fitforwell® Das Aktiv-Programm für Ihre Gesundheit

Von der See bis in die Berge

Gefördert durch Ihre **mhplus Krankenkasse.**

140,– Euro Kassenzuschuss

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

DEUTSCHLAND TEST
EINE MARKE VON FOCUS MONEY
VON KUNDEN EMPFOHLEN
HÖCHSTE WEITEREMPFEHLUNG
AKON Aktivkonzept
Anbieter von Gesundheits- und Wellnessurlaub
Ausgabe 33/2018
www.deutschlandtest.de

Gefördert durch zahlreiche Krankenkassen:

Nutzen Sie den Zuschuss Ihrer Krankenkasse zur Förderung Ihrer Gesundheit!

Bewegung, Entspannung und Ernährung:

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

© iStockphoto

DEUTSCHLANDS FÜHRENDER PRÄVENTIONSVERANSTALTER

fitforwell PROGRAMM · fitforwell alleinreisende · fitforwork PROGRAMM · fitforyoung PROGRAMM · fitforwoman PROGRAMM · fitfor50plus PROGRAMM · fitforbalance PROGRAMM

AKON® AKTIVKONZEPT

GÖNNEN SIE SICH EINE GESUNDE AUSZEIT!

Ihre mhplus bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept das fitforwell® Programm an. In ausgewählten, komfortablen Wohlfühlhotels in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands, ermöglichen wir Ihnen qualifizierte Maßnahmen zur Förderung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheit!

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

Die Programme sind so angelegt, dass aufgrund der Bezuschussung durch Ihre mhplus in Höhe von 140,00 Euro Ihr Eigenanteil als Teilnehmer auf ein Minimum begrenzt wird. So können Sie ab einem geringen Eigenanteil von 109,00 Euro ein kompaktes Angebot inklusive Übernachtung und Verpflegung in Anspruch nehmen. Sie wählen unter Angeboten wie z. B. AKON Aktiv Walking®, AKON Gesunder Rücken®, AKON Gesundheitswandern®, AKON Reaktiv Walking®, Aquafitness, Autogenes Training, Hatha Yoga, Nordic Walking, Pilates, Rückenschule/Rückenfit, QiGong, Tai-Chi, Wirbelsäulengymnastik oder Progressive Muskelentspannung zwei individuelle Gesundheitsprogramme* aus, und genießen vier Tage lang unsere Angebote für Ihr Wohlbefinden.

Individuelle und innovative Programmvielfalt – wählen Sie Ihren Favoriten:

