024	PME KTG	So. bis Mi. 23.06. - 26.06.2024	AGW PME	So. bis Mi. 11.08. - 14.08.2024	AGW PME	So. bis Mi. 06.10. - 09.10.2024	AGW PME	So. bis Mi. 24.11. - 27.11.2024	PME KTG
So. bis Mi. 25.02. - 28.02.2024	PME KTG	Do. bis So. 25.04. - 28.04.2024	AGR Y	So. bis Mi. 30.06. - 03.07.2024	PME KTG	Do. bis So. 15.08. - 18.08.2024	NW AT	Do. bis So. 10.10. - 13.10.2024	NW AT	Do. bis So. 28.11. - 01.12.2024	AQF AT
Do. bis So. 29.02. - 03.03.2024	AGR AT	Do. bis So. 02.05. - 05.05.2024	AFZ AT	So. bis Mi. 07.07. - 10.07.2024	AGW PME	So. bis Mi. 18.08. - 21.08.2024	PME KTG	So. bis Mi. 13.10. - 16.10.2024	PME KTG	So. bis Mi. 01.12. - 04.12.2024	PME KTG
So. bis Mi. 03.03. - 06.03.2024	AGW PME	So. bis Mi. 05.05. - 08.05.2024	PME KTG	Do. bis So. 11.07. - 14.07.2024	AGW PME	Do. bis So. 22.08. - 25.08.2024	AGW AT	Do. bis So. 17.10. - 20.10.2024	AGW AT	Do. bis So. 05.12. - 08.12.2024	AQF AT
Do. bis So. 07.03. - 10.03.2024	AT KTG	Do. bis So. 16.05. - 19.05.2024	NW AT	So. bis Mi. 14.07. - 17.07.2024	NW PME	So. bis Mi. 25.08. - 28.08.2024	AGW PME	So. bis Mi. 20.10. - 23.10.2024	NW PME	So. bis Mi. 08.12. - 11.12.2024	PME KTG
Do. bis So. 14.03. - 17.03.2024	AGW AT	Do. bis So. 23.05. - 26.05.2024	AGW AT	Do. bis So. 18.07. - 21.07.2024	AGW AT	So. bis Mi. 01.09. - 04.09.2024	PME KTG	Do. bis So. 24.10. - 27.10.2024	AT KTG	Do. bis So. 12.12. - 15.12.2024	AFZ AT
So. bis Mi. 17.03. - 20.03.2024	PME KTG	So. bis Mi. 02.06. - 05.06.2024	PME KTG	So. bis Mi. 21.07. - 24.07.2024	PME KTG	Do. bis So. 05.09. - 08.09.2024	AGW AT	So. bis Mi. 27.10. - 30.10.2024	AGW PME	Do. bis So. 19.12. - 22.12.2024	AQF AT

fitforwoman	Do. bis So. 21.03. - 24.03.2024	NW AT	Do. bis So. 29.08. - 01.09.2024	NW AT	fitfor50plus	So. bis Mi. 10.03. - 13.03.2024	NW PME	Do. bis So. 27.06. - 30.06.2024	NW AT
fitforbalance	Do. bis So. 08.02. - 11.02.2024	WG PME	So. bis Mi. 26.05. - 29.05.2024	WG PME	fitforbike	Do. bis So. 04.07. - 07.07.2024	AAW PME	Do. bis So. 12.09. - 15.09.2024	AAW PME
fitforwork	So. bis Mi. 15.12. - 18.12.2024	RF PME							

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

BAD MERGENTHEIM / BEST WESTERN PREMIER PARKHOTEL – SEITE 28

So. bis Fr. 23.06. - 28.06.2024	AGW PME	So. bis Fr. 28.07. - 02.08.2024	AGW PME	So. bis Fr. 25.08. - 30.08.2024	AGW PME	So. bis Fr. 15.09. - 20.09.2024	NW PME	So. bis Fr. 06.10. - 11.10.2024	AGW PME	So. bis Fr. 17.11. - 22.11.2024	AGW PME
So. bis Fr. 07.07. - 12.07.2024	AGW PME										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD TABARZ / AKZENT HOTEL AM BURGHOLZ – SEITE 47

Do. bis So. 01.02. - 04.02.2024	WG PME	So. bis Mi. 07.04. - 10.04.2024	AGR PME	So. bis Mi. 07.07. - 10.07.2024	AAW AT	So. bis Mi. 28.07. - 31.07.2024	AGW AT	So. bis Mi. 25.08. - 28.08.2024	AAW PME	So. bis Mi. 17.11. - 20.11.2024	AGW PME
Do. bis So. 22.02. - 25.02.2024	AGR PME	Do. bis So. 05.05. - 08.05.2024	AAW AT	Do. bis So. 11.07. - 14.07.2024	AAW PME	Do. bis So. 04.08. - 07.08.2024	AGW PME	Do. bis So. 24.10. - 27.10.2024	AAW AT	Do. bis So. 01.12. - 04.12.2024	AAW AT
Do. bis So. 07.03. - 10.03.2024	AGW AT	Do. bis So. 13.06. - 16.06.2024	AAW PME	So. bis Mi. 21.07. - 24.07.2024	AGR PME	So. bis Mi. 18.08. - 21.08.2024	AGR AT	Do. bis So. 07.11. - 10.11.2024	AGR PME	Do. bis So. 12.12. - 15.12.2024	AGR PME
So. bis Mi. 10.03. - 13.03.2024	AAW AT	So. bis Mi. 30.06. - 03.07.2024	AGR AT								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD WILDUNGEN / MARITIM HOTEL – SEITE 23

Do. bis So. 01.02. - 04.02.2024	AGR PME	So. bis Mi. 17.03. - 20.03.2024	WG PME	So. bis Mi. 16.06. - 19.06.2024	AAW AT	So. bis Mi. 11.08. - 14.08.2024	AGR PME	So. bis Mi. 13.10. - 16.10.2024	AGW PME	So. bis Mi. 17.11. - 20.11.2024	AFZ AT
So. bis Mi. 04.02. - 07.02.2024	WG AT	Do. bis So. 04.04. - 07.04.2024	AGW AT	Do. bis So. 27.06. - 30.06.2024	AGW PME	Do. bis So. 15.08. - 18.08.2024	AAW AT	Do. bis So. 17.10. - 20.10.2024	AGR AT	Do. bis So. 21.11. - 24.11.2024	AGR PME
Do. bis So. 08.02. - 11.02.2024	AGR PME	So. bis Mi. 07.04. - 10.04.2024	AAW PME	So. bis Mi. 14.07. - 17.07.2024	AGW PME	So. bis Mi. 18.08. - 21.08.2024	AAW PME	Do. bis So. 24.10. - 27.10.2024	AAW AT	So. bis Mi. 24.11. - 27.11.2024	AAW AT
So. bis Mi. 11.02. - 14.02.2024	WG PME	Do. bis So. 11.04. - 14.04.2024	AAW AT	Do. bis So. 18.07. - 21.07.2024	AAW AT	Do. bis So. 22.08. - 25.08.2024	AAW PME	So. bis Mi. 27.10. - 30.10.2024	AAW PME	Do. bis So. 05.12. - 08.12.2024	AGR PME
Do. bis So. 15.02. - 18.02.2024	AGR AT	So. bis Mi. 14.04. - 17.04.2024	AGW PME	So. bis Mi. 21.07. - 24.07.2024	AAW PME	Do. bis So. 05.09. - 08.09.2024	WG PME	Do. bis So. 31.10. - 03.11.2024	AGW AT	So. bis Mi. 08.12. - 11.12.2024	AGR AT
So. bis Mi. 18.02. - 21.02.2024	WG PME	Do. bis So. 18.04. - 21.04.2024	AGR AT	Do. bis So. 25.07. - 28.07.2024	AGR PME	So. bis Mi. 15.09. - 18.09.2024	WG PME	So. bis Mi. 03.11. - 06.11.2024	AAW PME	Do. bis So. 12.12. - 15.12.2024	AFZ PME
Do. bis So. 22.02. - 25.02.2024	AGR AT	So. bis Mi. 28.04. - 01.05.2024	AGW AT	So. bis Mi. 04.08. - 07.08.2024	AGW AT	So. bis Mi. 06.10. - 09.10.2024	AGW PME	So. bis Mi. 10.11. - 13.11.2024	AGR AT	So. bis Mi. 15.12. - 18.12.2024	AGR AT
So. bis Mi. 10.03. - 13.03.2024	WG AT	Do. bis So. 12.05. - 15.05.2024	AAW AT	Do. bis So. 08.08. - 11.08.2024	AAW PME	Do. bis So. 10.10. - 13.10.2024	AGW PME	Do. bis So. 14.11. - 17.11.2024	AAW PME	Do. bis So. 19.12. - 22.12.2024	AFZ PME
Do. bis So. 14.03. - 17.03.2024	AGR PME										

fitfor50plus	So. bis Mi. 20.10. - 23.10.2024	AGW PME	Do. bis So. 07.11. - 10.11.2024	AGW PME	fitforwork	Do. bis So. 25.04. - 28.04.2024	RF PME	So. bis Mi. 08.09. - 11.09.2024	RF PME
fitforwoman	So. bis Mi. 25.08. - 28.08.2024	AAW PME							

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BERG AM STARNBERGER SEE / HOTEL SCHLOSS BERG – SEITE 36

Fr. bis Mo. 19.01. - 22.01.2024	AGR AT	Fr. bis Mo. 16.02. - 19.02.2024	AGW AT	Fr. bis Mo. 01.11. - 04.11.2024	AGW AT	Fr. bis Mo. 15.11. - 18.11.2024	AGW AT	Fr. bis Mo. 29.11. - 02.12.2024	AGW AT	Fr. bis Mo. 13.12. - 16.12.2024	WG AT
Fr. bis Mo. 02.02. - 05.02.2024	AGR AT	Fr. bis Mo. 23.02. - 26.02.2024	AAW PME	Fr. bis Mo. 08.11. - 11.11.2024	AAW PME	Fr. bis Mo. 22.11. - 25.11.2024	AAW PME	Fr. bis Mo. 06.12. - 09.12.2024	AGR PME	Fr. bis Mo. 20.12. - 23.12.2024	AGR PME
Fr. bis Mo. 09.02. - 12.02.2024	WG PME										

AAW-AKON Aktiv Walking* - AFZ-AKON Faszielit* - AGR-AKON Gesunder Rücken* - AGW-AKON Gesundheitswandern* - ARW-AKON Reaktiv Walking* - AWJ-AKON Walkjogg* - AQF-Aquafitness - AT-Autogenes Training E-Ernährung
KTG-Krafttraining am Gerätezirkel - PME-Prog. Muskelentspannung - RS/RF-Rückenschule/Rückenfit - 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.heimat-krankenkasse.de/auszeit-online-katalog.

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAIERSBRONN / FLAIR HOTEL SONNENHOF – SEITE 27

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	WG
11.01. - 14.01.2024	PME	22.02. - 25.02.2024	AT	07.03. - 10.03.2024	AT	03.11. - 06.11.2024	AT	17.11. - 20.11.2024	AT	08.12. - 11.12.2024	AT
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW
18.01. - 21.01.2024	PME	25.02. - 28.02.2024	PME	17.03. - 20.03.2024	PME	07.11. - 10.11.2024	PME	21.11. - 24.11.2024	PME	12.12. - 15.12.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	WG
01.02. - 04.02.2024	PME	29.02. - 03.03.2024	AT	21.03. - 24.03.2024	AT	10.11. - 13.11.2024	AT	24.11. - 27.11.2024	AT	15.12. - 18.12.2024	AT
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR		
18.02. - 21.02.2024	PME	03.03. - 06.03.2024	PME	24.03. - 27.03.2024	PME	14.11. - 17.11.2024	PME	05.12. - 08.12.2024	PME		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BERLIN / DORINT KURFÜRSTENDAMM – SEITE 48

Fr. bis Mo.	WG	Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	WG	Fr. bis Mo.	AGR
16.02. - 19.02.2024	AT	08.03. - 11.03.2024	PME	22.03. - 25.03.2024	AT	12.04. - 15.04.2024	PME	19.04. - 22.04.2024	AT	26.04. - 29.04.2024	AT
Sa. bis Di.	AGR	Fr. bis Mo.	WG	Fr. bis Mo.	WG						
24.02. - 27.02.2024	AT	15.03. - 18.03.2024	AT	05.04. - 08.04.2024	PME						

TERMINE 5-TAGEPROGRAMM

CAN PASTILLA / NAUTIC HOTEL & SPA – SEITE 56

Do. bis Mo.	AAW	Do. bis Mo.	AAW	Do. bis Mo.	AAW	Do. bis Mo.	AAW	Do. bis Mo.	AAW	Do. bis Mo.	PME
28.03. - 01.04.2024	PME	16.05. - 20.05.2024	PME	20.06. - 24.06.2024	PME	11.07. - 15.07.2024	PME	12.09. - 16.09.2024	PME	03.10. - 07.10.2024	AWJ
Do. bis Mo.	AAW	Mo. bis Fr.	NW	Do. bis Mo.	ARW	Do. bis Mo.	ARW	Do. bis Mo.	NW	Do. bis Mo.	AAW
25.04. - 29.04.2024	PME	20.05. - 24.05.2024	PME	04.07. - 08.07.2024	PME	05.09. - 09.09.2024	PME	19.09. - 23.09.2024	PME	10.10. - 14.10.2024	PME
Do. bis Mo.	PME	Do. bis Mo.	AAW								
02.05. - 06.05.2024	AWJ	06.06. - 10.06.2024	PME								

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

FÜSSEN / BIOHOTEL EGGENSBERGER – SEITE 32

So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AT	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW
07.01. - 12.01.2024	AT	28.01. - 02.02.2024	E	18.02. - 23.02.2024	E	03.03. - 08.03.2024	PME	17.03. - 22.03.2024	PME	14.04. - 19.04.2024	PME
So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG
14.01. - 19.01.2024	E	04.02. - 09.02.2024	AT	25.02. - 01.03.2024	AT	10.03. - 15.03.2024	E	07.04. - 12.04.2024	AT	21.04. - 26.04.2024	E
So. bis Fr.	WG										
21.01. - 26.01.2024	AT										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

FULDA / ESPERANTO – SEITE 24

Di. bis Fr.	AAW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGR	So. bis Mi.	AGR
02.04. - 05.04.2024	PME	22.07. - 25.07.2024	PME	29.07. - 01.08.2024	PME	15.08. - 18.08.2024	PME	28.10. - 31.10.2024	PME	15.12. - 18.12.2024	PME
Mo. bis Do.	PME	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW				
20.05. - 23.05.2024	AWJ	25.07. - 28.07.2024	PME	12.08. - 15.08.2024	PME	19.08. - 22.08.2024	PME				

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

GARMISCH-PARTENKIRCHEN / MERCURE HOTEL – SEITE 42

Sa. bis Di.	AGW	Sa. bis Di.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW
02.03. - 05.03.2024	PME	27.04. - 30.04.2024	PME	18.10. - 21.10.2024	PME	01.11. - 04.11.2024	PME	15.11. - 18.11.2024	PME	29.11. - 02.12.2024	PME
Sa. bis Di.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGR
09.03. - 12.03.2024	PME	04.10. - 07.10.2024	PME	25.10. - 28.10.2024	PME	08.11. - 11.11.2024	PME	22.11. - 25.11.2024	PME	06.12. - 09.12.2024	PME
Sa. bis Di.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW								
23.03. - 26.03.2024	PME	11.10. - 14.10.2024	PME								

TERMINE 3-TAGE-AKON POWERDAYS-PROGRAMM

GARMISCH-PARTENKIRCHEN / MERCURE HOTEL – SEITE 42

Fr. bis So.	AAW	Fr. bis So.	AGR								
07.06. - 09.06.2024	PME	13.12. - 15.12.2024	PME								

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

GRAAL-MÜRITZ / IFA HOTEL GRAAL-MÜRITZ – SEITE 8

So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS
28.01. - 02.02.2024	PME	03.03. - 08.03.2024	AT	21.04. - 26.04.2024	PME	02.06. - 07.06.2024	PME	06.10. - 11.10.2024	PME	10.11. - 15.11.2024	AT
So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS
04.02. - 09.02.2024	AT	10.03. - 15.03.2024	PME	28.04. - 03.05.2024	AT	23.06. - 28.06.2024	AT	13.10. - 18.10.2024	AT	17.11. - 22.11.2024	PME
So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS
11.02. - 16.02.2024	PME	17.03. - 22.03.2024	AT	05.05. - 10.05.2024	PME	15.09. - 20.09.2024	AT	20.10. - 25.10.2024	PME	20.11. - 29.11.2024	AT
So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS
18.02. - 23.02.2024	AT	07.04. - 12.04.2024	PME	12.05. - 17.05.2024	AT	22.09. - 27.09.2024	PME	27.10. - 01.11.2024	AT	01.12. - 06.12.2024	PME
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS		
25.02. - 01.03.2024	PME	14.04. - 19.04.2024	AT	26.05. - 31.05.2024	AT	29.09. - 04.10.2024	AT	03.11. - 08.11.2024	PME		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

HARRISLEE / HOTEL DES NORDENS – SEITE 12

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
01.02. - 04.02.2024	AT	29.02. - 03.03.2024	PME	14.03. - 17.03.2024	PME	09.06. - 12.06.2024	PME	23.06. - 26.06.2024	PME	10.11. - 13.11.2024	AT
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW
04.02. - 07.02.2024	PME	03.03. - 06.03.2024	AT	17.03. - 20.03.2024	PME	13.06. - 16.06.2024	AT	27.10. - 30.10.2024	AT	14.11. - 17.11.2024	PME
So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW
18.02. - 21.02.2024	AT	07.03. - 10.03.2024	PME	02.06. - 05.06.2024	PME	16.06. - 19.06.2024	PME	31.10. - 03.11.2024	PME	17.11. - 20.11.2024	AT
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR
22.02. - 25.02.2024	PME	10.03. - 13.03.2024	AT	06.06. - 09.06.2024	AT	20.06. - 23.06.2024	AT	07.11. - 10.11.2024	PME	21.11. - 24.11.2024	PME
So. bis Mi.	AGW										
25.02. - 28.02.2024	AT										

AAW-AKON Aktiv Walking* - AFZ-AKON Fasziennfit* - AGR-AKON Gesunder Rücken* - AGW-AKON Gesundheitswandern* - ARW-AKON Reaktiv Walking* - AWJ-AKON WalkJogg* - AQF-AquaFitnes - AT-Autogenes Training E-Ernährung
 KTG-Krafttraining am Gerätezirkel - PME-Progr. Muskelentspannung - RS/RF-Rückenschule/Rückenfit - NW-Nordic Walking - NWI-Nordic Walking Intensiv - PIL-Pilates - QG-QiGong - TC-Tai Chi - WG-Wirbelsäulengymnastik - Y-Yoga




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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
11.01. - 14.01.2024	AT	07.03. - 10.03.2024	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AGR
15.01. - 18.01.2024	PME	14.03. - 17.03.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW
18.01. - 21.01.2024	AT	08.04. - 11.04.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW
01.02. - 04.02.2024	AT	11.04. - 14.04.2024	AT
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AGW
05.02. - 08.02.2024	PME	15.04. - 18.04.2024	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW
08.02. - 11.02.2024	AT	18.04. - 21.04.2024	AT
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AGW
12.02. - 15.02.2024	PME	25.04. - 28.04.2024	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
15.02. - 18.02.2024	AT	02.05. - 05.05.2024	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AGW
19.02. - 22.02.2024	PME	06.05. - 09.05.2024	AT
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW
22.02. - 25.02.2024	PME	13.05. - 16.05.2024	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AGW
26.02. - 29.02.2024	AT	20.05. - 23.05.2024	AT
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AGR
04.03. - 07.03.2024	AT	23.05. - 26.05.2024	PME

HITZACKER / PARKHOTEL-HITZACKER - SEITE 17

Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR
15.07. - 18.07.2024	AT	12.09. - 15.09.2024	AT	07.11. - 10.11.2024	PME		
Do. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR		
18.07. - 21.07.2024	PME	16.09. - 19.09.2024	PME	11.11. - 14.11.2024	AT		
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW		
22.07. - 25.07.2024	AT	23.09. - 26.09.2024	PME	18.11. - 21.11.2024	AT		
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW		
08.08. - 11.08.2024	PME	26.09. - 29.09.2024	AT	21.11. - 24.11.2024	PME		
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW		
19.08. - 22.08.2024	AT	30.09. - 03.10.2024	AT	25.11. - 28.11.2024	AT		
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW		
22.08. - 25.08.2024	PME	10.10. - 13.10.2024	PME	28.11. - 01.12.2024	PME		
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AQF		
26.08. - 29.08.2024	PME	14.10. - 17.10.2024	AT	02.12. - 05.12.2024	AT		
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR		
29.08. - 01.09.2024	AT	17.10. - 20.10.2024	PME	05.12. - 08.12.2024	PME		
Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AQF		
02.09. - 05.09.2024	PME	20.10. - 27.10.2024	PME	09.12. - 12.12.2024	AT		
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW		
05.09. - 08.09.2024	AT	28.10. - 31.10.2024	AT	12.12. - 15.12.2024	PME		
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AQF		
09.09. - 12.09.2024	PME	04.11. - 07.11.2024	AT	16.12. - 19.12.2024	AT		

fitfor50plus		Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW
		29.02. - 03.03.2024	PME	22.04. - 25.04.2024	PME	21.10. - 24.10.2024	PME
fitforwoman		Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW
		04.04. - 07.04.2024	PME	04.07. - 07.07.2024	PME	19.09. - 22.09.2024	PME
fitforwork		Mo. bis Do.	RF	Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF
		01.04. - 04.04.2024	PME	06.06. - 09.06.2024	PME	14.11. - 17.11.2024	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
11.01. - 14.01.2024	PME	08.02. - 11.02.2024	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	WG
25.01. - 28.01.2024	PME	15.02. - 18.02.2024	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR
01.02. - 04.02.2024	AT	22.02. - 25.02.2024	AT
So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW
04.02. - 07.02.2024	PME	25.02. - 28.02.2024	PME

HUSUM / NORDSEE-HOTEL HINRICHSEN - SEITE 11

Do. bis Do.	AGW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR
29.02. - 03.03.2024	AT	10.11. - 13.11.2024	PME	01.12. - 04.12.2024	PME
Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG
31.10. - 03.11.2024	PME	17.11. - 20.11.2024	AT	08.12. - 11.12.2024	AT
So. bis Mi.	AGW	Mi. bis Sa.	AGR	So. bis Mi.	AGR
03.11. - 06.11.2024	AT	20.11. - 23.11.2024	PME	15.12. - 18.12.2024	PME
Mi. bis Sa.	AGW	So. bis Mi.	WG	Mi. bis Sa.	WG
06.11. - 09.11.2024	PME	24.11. - 27.11.2024	AT	18.12. - 21.12.2024	AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Di. bis Fr.	AQF	Di. bis Fr.	AQF
23.01. - 26.01.2024	PME	27.02. - 01.03.2024	PME
So. bis Mi.	AQF	Fr. bis Mo.	AQF
04.02. - 07.02.2024	AT	15.03. - 18.03.2024	PME
Di. bis Fr.	AQF	Mo. bis Do.	AQF
20.02. - 23.02.2024	AT	18.03. - 21.03.2024	PME
		23.04. - 26.04.2024	AT