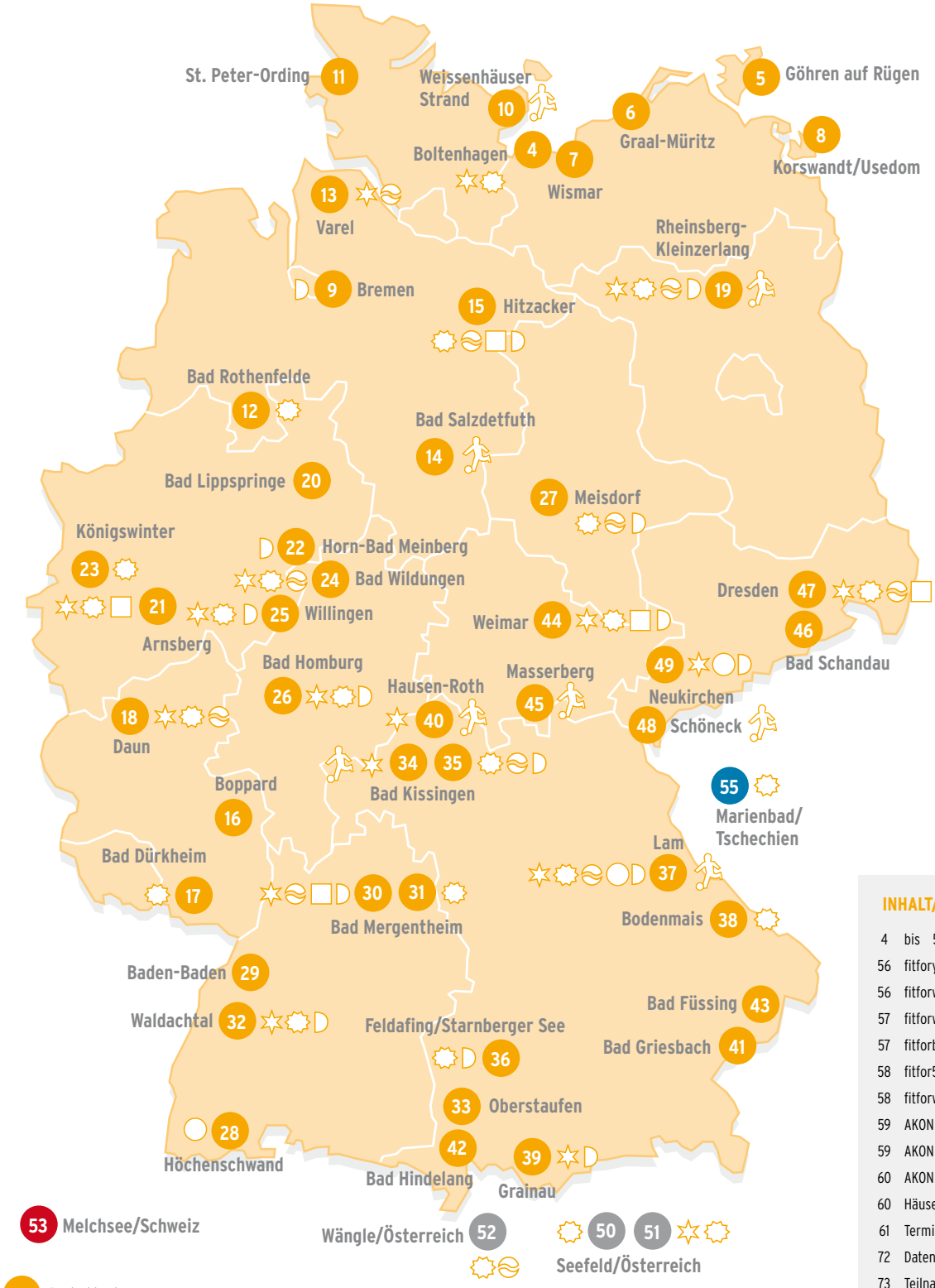
- fitforwell® - der Klassiker - das beliebte Angebot für alle
- fitforwoman - zum Stressabbau und zur Steigerung der körperlichen Fitness speziell für Frauen
- fitforyoung - das abwechslungsreiche Programm für junge Erwachsene bis ca. 35 Jahre
- fitfor50plus - für die junggebliebene Generation, auch wenn Sie lange nicht sportlich aktiv waren
- fitforbalance - für ein Leben im Gleichgewicht und für eine seelische und körperliche Balance
- fitforwell alleinreisende - für Alleinreisende und Singles - für eine noch angenehmere Atmosphäre in der Gruppe
- fitforwork - ideal für Arbeitnehmer - Rückengesundheit und Entspannung für den Arbeitsplatz

KOSTENBEISPIEL 4-TAGEPROGRAMM		
Gesamtkosten (inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen*)	249,00	Euro
Zuschuss Ihrer mhplus	- 140,00	Euro
Ihr Eigenanteil ab	= 109,00	Euro

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

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

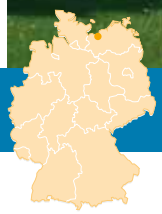
Übersicht unserer Angebote



INHALT/SEITENÜBERSICHT:

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

MECKLENBURG-VORPOMMERN



OSTSEEBAD BOLTENHAGEN

Seehotel Großherzog von Mecklenburg****

ZWISCHEN LÜBECK UND WISMAR

4-Tageprogramm

ab 159,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe von Okt.-April 1,50 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm

ab 309,*– 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
- À-la-carte-Speisekarte mit 100 % Bio- und 100 % regionalen Produkten
- Café Condi und Harry's Bar
- hoteleigener Kräutergarten mit über 100 Kräutern für die tägliche Hotelküche
- Partner von Bioland, Slow Food & ländlich fein
- Strandkörbe im hoteleigenen Park
- Kosmetik und Massagen (kostenpflichtig)
- Nordic Walking-Pfade und Wanderwege sowie Fahrradwege
- kostenfreie Nutzung der Wellnesslandschaft mit Schwimmbad und Sauna inklusive Ruheraum mit Blick auf die Ostsee
- Schiffsanleger an der Seebrücke, unweit vom Hotel entfernt
- Fahrradverleih (kostenpflichtig)