INZEL / DAS BERGMAYR-CHIEMGAUER ALPENHOTEL - SEITE 39

Di. bis Fr.	AQF	Di. bis Fr.	AQF	Di. bis Fr.	AQF	Di. bis Fr.	AQF
07.05. - 10.05.2024	PME	24.09. - 27.09.2024	PME	05.11. - 08.11.2024	AT		
Di. bis Fr.	AQF	Di. bis Fr.	AQF	Di. bis Fr.	AQF		
04.06. - 07.06.2024	AT	15.10. - 18.10.2024	AT	10.12. - 13.12.2024	PME		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AAW
26.01. - 29.01.2024	PME	05.04. - 08.04.2024	AT	26.07. - 29.07.2024	AT
Fr. bis Mo.	WG	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW
09.02. - 12.02.2024	AT	19.04. - 22.04.2024	PME	16.08. - 19.08.2024	AT
Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW
08.03. - 11.03.2024	PME	14.06. - 17.06.2024	AT	23.08. - 26.08.2024	PME

KÖNIGSWINTER / MARITIM HOTEL - SEITE 21

Do. bis So.	AAW	Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AFZ
29.08. - 01.09.2024	AT	15.11. - 18.11.2024	AT	06.12. - 09.12.2024	PME
Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AGR
08.11. - 11.11.2024	PME	22.11. - 25.11.2024	PME	13.12. - 16.12.2024	AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
07.03. - 10.03.2024	PME	21.03. - 24.03.2024	PME	11.04. - 14.04.2024	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
10.03. - 13.03.2024	AT	24.03. - 27.03.2024	AT	14.04. - 17.04.2024	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
14.03. - 17.03.2024	PME	04.04. - 07.04.2024	PME	18.04. - 21.04.2024	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
17.03. - 20.03.2024	AT	07.04. - 10.04.2024	AT	21.04. - 24.04.2024	AT

KOLBERG / MONA LISA MEDICAL WELLNESS & SPA - SEITE 54

Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR
31.10. - 03.11.2024	PME	14.11. - 17.11.2024	PME	28.11. - 01.12.2024	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
03.11. - 06.11.2024	AT	17.11. - 20.11.2024	AT	01.12. - 04.12.2024	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
07.11. - 10.11.2024	PME	21.11. - 24.11.2024	PME	05.12. - 08.12.2024	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR
10.11. - 13.11.2024	AT	24.11. - 27.11.2024	AT	12.12. - 15.12.2024	PME

fitforwell alleinreisende		So. bis Mi.	WG
		08.12. - 11.12.2024	AT

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW
09.06. - 14.06.2024	PME	07.07. - 12.07.2024	PME	25.08. - 30.08.2024	PME
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW
16.06. - 21.06.2024	AT	18.08. - 23.08.2024	AT	08.09. - 13.09.2024	AT

KOLBERG / MONA LISA MEDICAL WELLNESS & SPA - SEITE 54

So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW
15.09. - 20.09.2024	PME	29.09. - 04.10.2024	PME	13.10. - 18.10.2024	PME
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW
22.09. - 27.09.2024	AT	06.10. - 11.10.2024	AT	20.10. - 25.10.2024	AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AGR
04.06. - 07.06.2024	PME	23.07. - 26.07.2024	PME	10.09. - 13.09.2024	PME	15.10. - 18.10.2024	PME

LANGENBURG / MAWELL RESORT - SEITE 29

AAW-AKON Aktiv Walking* - AFZ-AKON Faszielit* - AGR-AKON Gesunder Rücken* - AGW-AKON Gesundheitswandern* - ARW-AKON Reaktiv Walking* - AWJ-AKON WalkJogg* - AQF-Aquafitness - AT-Autogenes Training E-Ernährung
KTG-Krafttraining am Gerätezirkel - PME-Prog. Muskelentspannung - RS/RF-Rückenschule/Rückenfit - NW-Nordic Walking - NWI-Nordic Walking Intensiv - PIL-Pilates - QG-QiGong - TC-Tai Chi - WG-Wirbelsäulengymnastik - Y-Yoga

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

LAM / HOTEL SONNENHOF – SEITE 37

Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	WG
12.01. - 15.01.2023	PME	16.03. - 19.03.2023	AT	01.06. - 04.06.2023	PME	24.07. - 27.07.2023	PME	14.09. - 17.09.2023	AT	06.11. - 09.11.2023	AT
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AFZ
16.01. - 19.01.2023	PME	20.03. - 23.03.2023	PME	08.06. - 11.06.2023	AT	14.08. - 17.08.2023	AT	18.09. - 21.09.2023	PME	09.11. - 12.11.2023	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGR
23.01. - 26.01.2023	AT	10.04. - 13.04.2023	AT	26.06. - 29.06.2023	PME	17.08. - 20.08.2023	PME	25.09. - 28.09.2023	PME	16.11. - 19.11.2023	PME
Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AFZ
26.01. - 29.01.2023	PME	13.04. - 16.04.2023	PME	29.06. - 02.07.2023	AT	21.08. - 24.08.2023	AT	28.09. - 01.10.2023	AT	23.11. - 26.11.2023	PME
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AQF
06.02. - 09.02.2023	PME	17.04. - 20.04.2023	AT	03.07. - 06.07.2023	PME	24.08. - 27.08.2023	PME	02.10. - 05.10.2023	PME	27.11. - 30.11.2023	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AFZ
09.02. - 12.02.2023	AT	20.04. - 23.04.2023	PME	06.07. - 09.07.2023	AT	28.08. - 31.08.2023	AT	05.10. - 08.10.2023	AT	04.12. - 07.12.2023	PME
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AQF
27.02. - 02.03.2023	AT	24.04. - 27.04.2023	AT	10.07. - 13.07.2023	PME	31.08. - 03.09.2023	AT	12.10. - 15.10.2023	AT	07.12. - 10.12.2023	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	WG
02.03. - 05.03.2023	PME	11.05. - 14.05.2023	AT	13.07. - 16.07.2023	AT	04.09. - 07.09.2023	PME	16.10. - 19.10.2023	AT	11.12. - 14.12.2023	AT
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AFZ
06.03. - 09.03.2023	PME	15.05. - 18.05.2023	PME	17.07. - 20.07.2023	PME	07.09. - 10.09.2023	AT	30.10. - 02.11.2023	AT	14.12. - 17.12.2023	PME
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	AQF
09.03. - 12.03.2023	AT	29.05. - 01.06.2023	AT	20.07. - 23.07.2023	AT	11.09. - 14.09.2023	PME	02.11. - 05.11.2023	PME	18.12. - 21.12.2023	PME

fitfor5oplus		Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	fitforwell alleinreisende		Do. bis So.	WG
		08.04. - 11.04.2024	PME	03.06. - 06.06.2024	PME	21.10. - 24.10.2024	PME			12.09. - 15.09.2024	AT
		Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AQF				
		29.04. - 02.05.2024	PME	04.07. - 07.07.2024	PME	02.12. - 05.12.2024	PME				

fitforwork		Do. bis So.	RF	Mo. bis Do.	RF	fitforbalance		Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	WG
		11.07. - 14.07.2024	PME	18.11. - 21.11.2024	PME			01.04. - 04.04.2024	PME	12.12. - 15.12.2024	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

MAGDEBURG / DORINT HERRENKRUG PARKHOTEL – SEITE 13

Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR
01.02. - 04.02.2024	AT	11.04. - 14.04.2024	PME	11.07. - 14.07.2024	AT	28.07. - 31.07.2024	AT	08.08. - 11.08.2024	PME	03.10. - 06.10.2024	PME
Fr. bis Mo.	AGR	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW
09.02. - 12.02.2024	PME	28.04. - 01.05.2024	PME	21.07. - 24.07.2024	PME	01.08. - 04.08.2024	PME	22.08. - 25.08.2024	AT	27.10. - 30.10.2024	AT
Fr. bis Mo.	WG	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW		
16.02. - 19.02.2024	AT	07.07. - 10.07.2024	AT	25.07. - 28.07.2024	PME	04.08. - 07.08.2024	AT	29.09. - 02.10.2024	AT		

fitfor5oplus		Do. bis So.	AGW	fitforwork		So. bis Mi.	RF	fitforbalance		Do. bis So.	WG
		18.04. - 21.04.2024	PME			10.11. - 13.11.2024	PME			12.12. - 15.12.2024	AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

MANNHEIM / MERCURE HOTEL MANNHEIM AM FRIEDENSPLATZ – SEITE 30

Sa. bis Di.	AGR	Fr. bis Mo.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	Sa. bis Di.	AGR	Fr. bis Mo.	AGR
03.02. - 06.02.2024	PME	24.05. - 27.05.2024	PME	14.07. - 17.07.2024	AT	04.08. - 07.08.2024	AT	07.09. - 10.09.2024	AT	15.11. - 18.11.2024	PME
So. bis Mi.	WG	Sa. bis Di.	AGR	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AAW
11.02. - 14.02.2024	AT	15.06. - 18.06.2024	AT	28.07. - 31.07.2024	PME	25.08. - 28.08.2024	PME	01.11. - 04.11.2024	AT	29.11. - 02.12.2024	AT
Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	WG								
01.03. - 04.03.2024	PME	21.06. - 24.06.2024	PME								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

OBERWIESENTHAL / AHORN HOTEL AM FICHELBERG – SEITE 43

Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF		
02.09. - 05.09.2024	PME	09.09. - 12.09.2024	PME	02.12. - 05.12.2024	PME	09.12. - 12.12.2024	PME	16.12. - 19.12.2024	PME		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

OSTSEEBAD BOLTENHAGEN / SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG – SEITE 4

So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
14.01. - 17.01.2024	PME	11.02. - 14.02.2024	PME	25.02. - 28.02.2024	PME	03.11. - 06.11.2024	AGR	17.11. - 20.11.2024	PME	08.12. - 11.12.2024	AT
So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
04.02. - 07.02.2024	AT	18.02. - 21.02.2024	AT	03.03. - 06.03.2024	PME	10.11. - 13.11.2024	PME	01.12. - 04.12.2024	AT	15.12. - 18.12.2024	AT
fitfor5oplus		So. bis Mi.	NW	fitforwoman		So. bis Mi.	AAW				
		24.11. - 27.11.2024	PME			10.11. - 13.11.2024	PME				

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

OSTSEEBAD BOLTENHAGEN / SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG – SEITE 4

So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR
14.01. - 19.01.2024	PME	18.02. - 23.02.2024	AT	10.03. - 15.03.2024	PME	03.11. - 08.11.2024	AT	24.11. - 29.11.2024	PME	08.12. - 13.12.2024	PME
So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	AGR
04.02. - 09.02.2024	AT	25.02. - 01.03.2024	AT	20.10. - 25.10.2024	PME	17.11. - 22.11.2024	AT	01.12. - 06.12.2024	PME	15.12. - 20.12.2024	AT
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW						
11.02. - 16.02.2024	PME	03.03. - 08.03.2024	AT	27.10. - 01.11.2024	AT						
fitfor5oplus 6-Tage		So. bis Fr.	AGR								
		10.11. - 15.11.2024	PME								

TERMINE 5-TAGEPROGRAMM

PÖRTSCHACH AM WÖRTHERSEE / WERZERS HOTEL RESORT – SEITE 52

Mo. bis Fr.	AAW	Mo. bis Fr.	AAW	Mo. bis Fr.	AGW						
01.04. - 05.04.2024	AT	15.04. - 19.04.2024	AT	22.04. - 26.04.2024	PME						

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

PÖRTSCHACH AM WÖRTHERSEE / WERZERS HOTEL RESORT – SEITE 52

Sa. bis Do.	AGW	Di. bis So.	AGW	Di. bis So.	AAW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AAW		
23.03. - 28.03.2024	PME	09.04. - 14.04.2024	PME	30.04. - 05.05.2024	AT	06.10. - 11.10.2024	PME	20.10. - 25.10.2024	AT		

AAW-AKON Aktiv Walking* - AFZ-AKON Fasziennfit* - AGR-AKON Gesunder Rücken* - AGW-AKON Gesundheitswandern* - ARW-AKON Reaktiv Walking* - AWJ-AKON WalkJogg* - AQF-AquaFit - AT-Autogenes Training E-Ernährung
KTG-Krafttraining am Gerätezirkel - PME-Progr. Muskelentspannung - RS/RF-Rückenschule/Rückenfit - NW-Nordic Walking - NWI-Nordic Walking Intensiv - PIL-Pilates - QG-QiGong - TC-Tai Chi - WG-Wirbelsäulengymnastik - Y-Yoga