Bioland

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitforwoman fitfor50plus

Ort & Lage: Zwischen Lübeck und Wismar, an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste, liegt Boltenhagen, eines der ältesten Seebäder Mecklenburgs. Der über 4,5 km lange Badestrand wurde bereits Anfang des 19. Jahrhunderts zum Baden genutzt. Entlang der Strandpromenade präsentieren sich zahlreiche villenartige Ferienhäuser im typischen Bäderstil. Ein Spaziergang auf der 290 m langen barrierefreien Seebrücke des Ostseebades Boltenhagen gehört mit zu den besonderen Erlebnissen.

In traumhafter Strandlage befindet sich das Seehotel Grossherzog von Mecklenburg**** im Zentrum unweit der Seebrücke und der Promenade mit ihren Einkaufsmöglichkeiten. Das Hotel bietet eine Erlebniswelt, die sich durch ihre moderne Architektur, Klarheit, Harmonie und Eleganz auszeichnet.

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

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

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.-30.01./01.12.-31.12.2019	**299,00**	**Euro**	vom 28.02.-01.05./01.09.-30.10.2019	**349,00**	**Euro**
vom 31.01.-27.02.2019	**319,00**	**Euro**	vom 02.05.-31.08.2019	**359,00**	**Euro**
vom 31.10.-30.11.2019	**329,00**	**Euro**	EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.-16.02.2019	**449,00**	**Euro**	vom 03.03.-29.03.2019	**509,00**	**Euro**
vom 17.02.-01.03.2019	**459,00**	**Euro**	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**100,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

OSTSEEBAD GÖHREN
AKZENT Waldhotel Rügen****

HALBINSEL MÖNCHGUT AUF RÜGEN

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

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

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

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

4-Tageprogramm
ab 139,*– Euro pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 2,00–2,45 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm
ab 249,*– Euro pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 2,00–2,45 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 03.01.–28.02./11.11.–31.12.2019	**279,00**	**Euro**	vom 01.04.–29.10.2019 **329,00 Euro**
vom 01.03.–31.03./30.10.–10.11.2019	**289,00**	**Euro**	

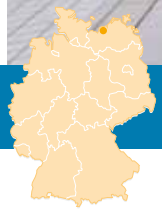
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 03.01.–03.03.2019	**389,00**	**Euro**	vom 30.10.–09.11.2019 **429,00 Euro**
vom 04.03.–31.03.2019	**399,00**	**Euro**	vom 01.04.–29.10.2019 **539,00 Euro**
vom 11.11.–31.21.2019	**419,00**	**Euro**	
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**57,00**	Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **95,00** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 68/69.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**



GRAAL-MÜRITZ
IFA Graal-Müritz**** Superior

DIREKT AN DER OSTSEEKÜSTE IN MECKLENBURG-VORPOMMERN

4-Tageprogramm
ab **169,*–** Euro pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe

6-Tageprogramm
ab **349,*–** 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/Rückenfit

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

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

Zimmer: Das Hotel verfügt über 150 Zimmer, aufgeteilt in 135 Doppelzimmer, sieben Bungalows und acht Suiten. Jedes Zimmer ist mit Dusche, WC und Haartrockner, Telefon, Sat-TV, Internetanschluss, Zimmersafe und Minibar ausgestattet. 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, Gegenstromanlage, 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 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–27.02.2019	**309,00**	**Euro**	vom 22.04.–31.05./04.10.–03.11.2019	**379,00**	**Euro**
vom 28.02.–20.03./04.11.–31.12.2019	**319,00**	**Euro**	vom 01.06.–03.10.2019	**399,00**	**Euro**
vom 21.03.–21.04.2019	**359,00**	**Euro**			

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–01.03.2019	**489,00**	**Euro**	vom 20.04.–25.05./04.10.–02.11.2019	**549,00**	**Euro**
vom 02.03.–22.03./03.11.–31.12.2019	**499,00**	**Euro**	vom 26.05.–03.10.2019	**589,00**	**Euro**
vom 23.03.–19.04.2019	**529,00**	**Euro**			
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**99,00**	Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**150,00**	Euro

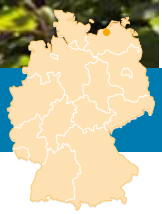
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

WISMAR
WYNDHAM GARDEN****



VOR DEN TOREN DER ALTEN HANSESTADT

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

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

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

Wellness & Freizeit: Erleben Sie aktive Entspannung im Freizeit- und Wellnessbereich Wissemare mit 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 mit Sky-Übertragungen und die Grill- und Gartenterrasse bereichern die gastronomische Vielfalt.

4-Tageprogramm

ab 129,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

6-Tageprogramm

ab 259,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.					Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 01.01.–20.04./24.10.–31.12.2019	269,00	Euro	vom 15.09.–23.10.2019	299,00	Euro
vom 21.04.–10.06.2019	289,00	Euro	vom 11.06.–14.09.2019	319,00	Euro
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.					Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 01.01.–22.04./01.11.–31.12.2019	399,00	Euro	vom 23.06.–14.09.2019	439,00	Euro
vom 23.04.–22.06./15.09.–31.10.2019	419,00	Euro			
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	45,00	Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	75,00	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 70/71.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

KORSWANDT/USEDOM
Dorint Resort Baltic Hills Usedom****

4-Tageprogramm

ab 129,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

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

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

DIE GRÜNE SONNENINSEL AM MEER

Ort & Lage: Die Insel Usedom beeindruckt mit einer abwechslungsreichen Landschaft, in der sich lange Sandstrände, mächtige Steilufer und ausgedehnte Dünenlandschaften spektakulär aneinander reihen.

In Korswandt, im Herzen der Insel, empfängt Sie in ruhiger und bevorzugter Lage direkt an Deutschlands erstem 19-Loch-Golfplatz das neue und moderne Dorint Resort Baltic Hills Usedom**** Hotelresort.

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

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

Das Dorint Resort Baltic Hills Usedom, direkt am Usedomer Radwanderweg gelegen, ist optimaler Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Ausflüge oder Wanderungen auf Deutschlands grüner Sonneninsel.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–24.03./31.10.–31.12.2019	**269,00**	**Euro**	vom 25.03.–28.04./01.06.–30.10.2019	**299,00**	**Euro**
			vom 29.04.–31.05.2019	**349,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

BREMEN
Steigenberger Hotel Bremen****

DIE WESER IM BLICK

Verpflegung: Der Tag im Steigenberger Hotel beginnt mit einem erlesenen Frühstücksangebot. Im Blaufeuer Restaurant Bar Terrasse erwarten Sie genussvolle Momente mit kulinarischen Highlights aus der nordisch-regionalen und internationalen Küche. Bei schönem Wetter können Sie auf der charmanten Terrasse den Blick auf die Weser genießen und es sich gut gehen lassen.

Ort & Lage: Direkt an der Weser und nur einen kurzen Spaziergang von der historischen Altstadt gelegen, begrüßt Sie das Steigenberger Hotel Bremen. Inmitten eines modernen Stadtviertels, bestehend aus neuen Gebäuden mit viel Glas und Licht sowie renovierten Speichern mit dem Charme der alten Zeit, empfängt Sie das Steigenberger Hotel Bremen. Schlichte Eleganz sowie klare Farben und Formen bestimmen die nordische Atmosphäre.

Zimmer: Sie wohnen in gemütlichen und großzügigen Zimmern, die schlichte Eleganz und gemütlichen Komfort bieten. Ein bequemes Bett, viel Licht durch die bodentiefen Fenster, Klimaanlage, ein komfortables Badezimmer mit Badewanne oder Dusche, eine Minibar, WLAN und eine Nespresso Kaffeemaschine sind nur einige der Annehmlichkeiten, die Sie in den Zimmern vorfinden.