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

TERMINE 5-TAGEPROGRAMM

OSTSEEBAD GÖHREN / SANTÉ ROYALE RESORT – SEITE 5

Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y
10.01. - 14.01.2024	KTG	17.04. - 21.04.2024	KTG	16.06. - 20.06.2024	Y	31.07. - 04.08.2024	KTG	15.09. - 19.09.2024	Y	06.11. - 10.11.2024	KTG
So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
14.01. - 18.01.2024	Y	21.04. - 25.04.2024	Y	19.06. - 23.06.2024	KTG	04.08. - 08.08.2024	Y	18.09. - 22.09.2024	KTG	10.11. - 14.11.2024	Y
Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y
17.01. - 21.01.2024	KTG	24.04. - 28.04.2024	KTG	23.06. - 27.06.2024	Y	07.08. - 11.08.2024	KTG	22.09. - 26.09.2024	Y	13.11. - 17.11.2024	KTG
So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
21.01. - 25.01.2024	Y	28.04. - 02.05.2024	Y	26.06. - 30.06.2024	KTG	11.08. - 15.08.2024	Y	25.09. - 29.09.2024	KTG	17.11. - 21.11.2024	Y
So. bis Do.	AQF	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y
28.01. - 01.02.2024	Y	01.05. - 05.05.2024	KTG	30.06. - 04.07.2024	Y	14.08. - 18.08.2024	KTG	02.10. - 06.10.2024	KTG	20.11. - 24.11.2024	KTG
So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
04.02. - 08.02.2024	Y	12.05. - 16.05.2024	Y	03.07. - 07.07.2024	KTG	18.08. - 22.08.2024	Y	09.10. - 13.10.2024	KTG	24.11. - 28.11.2024	Y
Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF	Mi. bis So.	Y
07.02. - 11.02.2024	KTG	19.05. - 23.05.2024	Y	07.07. - 11.07.2024	Y	21.08. - 25.08.2024	KTG	13.10. - 17.10.2024	Y	27.11. - 01.12.2024	KTG
Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
14.02. - 18.02.2024	KTG	22.05. - 26.05.2024	KTG	10.07. - 14.07.2024	KTG	25.08. - 29.08.2024	Y	16.10. - 20.10.2024	KTG	01.12. - 05.12.2024	Y
Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF	Mi. bis So.	Y
21.02. - 25.02.2024	KTG	26.05. - 30.05.2024	Y	14.07. - 18.07.2024	Y	28.08. - 01.09.2024	KTG	20.10. - 24.10.2024	Y	08.12. - 12.12.2024	KTG
Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
03.04. - 07.04.2024	KTG	29.05. - 02.06.2024	KTG	17.07. - 21.07.2024	KTG	01.09. - 05.09.2024	Y	23.10. - 27.10.2024	KTG	08.12. - 12.12.2024	Y
So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	Y
07.04. - 11.04.2024	Y	02.06. - 06.06.2024	Y	21.07. - 25.07.2024	Y	04.09. - 08.09.2024	KTG	27.10. - 31.10.2024	Y	11.12. - 15.12.2024	KTG
Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
10.04. - 14.04.2024	KTG	05.06. - 09.06.2024	KTG	24.07. - 28.07.2024	KTG	08.09. - 12.09.2024	Y	30.10. - 03.11.2024	KTG	15.12. - 19.12.2024	Y
So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF		
14.04. - 18.04.2024	Y	09.06. - 13.06.2024	Y	28.07. - 01.08.2024	Y	11.09. - 15.09.2024	KTG	03.11. - 07.11.2024	Y		

TERMINE 8-TAGEPROGRAMM

OSTSEEBAD GÖHREN / SANTÉ ROYALE RESORT – SEITE 5

Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y
11.01. - 18.01.2024	Y	02.05. - 09.05.2024	Y	27.06. - 04.07.2024	Y	11.08. - 18.08.2024	KTG	22.09. - 29.09.2024	KTG	03.11. - 10.11.2024	KTG
So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF
14.01. - 21.01.2024	KTG	12.05. - 19.05.2024	KTG	30.06. - 07.07.2024	KTG	15.08. - 22.08.2024	Y	26.09. - 03.10.2024	Y	07.11. - 14.11.2024	Y
Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y
25.01. - 01.02.2024	Y	16.05. - 23.05.2024	Y	04.07. - 11.07.2024	Y	18.08. - 25.08.2024	KTG	29.09. - 06.10.2024	KTG	10.11. - 17.11.2024	KTG
Do. bis Do.	AQF	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF
01.02. - 08.02.2024	Y	19.05. - 26.05.2024	KTG	07.07. - 14.07.2024	KTG	22.08. - 29.08.2024	Y	03.10. - 10.10.2024	Y	14.11. - 21.11.2024	Y
So. bis So.	Y	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y
31.03. - 07.04.2024	KTG	23.05. - 30.05.2024	Y	11.07. - 18.07.2024	Y	25.08. - 01.09.2024	KTG	06.10. - 13.10.2024	KTG	17.11. - 24.11.2024	KTG
Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	So. bis So.	Y	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF
04.04. - 11.04.2024	Y	30.05. - 06.06.2024	Y	14.07. - 21.07.2024	KTG	29.08. - 05.09.2024	Y	10.10. - 17.10.2024	Y	21.11. - 28.11.2024	Y
So. bis So.	Y	Do. bis Do.	Y	Do. bis Do.	NW	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y
07.04. - 14.04.2024	KTG	02.06. - 09.06.2024	KTG	18.07. - 25.07.2024	Y	01.09. - 08.09.2024	KTG	13.10. - 20.10.2024	KTG	24.11. - 01.12.2024	KTG
Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	Y	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF
11.04. - 18.04.2024	Y	06.06. - 13.06.2024	Y	21.07. - 28.07.2024	KTG	05.09. - 12.09.2024	Y	17.10. - 24.10.2024	Y	28.11. - 05.12.2024	Y
So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	Do. bis Do.	NW	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y
14.04. - 21.04.2024	KTG	09.06. - 16.06.2024	KTG	25.07. - 01.08.2024	Y	08.09. - 15.09.2024	KTG	20.10. - 27.10.2024	KTGDo.	01.12. - 08.12.2024	KTG
Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	So. bis So.	Y	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF
18.04. - 25.04.2024	Y	13.06. - 20.06.2024	Y	28.07. - 04.08.2024	KTG	12.09. - 19.09.2024	Y	24.10. - 31.10.2024	Y	05.12. - 12.12.2024	Y
So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	Do. bis Do.	NW	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	So. bis So.	Y
21.04. - 28.04.2024	KTG	16.06. - 23.06.2024	KTG	01.08. - 08.08.2024	Y	15.09. - 22.09.2024	KTG	27.10. - 03.11.2024	KTG	08.12. - 15.12.2024	KTG
Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	So. bis So.	Y	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF
25.04. - 02.05.2024	Y	20.06. - 27.06.2024	Y	04.08. - 11.08.2024	KTG	19.09. - 26.09.2024	Y	31.10. - 07.11.2024	Y	12.12. - 19.12.2024	Y
So. bis So.	Y	So. bis So.	Y	Do. bis Do.	NW						
28.04. - 05.05.2024	KTG	23.06. - 30.06.2024	KTG	08.08. - 15.08.2024	Y						

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

OSTSEEBAD GÖHREN AUF RÜGEN / AKZENT WALDHOTEL – SEITE 7

So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF
07.01. - 12.01.2024	PME	28.01. - 02.02.2024	PME	03.03. - 08.03.2024	AT	06.10. - 11.10.2024	PME	10.11. - 15.11.2024	AT	01.12. - 06.12.2024	PME
So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW
07.01. - 12.01.2024	AT	04.02. - 09.02.2024	PME	03.03. - 08.03.2024	AT	13.10. - 18.10.2024	AT	10.11. - 15.11.2024	PME	01.12. - 06.12.2024	PME
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS
14.01. - 19.01.2024	AT	04.02. - 09.02.2024	AT	10.03. - 15.03.2024	PME	20.10. - 25.10.2024	AT	17.11. - 22.11.2024	PME	01.12. - 06.12.2024	AT
So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	AQF
14.01. - 19.01.2024	PME	11.02. - 16.02.2024	AT	24.03. - 29.03.2024	AT	20.10. - 25.10.2024	PME	17.11. - 22.11.2024	AT	08.12. - 13.12.2024	PME
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW
21.01. - 26.01.2024	PME	18.02. - 23.02.2024	PME	07.04. - 12.04.2024	PME	03.11. - 08.11.2024	PME	24.11. - 29.11.2024	AT	08.12. - 13.12.2024	AT
So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS
21.01. - 26.01.2024	AT	18.02. - 23.02.2024	AT	14.04. - 19.04.2024	AT	03.11. - 08.11.2024	AT	24.11. - 29.11.2024	PME	08.12. - 13.12.2024	PME
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW						
28.01. - 02.02.2024	AT	25.02. - 01.03.2024	PME	21.04. - 26.04.2024	AT						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

RADOLFZELL / BORA HOTSPARESORT – SEITE 26

So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR
21.01. - 24.01.2024	PME	18.02. - 21.02.2024	PME	10.11. - 13.11.2024	AT	24.11. - 27.11.2024	PME	08.12. - 11.12.2024	AT	15.12. - 18.12.2024	PME
So. bis Mi.	WG										
04.02. - 07.02.2024	AT										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

SARBRÜCKEN / MERCURE HOTEL SARBRÜCKEN SÜD – SEITE 49

So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR
21.01. - 24.01.2024	PME	18.02. - 21.02.2024	PME	10.11. - 13.11.2024	AT	24.11. - 27.11.2024	PME	08.12. - 11.12.2024	AT	15.12. - 18.12.2024	PME
So. bis Mi.	WG										
04.02. - 07.02.2024	AT										

AAW-AKON Aktiv Walking* - AFZ-AKON Fasziennit* - AGR-AKON Gesunder Rücken* - AGW-AKON Gesundheitswandern* - ARW-AKON Reaktiv Walking* - AWJ-AKON WalkJogg* - AQF-Aquafitness - AT-Autogenes Training E-Ernährung
KTG-Krafttraining am Gerätezirkel - PME-Progr. Muskelentspannung - RS/RF-Rückenschule/Rückenfit - NW-Nordic Walking - NWI-Nordic Walking Intensiv - PIL-Pilates - QG-QiGong - TC-Tai Chi - WG-Wirbelsäulengymnastik - Y-Yoga