Wellness & Freizeit: In der obersten Etage erwartet Sie in der kursfreien Zeit der großzügige Wellness-Bereich mit atemberaubender Aussicht. Hier kommen Sie ins Schwitzen, entweder im Fitnessraum mit modernen Geräten, im Aroma-Dampfbad oder einer der beiden Saunen. Für welche Art der Entspannung Sie sich auch immer entscheiden, den wundervollen Blick auf die Weser und die historische Innenstadt haben Sie immer. Ist Ihnen die Bewegung an der frischen Luft lieber? Dann nutzen Sie die zahlreichen Walking-, Wander-, und Radwege entlang der Weser, die direkt am Hotel starten.

4-Tageprogramm

ab 189,*– Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- 200 m² SPA Comfort mit Fitnessraum (Cardiogeräte wie Laufband, Crosstrainer und Fahrrad), Dampfbad und zwei Saunen (60°C Biosauna und 90°C finnische Sauna)
- nur 2.000 m bis zur historischen Innenstadt mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten wie den Bremer Stadtmusikanten, dem Marktplatz mit Roland und Rathaus, Schnoorviertel und Sögestraße
- zahlreiche Museen wie die Kunstsammlungen Böttcherstraße, Kunsthalle, Übersee Museum, Focke Museum
- weitere Attraktionen wie das Universum Bremen, Botanika usw.
- GOP Varieté Theater Bremen direkt nebenan, Shows von Mittwoch bis Sonntag, Tickets ab 29,00 Euro

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitforwork

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–17.02./19.12.–22.12.2019	**329,00**	**Euro**	vom 28.02.–03.11.2019	**349,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**75,00**	Euro			

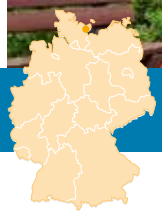
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

Kinderbetreuung
ab 185,– Euro
ab 4 Jahren (inkl. 5 ÜN/HP)



WEISSENHÄUSER STRAND
Strandhotel****

IN DER HOHWACHTER BUCHT BEI OLDENBURG AN DER OSTSEE

6-Tageprogramm
ab 389,*– Euro pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 0,80-1,70 Euro p. P/Tag, Kinder bis 18 Jahre kostenfrei

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

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

Direkt an der Ostseeküste gelegen, 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.

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

vom 01.01.–06.04./04.11.–16.12.2019	**529,00**	**Euro**	vom 07.04.–03.11./16.12.–31.12.2019	**559,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**110,00**	Euro			

Kinderpreise: pro Kind inkl. Halbpension/Betreuung für 6 Tage/4-12 Jahre. Ab dem 2. Kind Unterbringung in zwei Einzelzimmern gegen Aufpreis.

01.01.–06.04./04.11.–16.12.2019	07.04.–03.11./07.12.–31.12.2019
185,00 Euro	**205,00** Euro

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

ST. PETER-ORDING
ambassador hotel & spa****

DAS WOHLFÜHLHOTEL DIREKT AN DER NORDSEE

Ort & Lage: St. Peter-Ording liegt an der Spitze der Halbinsel Eiderstedt und besticht durch seinen 12 km langen Sandstrand. Es gibt neben langen Strandspaziergängen viele weitere Möglichkeiten, die Freizeit zu verbringen.

Vergessen Sie den Alltag und lassen Sie sich durch ein umfangreiches Wellness- und Beautyangebot verwöhnen. Entdecken Sie die Quelle neuer Energien für Ihre Lebenskraft, Balance und Zufriedenheit.

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

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

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

4-Tageprogramm

ab 229,*– Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- reichhaltiges Frühstücksbüffet
- 3-Gang-Abendessen, je nach Tagesangebot als Menü oder Buffet
- Café / Lounge
- Wellnessbereich im Haus
- Kostenfreie Nutzung des Schwimmbad-, Sauna- und Fitnessbereichs
- Beautyfarm im Haus
- kostenloses WLAN im Zimmer

KURSANGEBOTE:

- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–02.03./03.11.–31.12.2019	**369,00**	**Euro**	vom 31.03.–12.10.2019	**399,00**	**Euro**
vom 03.03.–30.03./30.10.–02.11.2019	**379,00**	**Euro**			
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**150,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

BAD ROTHENFELDE
Haus Noltmann-Peters*** Superior

4-Tageprogramm

ab 129,*– Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fit for 50plus

MODERNES SOLEHEILBAD MIT SYMPATHISCHEM FLAIR

Ort & Lage: Bad Rothenfelde, der älteste Kurort im Osnabrücker Land, ist immer ein lohnendes Ziel. Am Südrand des Teutoburger Walds gelegen ist Sole und Salinenluft zu jeder Jahreszeit das Markenzeichen. Die Sole rieselt ununterbrochen von den Gradierwerkswänden und bewirkt belebende, prickelnde Luft: Balsam für Ihre Atemwege!