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

POTSDAM / KONGRESSHOTEL POTSDAM AM TEMPLINER SEE – SEITE 45

So. bis Mi. 04.02. - 07.02.2024	WG AT	So. bis Mi. 24.03. - 27.03.2024	AAW PME	Do. bis So. 04.07. - 07.07.2024	AGW PME	Do. bis So. 22.08. - 25.08.2024	AAW PME	So. bis Mi. 13.10. - 16.10.2024	AGW AT	So. bis Mi. 17.11. - 20.11.2024	AAW AT
Do. bis So. 08.02. - 11.02.2024	WG PME	Di. bis Fr. 26.03. - 29.03.2024	AGW AT	So. bis Mi. 07.07. - 10.07.2024	AAW AT	So. bis Mi. 25.08. - 28.08.2024	AGW AT	Do. bis So. 17.10. - 20.10.2024	AAW PME	Do. bis So. 21.11. - 24.11.2024	AGR PME
So. bis Mi. 18.02. - 21.02.2024	AGR PME	Do. bis So. 28.03. - 31.03.2024	AAW PME	Do. bis So. 11.07. - 14.07.2024	AGW PME	Do. bis So. 29.08. - 01.09.2024	AAW PME	So. bis Mi. 20.10. - 23.10.2024	AGW AT	So. bis Mi. 24.11. - 27.11.2024	AGW AT
Do. bis So. 22.02. - 25.02.2024	WG AGR	So. bis Mi. 14.04. - 17.04.2024	AGW AT	Do. bis So. 18.07. - 21.07.2024	AAW PME	So. bis Mi. 01.09. - 04.09.2024	AGW AT	Di. bis Fr. 22.10. - 25.10.2024	AAW PME	Do. bis So. 05.12. - 08.12.2024	AFZ PME
Do. bis So. 29.02. - 03.03.2024	AGR PME	Do. bis So. 18.04. - 21.04.2024	AAW PME	So. bis Mi. 21.07. - 24.07.2024	AGW AT	Do. bis So. 05.09. - 08.09.2024	AAW PME	So. bis Mi. 27.10. - 30.10.2024	AAW AT	So. bis Mi. 08.12. - 11.12.2024	WG AT
So. bis Mi. 03.03. - 06.03.2024	WG AT	So. bis Mi. 21.04. - 24.04.2024	AGW AT	So. bis Mi. 28.07. - 31.07.2024	AGW PME	So. bis Mi. 15.09. - 18.09.2024	AGW AT	Di. bis Fr. 29.10. - 01.11.2024	AGW PME	Do. bis So. 12.12. - 15.12.2024	AGR PME
Do. bis So. 07.03. - 10.03.2024	AGW PME	So. bis Mi. 28.04. - 01.05.2024	AAW PME	Do. bis So. 01.08. - 04.08.2024	AGW AT	Do. bis So. 19.09. - 22.09.2024	AAW PME	Do. bis So. 07.11. - 10.11.2024	AAW AT	So. bis Mi. 15.12. - 18.12.2024	PIL AT
Do. bis So. 14.03. - 17.03.2024	AAW AT	So. bis Mi. 05.05. - 08.05.2024	AGW PME	So. bis Mi. 04.08. - 07.08.2024	AAW PME	So. bis Mi. 06.10. - 09.10.2024	AGW AT	Do. bis So. 14.11. - 17.11.2024	AGR PME	Do. bis So. 19.12. - 22.12.2024	AGR AT
So. bis Mi. 17.03. - 20.03.2024	AGW PME	Do. bis So. 16.05. - 19.05.2024	AAW AT	So. bis Mi. 11.08. - 14.08.2024	AGW AT	Do. bis So. 10.10. - 13.10.2024	AAW PME				

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

SEEFELD IN TIROL / HOTEL ZUM GOURMET – SEITE 50

So. bis Mi. 03.03. - 06.03.2024	AGW PME	Do. bis So. 18.04. - 21.04.2024	AAW PME	So. bis Mi. 09.06. - 12.06.2024	AGR PME	So. bis Mi. 14.07. - 17.07.2024	AGW PME	Do. bis So. 22.08. - 25.08.2024	AAW PME	So. bis Mi. 06.10. - 09.10.2024	AAW PME
So. bis Mi. 10.03. - 13.03.2024	AAW AT	So. bis Mi. 21.04. - 24.04.2024	AAW AT	Do. bis So. 13.06. - 16.06.2024	AGW AT	Do. bis So. 18.07. - 21.07.2024	AAW AT	So. bis Mi. 25.08. - 28.08.2024	AT AWJ	So. bis Mi. 13.10. - 16.10.2024	AAW PME
Do. bis So. 14.03. - 17.03.2024	AAW PME	Do. bis So. 25.04. - 28.04.2024	AGW PME	So. bis Mi. 16.06. - 19.06.2024	AGW PME	So. bis Mi. 21.07. - 24.07.2024	AGW PME	Do. bis So. 29.08. - 01.09.2024	AGW PME	Do. bis So. 20.10. - 23.10.2024	AGW PME
Do. bis So. 21.03. - 24.03.2024	AGW PME	So. bis Mi. 28.04. - 01.05.2024	AGW AT	Do. bis So. 20.06. - 23.06.2024	AGW AT	Do. bis So. 25.07. - 28.07.2024	AAW AT	Do. bis So. 05.09. - 08.09.2024	RF PME	Do. bis So. 24.10. - 27.10.2024	AGW AT
So. bis Mi. 24.03. - 27.03.2024	AGW AT	Do. bis So. 02.05. - 05.05.2024	AAW PME	So. bis Mi. 23.06. - 26.06.2024	AAW PME	So. bis Mi. 28.07. - 31.07.2024	AGW PME	So. bis Mi. 08.09. - 11.09.2024	AAW AT	So. bis Mi. 27.10. - 30.10.2024	AGW PME
Do. bis So. 28.03. - 31.03.2024	AAW PME	Do. bis So. 05.05. - 08.05.2024	AAW AT	Do. bis So. 27.06. - 30.06.2024	AGW AT	Do. bis So. 01.08. - 04.08.2024	AGW AT	Do. bis So. 12.09. - 15.09.2024	AGW PME	So. bis Mi. 31.10. - 03.11.2024	AAW AT
So. bis Mi. 31.03. - 03.04.2024	AAW AT	Do. bis So. 09.05. - 12.05.2024	AGW PME	So. bis Mi. 30.06. - 03.07.2024	AAW PME	So. bis Mi. 04.08. - 07.08.2024	AAW PME	So. bis Mi. 15.09. - 18.09.2024	AAW AT	So. bis Mi. 10.11. - 13.11.2024	AAW PME
Do. bis So. 04.04. - 07.04.2024	AGW PME	So. bis Mi. 12.05. - 15.05.2024	AGR AT	Do. bis So. 04.07. - 07.07.2024	AAW AT	Do. bis So. 08.08. - 11.08.2024	AAW AT	Do. bis So. 19.09. - 22.09.2024	AGW PME	Do. bis So. 14.11. - 17.11.2024	AGR AT
So. bis Mi. 07.04. - 10.04.2024	AGW AT	So. bis Mi. 02.06. - 05.06.2024	AGR PME	So. bis Mi. 07.07. - 10.07.2024	AGW PME	So. bis Mi. 11.08. - 14.08.2024	PME AWJ	So. bis Mi. 22.09. - 25.09.2024	AAW AT	So. bis Mi. 17.11. - 20.11.2024	AGW PME
Do. bis So. 11.04. - 14.04.2024	AAW PME	Do. bis So. 06.06. - 09.06.2024	AGW AT	Do. bis So. 11.07. - 14.07.2024	AAW AT	So. bis Mi. 18.08. - 21.08.2024	AGW AT	So. bis Mi. 29.09. - 02.10.2024	AGW AT	Do. bis So. 21.11. - 24.11.2024	AGR AT
So. bis Mi. 14.04. - 17.04.2024	AGW AT										

fitforsopius		So. bis Mi. 17.03. - 20.03.2024	AAW PME	So. bis Mi. 01.09. - 04.09.2024	AGW PME	So. bis Mi. 03.11. - 06.11.2024	AAW PME	fitforwork		Do. bis So. 07.11. - 10.11.2024	RF PME
--------------	--	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------	--	------------------------------------	-----------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

SEEFELD IN TIROL / NATUR & SPA HOTEL LÄRCHENHOF – SEITE 51

So. bis Mi. 24.03. - 27.03.2024	AAW PME	So. bis Mi. 12.05. - 15.05.2024	AGW PME	Do. bis So. 27.06. - 30.06.2024	AGW PME	So. bis Mi. 04.08. - 07.08.2024	NW AT	So. bis Mi. 22.09. - 25.09.2024	AAW PME	Do. bis So. 07.11. - 10.11.2024	AAW AT
Do. bis So. 04.04. - 07.04.2024	PME AWJ	So. bis Mi. 19.05. - 22.05.2024	AT AWJ	So. bis Mi. 30.06. - 03.07.2024	NW AT	Do. bis So. 08.08. - 11.08.2024	AGW PME	Do. bis So. 26.09. - 29.09.2024	NW AT	So. bis Mi. 10.11. - 13.11.2024	AGR PME
So. bis Mi. 07.04. - 10.04.2024	AAW AT	Do. bis So. 23.05. - 26.05.2024	AAW PME	Do. bis So. 04.07. - 07.07.2024	AAW PME	Do. bis So. 22.08. - 25.08.2024	AGR AT	So. bis Mi. 29.09. - 02.10.2024	AGW PME	Do. bis So. 14.11. - 17.11.2024	AGR AT
Do. bis So. 11.04. - 14.04.2024	PME AWJ	So. bis Mi. 26.05. - 29.05.2024	AT AWJ	So. bis Mi. 07.07. - 10.07.2024	NW AT	So. bis Mi. 25.08. - 28.08.2024	AGW PME	So. bis Mi. 06.10. - 09.10.2024	AGR AT	So. bis Mi. 17.11. - 20.11.2024	AGR PME
So. bis Mi. 14.04. - 17.04.2024	AGW AT	Do. bis So. 02.06. - 05.06.2024	AT AWJ	Do. bis So. 11.07. - 14.07.2024	AGW PME	Do. bis So. 29.08. - 01.09.2024	AT AWJ	Do. bis So. 10.10. - 13.10.2024	AAW PME	Do. bis So. 21.11. - 24.11.2024	AGW AT
Do. bis So. 18.04. - 21.04.2024	PME AWJ	Do. bis So. 06.06. - 09.06.2024	AAW PME	So. bis Mi. 14.07. - 17.07.2024	AAW AT	So. bis Mi. 01.09. - 04.09.2024	AGW PME	So. bis Mi. 13.10. - 16.10.2024	NW AT	So. bis Mi. 24.11. - 27.11.2024	AAW PME
So. bis Mi. 21.04. - 24.04.2024	AAW AT	So. bis Mi. 09.06. - 12.06.2024	AT AWJ	Do. bis So. 18.07. - 21.07.2024	AAW PME	Do. bis So. 05.09. - 08.09.2024	AGW AWJ	Do. bis So. 17.10. - 20.10.2024	AGW PME	Do. bis So. 28.11. - 01.12.2024	AGW AT
Do. bis So. 25.04. - 28.04.2024	PME AWJ	Do. bis So. 13.06. - 16.06.2024	AGW PME	So. bis Mi. 21.07. - 24.07.2024	NW AT	So. bis Mi. 08.09. - 11.09.2024	AAW PME	So. bis Mi. 20.10. - 23.10.2024	AGR AT	So. bis Mi. 01.12. - 04.12.2024	AGR PME
So. bis Mi. 28.04. - 01.05.2024	AGW AT	So. bis Mi. 16.06. - 19.06.2024	NW AT	Do. bis So. 25.07. - 28.07.2024	AGW PME	Do. bis So. 12.09. - 15.09.2024	NW AT	Do. bis So. 24.10. - 27.10.2024	AAW PME	Do. bis So. 05.12. - 08.12.2024	AGR AT
Do. bis So. 02.05. - 05.05.2024	PME AWJ	Do. bis So. 20.06. - 23.06.2024	AAW PME	So. bis Mi. 28.07. - 31.07.2024	AAW AT	So. bis Mi. 15.09. - 18.09.2024	AGW PME	So. bis Mi. 27.10. - 30.10.2024	AGW AT	So. bis Mi. 08.12. - 11.12.2024	AGR PME
So. bis Mi. 05.05. - 08.05.2024	AAW AT	So. bis Mi. 23.06. - 26.06.2024	AT AWJ	Do. bis So. 01.08. - 04.08.2024	AAW PME	Do. bis So. 19.09. - 22.09.2024	AT AWJ	So. bis Mi. 03.11. - 06.11.2024	AGW PME	Do. bis So. 12.12. - 15.12.2024	WG AT
Do. bis So. 09.05. - 12.05.2024	PME AWJ										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

SONTHOFEN / ALLGÄUSTERN HOTEL – SEITE 31

Mo. bis Do. 12.02. - 15.02.2024	WG PME	Do. bis So. 04.04. - 07.04.2024	AGW PME	Mo. bis Do. 27.05. - 30.05.2024	AGR PME	Do. bis So. 15.08. - 18.08.2024	AGR PME	Do. bis So. 29.08. - 01.09.2024	AAW PME	Mo. bis Do. 04.11. - 07.11.2024	AFZ AT
Do. bis So. 15.02. - 18.02.2024	AGR PME	Do. bis So. 25.05. - 05.05.2024	AAW PME	Do. bis So. 30.05. - 02.06.2024	AGR AT	Mo. bis Do. 19.08. - 22.08.2024	AGW PME	Do. bis So. 03.10. - 06.10.2024	AGW AT	Mo. bis Do. 18.11. - 21.11.2024	AGR PME
Mo. bis Do. 25.03. - 28.03.2024	AAW PME	Do. bis So. 09.05. - 12.05.2024	AGR PME	Mo. bis Do. 05.08. - 08.08.2024	AGW AT	Do. bis So. 22.08. - 25.08.2024	AAW PME	Mo. bis Do. 28.10. - 31.10.2024	AAW PME	Mo. bis Do. 25.11. - 28.11.2024	AGR AT
Do. bis So. 28.03. - 31.03.2024	AGW PME	Do. bis So. 20.05. - 23.05.2024	AGW PME	Do. bis So. 08.08. - 11.08.2024	AAW PME	Mo. bis Do. 26.08. - 29.08.2024	AGW PME	Do. bis So. 31.10. - 03.11.2024	AGW PME	Do. bis So. 28.11. - 01.12.2024	WG PME
Mo. bis Do. 01.04. - 04.04.2024	WG PME	Do. bis So. 23.05. - 26.05.2024	AAW PME	Mo. bis Do. 12.08. - 15.08.2024	AGW PME						

AAW-AKON Aktiv Walking* - AFZ-AKON Fasziennit* - AGR-AKON Gesunder Rücken* - AGW-AKON Gesundheitswandern* - ARW-AKON Reaktiv Walking* - AWJ-AKON WalkJogg* - AQF-AquaFitness - AT-Autogenes Training E-Ernährung
KTG-Krafttraining am Gerätezirkel - PME-Progr. Muskelentspannung - RS/RF-Rückenschule/Rückenfit - NW-Nordic Walking - NWI-Nordic Walking Intensiv - PIL-Pilates - QG-QiGong - TC-Tai Chi - WG-Wirbelsäulengymnastik - Y-Yoga

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

TRENT AUF RÜGEN / AEDENLIFE HOTEL & RESORT RÜGEN – SEITE 6

Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW
01.02. - 04.02.2024	AT	10.03. - 13.03.2024	PME	12.05. - 15.05.2024	PME	01.09. - 04.09.2024	PME	10.10. - 13.10.2024	PME	13.11. - 16.11.2024	PME
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
04.02. - 07.02.2024	PME	14.03. - 17.03.2024	AT	23.05. - 26.05.2024	AT	05.09. - 08.09.2024	AT	13.10. - 16.10.2024	AT	17.11. - 20.11.2024	AT
Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
08.02. - 11.02.2024	AT	17.03. - 20.03.2024	PME	26.05. - 29.05.2024	PME	08.09. - 11.09.2024	PME	17.10. - 20.10.2024	PME	21.11. - 24.11.2024	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
11.02. - 14.02.2024	PME	07.04. - 10.04.2024	AT	30.05. - 02.06.2024	AT	12.09. - 15.09.2024	AT	20.10. - 23.10.2024	AT	24.11. - 27.11.2024	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
15.02. - 18.02.2024	AT	11.04. - 14.04.2024	PME	02.06. - 05.06.2024	PME	15.09. - 18.09.2024	PME	24.10. - 27.10.2024	PME	28.11. - 01.12.2024	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
18.02. - 21.02.2024	PME	14.04. - 17.04.2024	AT	13.06. - 16.06.2024	AT	19.09. - 22.09.2024	AT	27.10. - 30.10.2024	AT	01.12. - 04.12.2024	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
22.02. - 25.02.2024	AT	18.04. - 21.04.2024	PME	16.06. - 19.06.2024	PME	22.09. - 25.09.2024	PME	31.10. - 03.11.2024	PME	05.12. - 08.12.2024	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
25.02. - 28.02.2024	PME	21.04. - 24.04.2024	AT	20.06. - 23.06.2024	AT	26.09. - 29.09.2024	AT	03.11. - 06.11.2024	AT	08.12. - 11.12.2024	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
29.02. - 03.03.2024	AT	25.04. - 28.04.2024	PME	23.06. - 26.06.2024	PME	29.09. - 02.10.2024	PME	09.11. - 12.11.2024	PME	12.12. - 15.12.2024	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
03.03. - 06.03.2024	PME	05.05. - 08.05.2024	AT	27.06. - 30.06.2024	AT	06.10. - 09.10.2024	AT	10.11. - 13.11.2024	AT	15.12. - 18.12.2024	AT
Do. bis So.	AGW										
07.03. - 10.03.2024	AT										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

VAREL-DANGAST / UPSTALSBOOM LANDHOTEL FRIESLAND – SEITE 16

So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	PME
14.01. - 17.01.2024	PME	15.02. - 18.02.2024	PME	23.06. - 26.06.2024	PME	18.07. - 21.07.2024	PME	27.10. - 30.10.2024	AT	08.12. - 11.12.2024	AWJ
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AT	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW
04.02. - 07.02.2024	AT	16.06. - 19.06.2024	AT	11.07. - 14.07.2024	AT	12.09. - 15.09.2024	AWJ	10.11. - 13.11.2024	PME	12.12. - 15.12.2024	AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

VOLKACH / SONNENHOTEL WEINGUT RÖMMERT – SEITE 41

Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	AGW	Di. bis Fr.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR
22.01. - 25.01.2024	PME	19.02. - 22.02.2024	PME	19.03. - 22.03.2024	PME	29.07. - 01.08.2024	AT	26.08. - 29.08.2024	AT	18.11. - 21.11.2024	AT
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Di. bis Fr.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	WG
29.01. - 01.02.2024	AT	26.02. - 29.02.2024	AT	26.03. - 29.03.2024	AT	05.08. - 08.08.2024	PME	02.09. - 05.09.2024	PME	25.11. - 28.11.2024	PME
Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Di. bis Fr.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR
05.02. - 08.02.2024	PME	04.03. - 07.03.2024	PME	02.04. - 05.04.2024	PME	12.08. - 15.08.2024	AT	04.11. - 07.11.2024	AT	02.12. - 05.12.2024	AT
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	WG
12.02. - 15.02.2024	AT	11.03. - 14.03.2024	AT	27.05. - 30.05.2024	PME	19.08. - 22.08.2024	PME	11.11. - 14.11.2024	PME	09.12. - 12.12.2024	PME

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

WEISSENHÄUSER STRAND / STRANDHOTEL – SEITE 10

So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG
14.01. - 19.01.2024	PME	25.02. - 01.03.2024	PME	12.05. - 17.05.2024	PME	30.06. - 05.07.2024	PME	25.08. - 30.08.2024	PME	27.10. - 01.11.2024	PME
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG
14.01. - 19.01.2024	PME	17.03. - 22.03.2024	PME	12.05. - 17.05.2024	PME	30.06. - 05.07.2024	PME	15.09. - 20.09.2024	PME	17.11. - 22.11.2024	PME
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG
04.02. - 09.02.2024	PME	14.04. - 19.04.2024	PME	09.06. - 14.06.2024	PME	25.08. - 30.08.2024	PME	06.10. - 11.10.2024	PME		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WISMAR / WYNDHAM GARDEN – SEITE 9

Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR
01.02. - 04.02.2024	PME	12.05. - 15.05.2024	PME	14.07. - 17.07.2024	AT	20.10. - 23.10.2024	PME	21.11. - 24.11.2024	PME	08.12. - 11.12.2024	PME
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	Do. bis So.	WG
08.02. - 11.02.2024	AT	23.06. - 26.06.2024	PME	22.09. - 25.09.2024	PME	10.11. - 13.11.2024	PME	24.11. - 27.11.2024	AT	19.12. - 22.12.2024	AT
So. bis Mi.	AAW										
10.03. - 13.03.2024	AT										


TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

WISMAR / WYNDHAM GARDEN – SEITE 9

So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	AAW
11.02. - 16.02.2024	PME	25.02. - 01.03.2024	AT	03.03. - 08.03.2024	PME	24.03. - 29.03.2024	PME	26.05. - 31.05.2024	AT	13.10. - 18.10.2024	AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WÜRZBURG / MARITIM HOTEL – SEITE 33

Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AFZ
01.02. - 04.02.2024	PME	19.02. - 22.02.2024	PME	07.03. - 10.03.2024	PME	23.05. - 26.05.2024	PME	12.08. - 15.08.2024	PME	14.11. - 17.11.2024	PME
Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AFZ
08.02. - 11.02.2024	PME	22.02. - 25.02.2024	PME	25.03. - 28.03.2024	AT	25.07. - 28.07.2024	PME	15.08. - 18.08.2024	AT	16.12. - 19.12.2024	PME
fitforbike 		Do. bis So.	AAW								
		25.07. - 28.07.2024	PME								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WUPPERTAL / BEST WESTERN WALDHOTEL ESKEHOF – SEITE 18

Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	AQF	So. bis Mi.	AQF
01.02. - 04.02.2024	PME	11.02. - 14.02.2024	AT	04.04. - 07.04.2024	PME	18.07. - 21.07.2024	PME	04.08. - 07.08.2024	AT	13.10. - 16.10.2024	PME
So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	AQF	So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF
04.02. - 07.02.2024	AT	15.02. - 18.02.2024	PME	28.04. - 01.05.2024	AT	21.07. - 24.07.2024	AT	08.08. - 11.08.2024	PME	17.10. - 20.10.2024	AT
Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	AQF	So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mi. bis Sa.	AQF		
08.02. - 11.02.2024	PME	24.03. - 27.03.2024	AT	14.07. - 17.07.2024	AT	01.08. - 04.08.2024	PME	14.08. - 17.08.2024	AT		

AAW-AKON Aktiv Walking* – AFZ-AKON Faszielit* – AGR-AKON Gesunder Rücken* – AGW-AKON Gesundheitswandern* – ARW-AKON Reaktiv Walking* – AWJ-AKON Walkjogg* – AQF-Aquafitness – AT-Autogenes Training E-Ernährung
 KTG-Krafttraining am Gerätezirkel – PME-Prog. Muskelentspannung – RS/RF-Rückenschule/Rückenfit – NW-Nordic Walking – NWI-Nordic Walking Intensiv – PIL-Pilates – QG-QiGong – TC-Tai Chi – WG-Wirbelsäulengymnastik – Y-Yoga

Datenschutzerklärung der AKON Aktivkonzept e.K

Der Schutz Ihrer Privatsphäre und persönlichen Daten sind für uns von großer Wichtigkeit. Diesem Aspekt schenken wir auch in der Umsetzung unserer Internet-Aktivitäten hohe Beachtung. Unsere Datenschutzpraxis steht daher im Einklang mit den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen sowie den sonstigen gesetzlichen Vorgaben. Um Ihre Daten gegen zufällige oder vorsätzliche Manipulation, Verlust, Zerstörung oder den Zugriff durch unberechtigte Dritte bestmöglich zu schützen, setzen wir technische und organisatorische Sicherheitsmaßnahmen ein, die wir gemäß der technischen und gesetzlichen Entwicklung kontinuierlich optimieren. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle erläutern, welche persönlichen Daten wir von Ihnen erheben und wozu wir diese nutzen. Ferner teilen wir Ihnen mit, wie wir Ihre Daten schützen, an wen wir sie weitergeben und wie Sie Ihre Daten ändern können.

Was sind personenbezogene Daten?

Ihre personenbezogenen Daten erheben, nutzen und geben wir nur dann weiter, wenn dies im gesetzlichen Rahmen erlaubt ist oder Sie in die Datenerhebung einwilligen. Die Daten werden zur Abwicklung und Abrechnung Ihrer Buchung genutzt.

Als personenbezogene Daten gelten sämtliche Informationen, welche dazu dienen, Ihre Identität zu bestimmen und welche zu Ihnen zurückverfolgt werden. Darunter fallen Informationen wie z. B. Ihr Name, Adresse, Postanschrift, Telefonnummer oder Ihre E-Mail-Adresse, weiterhin Krankenkasse und ggf. Arbeitgeber, sofern dies für Ihre Buchung, und / oder zur Abrechnung / Kostenerstattung benötigt wird.

Soweit Sie nicht widersprechen, verwenden wir Ihre Daten, um Sie über neue Angebote und zur turnusmäßigen Auffrischung oder bei Aufbaukursen der Kursangebote zu informieren.

Soweit wir Sie bei der Einholung der Genehmigung und/oder der Abrechnung gegenüber Ihrer Krankenkasse unterstützen, willigen Sie in die Weitergabe der für die Gewährung des Zuschusses erforderlichen Daten an die Krankenkasse und/oder Abrechnungsstelle ein.

Die Rechtsgrundlage dieser Verarbeitung ist der Vertrag (Art. 6 Abs. 1 lit. b. DSGVO) und unser überwiegendes berechtigtes Interesse an diesem Verarbeitungsvorgang (Art. 6 Abs. 1 lit. f. DSGVO).“

Umgang mit Kontaktdaten

Nehmen Sie mit uns durch die angebotenen Kontaktmöglichkeiten Verbindung auf, werden Ihre Angaben gespeichert, damit auf diese zur Bearbeitung und Beantwortung Ihrer Anfrage zurückgegriffen werden kann. Ohne Ihre Einwilligung werden diese Daten nicht an Dritte weitergegeben.

Rechte des Nutzers: Auskunft, Berichtigung und Löschung

Sie als Nutzer erhalten auf Antrag Ihrerseits kostenlose Auskunft darüber, welche personenbezogenen Daten über Sie gespeichert wurden. Sofern Ihr Wunsch nicht mit einer gesetzlichen Pflicht zur Aufbewahrung von Daten (z. B. Vorratsdatenspeicherung) kollidiert, haben Sie ein Anrecht auf Berichtigung falscher Daten und auf die Sperrung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten.

Datenschutzhinweis im Falle einer Online-Buchung

Die Datenschutzerklärung für die Online-Buchung und die dabei erfassten Daten finden Sie auf unserer Website unter www.akon.de/datenschutz.html.

EU-Richtlinie (EU) 2015/2302

Bei der Ihnen angebotenen Kombination von Reiseleistungen handelt es sich um eine Pauschalreise im Sinne der Richtlinie (EU) 2015/2302. Daher können Sie alle EU-Rechte in Anspruch nehmen, die für Pauschalreisen gelten.

Anbieter und Veranstalter der Pauschalreise:

AKON Aktivkonzept e.K.
Unterer Graben 18
97980 Bad Mergentheim
Telefon 07931 96497-0

Institutionskennzeichen: 590 812 70
Umsatzst.-Ident.Nr.: DE264671994
Handelsregister-Nr. HRA 680834
Amtsgericht Ulm

AKON Aktivkonzept trägt die volle Verantwortung für die ordnungsgemäße Durchführung der gesamten Pauschalreise. Zudem verfügt AKON Aktivkonzept über die gesetzlich vorgeschriebene Absicherung für die Rückzahlung Ihrer Zahlungen und, falls der Transport in der Pauschalreise inbegriffen ist, zur Sicherstellung Ihrer Rückbeförderung im Fall seiner Insolvenz.

Wichtigste Rechte nach der Richtlinie (EU) 2015/2302

- Die Reisenden erhalten alle wesentlichen Informationen über die Pauschalreise vor Abschluss des Pauschalreisevertrags.
- Es haftet immer mindestens ein Unternehmer für die ordnungsgemäße Erbringung aller im Vertrag inbegriffenen Reiseleistungen.
- Die Reisenden erhalten eine Notruftelefonnummer oder Angaben zu einer Kontaktstelle, über die sie sich mit dem Reiseveranstalter oder dem Reisebüro in Verbindung setzen können.
- Die Reisenden können die Pauschalreise – innerhalb einer angemessenen Frist und unter Umständen unter zusätzlichen Kosten – auf eine andere Person übertragen.
- Der Preis der Pauschalreise darf nur erhöht werden, wenn bestimmte Kosten (zum Beispiel Treibstoffpreise) sich erhöhen und wenn dies im Vertrag ausdrücklich vorgesehen ist, und in jedem Fall bis spätestens 20 Tage vor Beginn der Pauschalreise. Wenn die Preiserhöhung 8 % des Pauschalreisepreises übersteigt, kann der Reisende vom Vertrag zurücktreten. Wenn sich ein Reiseveranstalter das Recht auf eine Preiserhöhung vorbehält, hat der Reisende das Recht auf eine Preissenkung, wenn die entsprechenden Kosten sich verringern.
- Die Reisenden können ohne Zahlung einer Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten und erhalten eine volle Erstattung aller Zahlungen, wenn einer der wesentlichen Bestandteile der Pauschalreise mit Ausnahme des Preises erheblich geändert wird. Wenn der für die Pauschalreise verantwortliche Unternehmer die Pauschalreise vor Beginn der Pauschalreise absagt, haben die Reisenden Anspruch auf eine Kostenerstattung und unter Umständen auf eine Entschädigung.
- Die Reisenden können bei Eintritt außergewöhnlicher Umstände vor Beginn der Pauschalreise ohne Zahlung einer Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten, beispielsweise wenn am Bestimmungsort schwerwiegende Sicherheitsprobleme bestehen, die die Pauschalreise voraussichtlich beeinträchtigen.
- Zudem können die Reisenden jederzeit vor Beginn der Pauschalreise gegen Zahlung einer angemessenen und vertretbaren Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten.
- Können nach Beginn der Pauschalreise wesentliche Bestandteile der Pauschalreise nicht vereinbarungsgemäß durchgeführt werden, so sind dem Reisenden angemessene andere Vorkehrungen ohne Mehrkosten anzubieten. Der Reisende kann ohne Zahlung einer Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten (in der Bundesrepublik Deutschland heißt dieses Recht „Kündigung“), wenn Leistungen nicht gemäß dem Vertrag erbracht werden und dies erhebliche Auswirkungen auf die Erbringung der vertraglichen Pauschalreiseleistungen hat und der Reiseveranstalter es versäumt, Abhilfe zu schaffen.
- Der Reisende hat Anspruch auf eine Preisminderung und/oder Schadenersatz, wenn die Reiseleistungen nicht oder nicht ordnungsgemäß erbracht werden.
- Der Reiseveranstalter leistet dem Reisenden Beistand, wenn dieser sich in Schwierigkeiten befindet.
- Im Fall der Insolvenz des Reiseveranstalters oder – in einigen Mitgliedstaaten – des Reisevermittlers werden Zahlungen zurückerstattet. Tritt die Insolvenz des Reiseveranstalters oder, sofern einschlägig, des Reisevermittlers nach Beginn der Pauschalreise ein und ist die Beförderung Bestandteil der Pauschalreise, so wird die Rückbeförderung der Reisenden gewährleistet.
- AKON Aktivkonzept hat eine Insolvenzabsicherung mit tourVERS (Touristik-Versicherungs-Service der HanseMerkur, Borsteler Chaussee 51, GMBH Hamburg) abgeschlossen. Die Reisenden können die HanseMerkur unter Tel. 49(0)40/53799360 kontaktieren, wenn ihnen Leistungen aufgrund der Insolvenz von AKON Aktivkonzept verweigert werden.
- Webseite, auf der die Richtlinie (EU) 2015/2302 in der in das nationale Recht umgesetzten Form zu finden ist: www.umsetzung-richtlinie-eu2015-2302.de.

Teilnahmeantrag zum Präventionsprogramm

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: Hauptreisender/Rechnungsschrift	Name:	<input type="text"/>	Geburtsdatum:	<input type="text"/>
	Vorname:	<input type="text"/>	Telefonnummer:	<input type="text"/>
	Straße:	<input type="text"/>	Krankenkasse:	<input type="text"/>
	PLZ/Ort:	<input type="text"/>	Mitgliedsnummer:	<input type="text"/>
	E-Mail:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Ich wünsche meine Terminbestätigung/Schriftverkehr per E-Mail <input type="checkbox"/> Bitte informieren Sie mich zukünftig kostenlos über neueste Angebote und Highlights per E-Mail	

2. Person:	Name:	<input type="text"/>	Geburtsdatum:	<input type="text"/>
	Vorname:	<input type="text"/>	Telefonnummer:	<input type="text"/>
	Straße:	<input type="text"/>	Krankenkasse:	<input type="text"/>
	PLZ/Ort:	<input type="text"/>	Mitgliedsnummer:	<input type="text"/>
	E-Mail:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Ich wünsche meine Terminbestätigung/Schriftverkehr per E-Mail <input type="checkbox"/> 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.

<input type="checkbox"/> Auszeit-Programm	<input type="checkbox"/> fitforbalance	Termin (gemäß Terminliste) vom <input type="text"/> bis <input type="text"/>
<input type="checkbox"/> fitforwoman	<input type="checkbox"/> fitforwork	Alternativtermin vom <input type="text"/> bis <input type="text"/>
<input type="checkbox"/> fitfor50plus		
<input type="checkbox"/> fitforwell alleinreisende	<input type="checkbox"/> Sonstige: <input type="text"/>	

Bitte tragen Sie hier die beiden am gewählten Termin angebotenen Kursbausteine ein (z. B. Nordic Walking und progressive Muskelentspannung)

Baustein 1

Baustein 2

Interner Prüfungsvermerk

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 Heimat Krankenkasse 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!) <input type="checkbox"/> Ich/wir überweisen den Gesamtbetrag vor Antritt an AKON Aktivkonzept, IBAN: DE97673525650000017558, BIC: SOLADES1TBB <input type="checkbox"/> Ich erteile Ihnen hiermit nach erfolgter Terminbestätigung eine Einzugsermächtigung zur Abbuchung meines/unseres Gesamtbetrags von meinem unten genannten Konto für:	Gesamtbetrag des Angebots ohne Kassenzuschuss: Bitte immer angeben (gilt auch für Privatzahler und Versicherte anderer Krankenkassen). <input type="text"/> Euro daraus zu zahlender Eigenanteilsbetrag: (nur für Versicherte der Heimat Krankenkasse nach Abzug des Kassenzuschusses*) <input type="text"/> Euro
Einzugsermächtigung des Kursteilnehmers: IBAN (Kontonummer): <input type="text"/> BIC (Bankleitzahl): <input type="text"/>	Institut: <input type="text"/> Kontoinhaber: <input type="text"/> Datum/Unterschrift Kontoinhaber: <input type="text"/>

Unterschrift des Kursteilnehmers – Bestätigung und Abtretungserklärung für die Krankenkasse
 Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den AGB von AKON Aktivkonzept einverstanden. Mir ist bekannt, dass die Voraussetzung für einen Zuschuss der Krankenkasse die mindestens 80% Teilnahme an den oben genannten Kursen ist. Bei einer Teilnahme unter 80%, oder wenn die Abrechnung eines Zuschusses mit der entsprechenden Krankenkasse nicht möglich sein sollte, dann ist der Differenzbetrag des bereits geleisteten Eigenanteils zu den Gesamtreisekosten nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten. 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%. 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 des Rücktritts den schriftlichen Rücktritt. Als Rücktrittszeitpunkt gilt dann der Eingang Ihres Rücktrittschreibens bei AKON Aktivkonzept. Es wird diesbezüglich der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung empfohlen. Personenbezogene Daten werden von uns unter Berücksichtigung der gültigen Datenschutzbestimmungen (u. a. DSGVO und BDSG) erhoben, verarbeitet und gespeichert. 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.

Datum
 Unterschrift 1. Person
 Unterschrift 2. Person

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 Eigenreise 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 Anmeldeinformationen 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 dem 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 Versicherungsschein erhalten haben, zur Zahlung fällig. Einen Versicherungsschein 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: DE9767352565000017558
BIC: SOLADEST33

Die notwendigen Reiseunterlagen werden Ihnen rechtzeitig vor Reisebeginn übermittelt.

Kinderpreise:

Möglichlich 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. Auf Verlangen wird AKON die Höhe der Rücktrittskosten begründen.

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 Kasenzuschuss-Anteil zusammensetzt. Die Rücktrittskosten staffeln sich wie folgt:

bis zum 15. Tag vor Reisebeginn 35 % der Reisekosten.

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 Rücktritt. Als Rücktrittszeitpunkt gilt dann der Eingang Ihres Rücktrittsscheins bei AKON Aktivkonzept.

Sie sind berechtigt, innerhalb einer angemessenen Frist auf einem dauerhaften Datenträger zu erklären, dass statt Ihrer ein Dritter in die Rechte und Pflichten aus dem Reisevertrag eintritt. Die Erklärung ist rechtzeitig, wenn sie AKON nicht später als sieben Tage vor Reisebeginn zugeht. Die Ersatzperson muss gegenüber AKON Aktivkonzept schriftlich die Übernahme der Reise erklären und in die Rechte und Pflichten des Reisevertrages einreten.

Tritt ein Dritter in den Vertrag ein, haften Sie mit diesem gesamtschuldnerisch für den Reisepreis und die dadurch entstehenden Mehrkosten. AKON darf eine Erstattung von Mehrkosten nur dann fordern, wenn und soweit diese angemessen und tatsächlich entstanden sind. Auf Verlangen wird Ihnen ein entsprechender Nachweis darüber erteilt, in welcher Höhe durch den Eintritt des Dritten Mehrkosten entstanden sind.

Eine Verlegung des Kurstermins ist bis max. 30 Tage vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung und gegen eine Gebühr möglich. Die tatsächliche Höhe der Gebühr errechnet sich aus dem Aufwand und den daraus entstehenden Kosten.

Sollten Teilnehmer gemeinsam eine Unterkunft mit Doppelzimmer-Unterbringung gebucht haben, und tritt nur einer dieser Teilnehmer von der Reise zurück, 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 zurücktreten, wenn in der jeweiligen Leistungsbeschreibung die Mindestteilnehmerzahl beziffert 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 gegenüber spätestens 20 Tage vor Reiseantritt bei einer Reisedauer von mehr als sechs Tagen, spätestens sieben Tage bei einer Reisedauer von mindestens zwei Tagen und spätestens 48 Stunden vor Reisebeginn bei einer Reisedauer von weniger als zwei Tagen zu erklären. Wird die Reise aus diesen Gründen abgesagt, so erhalten Sie den gegebenenfalls eingezahlten Eigenanteil unverzüglich, spätestens innerhalb von 14 Tagen nach Zugang der Rücktrittserklärung, zurück. Darüber hinausgehende Regressansprüche sind ausgeschlossen.

4. Unvermeidbare, außergewöhnliche Umstände

Wird die Durchführung der Reise infolge des Vertragsabschlusses nicht vorhersehbarer unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände am Bestimmungsort oder in dessen unmittelbarer Nähe, welche die Durchführung der Pauschalreise oder die Beförderung von Personen an den Bestimmungsort erheblich beeinträchtigen, gestört, sind Sie berechtigt, von dem Vertrag zurückzutreten. Solche Umstände liegen insbesondere dann vor, wenn Sie nicht der Kontrolle der Vertragspartei unterliegen und sich deren Folgen auch dann nicht hätten vermeiden lassen, wenn alle zumutbaren Vorkehrungen getroffen worden wären. Im Fall eines Rücktritts nach dieser Ziff. 5 entstehen Ihnen keine Kosten. AKON wird einen etwaig erhaltenen Reisepreis innerhalb von 14 Tagen zurückerstatten. Darüber hinausgehende Regressansprüche sind ausgeschlossen.

5. Zuschussregelung - Abrechnung des Krankenkassenanteils

Bei den Leistungen handelt es sich um wohnortfremde Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V mit auswärtiger Unterbringung.

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 zuschussberechtig ist, haben Sie und dieser Teilnehmer die Differenz zum Gesamtbetrag der Kursgebühren nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten.

6. Datenschutz

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit den datenschutzrechtlichen Regelungen. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.akon.de/datenschutz.html.

Soweit Sie nicht widersprechen, verwenden wir Ihre Daten, um Sie über neue Angebote und zur turnusmäßigen Auffrischung oder bei Aufbaukursen der Kursangebote zu informieren.

Soweit wir Sie bei der Einholung der Genehmigung und/oder der Abrechnung gegenüber Ihrer Krankenkasse unterstützen, willigen Sie in die Weitergabe der für die Gewährung des Zuschusses erforderlichen Daten an die Krankenkasse und/oder Abrechnungsstelle ein.

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 Programmataloge, 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.

Die von AKON gegebenen vorvertraglichen Informationspflichten über wesentliche Eigenschaften der Reiseleistungen, den Reisepreis und alle zusätzlichen Kosten (gem. Art. 250 § 3 Nr. 1, 3-5, 7 EGBGB) werden nur dann nicht Bestandteil des Reisevertrages, sofern dies zwischen den Parteien ausdrücklich vereinbart ist.

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 Gesamtschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigt. Wir behalten uns vor, die ausgeschriebenen und bei der Buchung bestätigten Preise im Fall der Erhöhung von Abgängen 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, d. h. innerhalb einer Frist von 14 Tagen ab Zugang der Mitteilung über die Preiserhöhung gegenüber AKON Aktivkonzept zu erklären. Wird der Rücktritt nicht innerhalb der Frist erklärt, gilt das Angebot zur Preiserhöhung als angenommen. Dies gilt gleichfalls für andere Vertragsänderungen, wenn AKON die Pauschalreise aus einem nach Vertragsschluss eingetretenen Umstand nur unter erheblicher Änderung einer der wesentlichen Eigenschaften der Reiseleistung oder nur unter Abweichung von besonderen Vorgaben des Reiseveranstalters, die Inhalt des Vertrages geworden sind, verschaffen kann. Über notwendige Preiserhöhungen wird AKON Aktivkonzept Sie unverzüglich informieren. Preiserhöhungen ab dem 20. Tag vor Reiseantritt sind nicht zulässig. Das Angebot zur sonstigen erheblichen Vertragsänderungen kann nicht mehr nach Reisebeginn unterbreitet werden.

9. Mindestteilnehmerzahl

Für das Zustandekommen eines Kurstermins ist in jedem Hotel eine Mindestteilnehmerzahl zur Kursdurchführung erforderlich. Diese differiert je nach Haus, Ort und Einrichtung. Sofern diese zu einem bestimmten Termin nicht erreicht werden kann, ist es der AKON vorbehalten, unabhängig einer womöglich bereits zugestellten Terminbestätigung, den Kurstermin aus diesem Grunde abzusagen. Schadensersatzansprüche der Teilnehmer können in diesem Zusammenhang gegenüber der AKON Aktivkonzept nicht geltend gemacht werden. Bereits geleistete Eigenanteile werden selbstverständlich, innerhalb von 14 Tagen, zurückerstattet, sofern keine geeignete Ersatzbuchung zu einem anderen Termin, bzw. in einer anderen Einrichtung den Vorstellungen der Teilnehmer entspricht.

10. 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 Reisebeschreibung ausdrücklich unter Angabe von Identität und Anschrift des vermittelten Vertragspartners als Fremdleistung gekennzeichnet werden und damit erkennbar nicht Bestandteil der Pauschalreise sind und getrennt ausgewählt wurden. Die §§ 651 b, 651c, 651w, 651y BGB bleiben hiervon unberührt. Die Kursteilnehmer nehmen an den von AKON angebotenen Kursveranstaltungen auf eigenem Risiko teil.

11. 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.

12. Ausschluss von Ansprüchen und Verjährung

Ansprüche nach den §§ 651k bis n BGB müssen Sie unverzüglich gegenüber AKON Aktivkonzept geltend machen. Ansprüche nach den §§ 651k bis n BGB verjähren in zwei Jahren. Die Verjährungsfrist beginnt mit dem Tag, an dem die Reise dem Vertrag nach Ende sollte. Haben Sie solche Ansprüche geltend gemacht, ist die Verjährungsfrist bis zu dem Tag gehemmt, an dem AKON Aktivkonzept die Ansprüche schriftlich zurückweist.

13. 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 Reiseleiter am Ort gelegentlich ein eigenes Interesse daran haben, uns nicht über eventuelle Leistungsstörungen zu informieren. Der Vortrag einer Mängelrüge im Hotel bzw. bei der Ortsreise ersetzt deshalb ausdrücklich nicht die fristgerechte Mängelrüge bei AKON Aktivkonzept.

14. Sonstiges

Die Einteilung der Zimmer obliegt dem Hotelier. Mehrbettzimmer können nur von Zusammenreisenden gebucht werden. Dreibettzimmer sind in der Regel Doppelzimmer mit Zustellbett.

15. 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 ersetzt, die unter Berücksichtigung unserer berechtigten 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 Vertragsabschluss Ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben, von diesem Ausschluss unberührt.

16. Informationen zur Online-Streitbeilegung

Nach geltendem Recht sind wir verpflichtet, die Verbraucher auf die Existenz der Europäischen Online-Streitbeilegungs-Plattform hinzuweisen, die für die Beilegung von Streitigkeiten genutzt werden kann, ohne dass ein Gericht eingeschaltet werden muss. Für die Einrichtung der Plattform ist die Europäische Kommission zuständig.

Sie finden die Europäische Online-Streitbeilegungs-Plattform hier:

<http://ec.europa.eu/consumers/odr/>

17. Beschwerde- und Schlichtungsstelle (Ombudsmann) im Zusammenhang mit der Versicherungsvermittlung

Bei Beschwerden im Zusammenhang mit der Versicherungsvermittlung können Sie sich an den Versicherungsombudsmann e. V. (Schlichtungsstelle) wenden:

Postfach 080632
10006 Berlin
Telefon: 0800 3696000
Fax: 0800 3699000

E-Mail: beschwerde@versicherungsombudsmann.de

<https://www.versicherungsombudsmann.de>

18. Informationen zur Richtlinie (EU) 2015/2302

Gemäß Artikel 251 EGBGB ist AKON Aktivkonzept als Reiseveranstalter verpflichtet, mit einem Formblatt alle Reisenden vor Buchung einer Pauschalreise über grundlegende Rechte der Reisenden zu unterrichten. Dieses Formblatt finden Sie auf Seite 72 - bitte lesen Sie dies durch.



„GESUNDHEIT ZUM FAIREN PREIS“

Verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen

Mit unseren qualitätsgesicherten Präventionsreisen stellen wir Ihnen bezuschungsfähige 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.heimatkrankenkasse.de/auszeit-online-katalog 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 Reisebestätigung 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 bezuschungsfähig 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 Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Reaktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Pilates*
- AKON Walkjogg*
- Aqua-Fitness
- Nordic Walking
- Nordic Walking Intensiv
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

ENTSPANNUNG/STRESSREDUKTION

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

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



Wir sind für Sie da

Service-Telefon:

0800 1060100 [kostenfrei]

Wir sind telefonisch für Sie erreichbar.

Mo-Fr: 7.00 – 20.00 Uhr

Sa: 9.00 – 14.00 Uhr

Kontaktformular:

www.heimat-krankenkasse.de/kontakt

Schreiben Sie uns eine Nachricht.

Zentrale Postanschrift:

Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld

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

www.fitmacher.de



Bielefeld

Herforder Straße 23
33602 Bielefeld
T. 0521 92395-0

Budenheim

Rheinstraße 27
55257 Budenheim
T. 06139 737-4600

Wittenburg

Südring 5
19243 Wittenburg
T. 038852 383-600

Wittlich

Zum Rachtiger Wald 3
54516 Wittlich
T. 06571 907-3600