Für Ihr Wohlbefinden entwickelt das Hotel mit viel Fantasie und Liebe zum Detail ein angenehmes Ambiente. Genießen Sie Ruhe und Entspannung – entweder in den gemütlichen Räumen im Haus oder im großen sonnigen Garten.

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

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–28.02./02.12.–31.12.2019	**269,00**	**Euro**	vom 01.03.–01.12.2019	**279,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**33,00**	Euro			

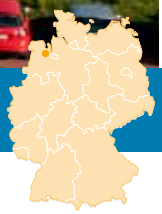
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

VAREL-DANGAST
Upstalsboom Landhotel Friesland **** Superior



ZWISCHEN WALD UND FRIESLÄNDISCHER KÜSTE

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

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

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

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

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

4-Tageprogramm

ab 179,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fit for woman fit for balance

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

vom 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2019	**319,00**	**Euro**	vom 01.06.–28.09.2019	**369,00**	**Euro**
vom 01.02.–31.05./29.09.–30.11.2019	**349,00**	**Euro**			
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro			

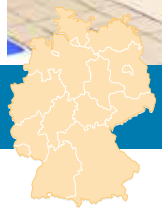
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

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



BAD SALZDETFURTH
relexa hotel****

4-Tageprogramm
ab 109,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,00 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- reizvolle Umgebung in Bad Salzdetfurth mit wunderschönem Kurpark, historischen Gradierwerken und einer historischen Fachwerkstadt
- Kinderbetreuung für Kinder von 4-16 Jahren
- Nutzung von Schwimmbad, Sauna, Fitnessraum und Kegelbahn
- Kosmetikstübchen für Massagen und Anwendungen im Hotel (gegen Gebühr)
- kostenfreie Parkplätze direkt am Hotel

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- Aquafitness
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

IN DER NÄHE VON HILDESHEIM - IM LEINEBERGLAND

Wellness & Freizeit: Das relexa hotel hat einen geräumigen Schwimmbad- und Saunabereich und bietet Ihnen viele Annehmlichkeiten, die Sie sich für einen Gesundheitsurlaub wünschen. Mit Blick ins Grüne finden Sie hier Ihre Wohlfühl-Oase zur Entspannung.

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

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

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

Verpflegung: Das im Wiener Stil gestaltete Gasthaus Beisl erwartet Sie morgens zum reichhaltigen relexa-Frühstücksbuffet. Tagsüber und abends verwöhnen wir Sie mit regionalen und internationalen Spezialitäten. Im „Kaminrestaurant" genießen Sie romantische Menüs und erlesene Weine.

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

01.01.–30.03./01.06.–31.08./01.12.–31.12.2019	**249,00**	**Euro**	vom 01.04.–31.05./01.09.–30.10.2019	**259,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**36,00**	Euro	Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.		

Kinderpreise: 1. und 2. Kind inkl. Halbpension/Betreuung. Ab dem 4. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (gegen Aufpreis).

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

NIEDERSACHSEN

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 Elbtalaue 100 km südlich von Hamburg.

Das Wechselspiel des hügeligen, bewaldeten Elbufers mit weitem Blick in die Mecklenburgische Tiefebene macht den besonderen Reiz der Lage aus. Der angrenzende Park mit Tretbecken, Barfußfühlpfad und einer ausgedehnten Liegewiese lädt zum Entspannen und zu Bewegungsübungen ein.

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

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

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

4-Tageprogramm

ab 119,*– 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
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–30.04./30.09.–31.12.2019	**259,00**	**Euro**	vom 01.05.–29.09.2019	**269,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**55,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

BOPPARD
Bellevue Rheinhotel**** Superior

4-Tageprogramm

ab 169,*– Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Halbpension in Form eines 3-Gang-Wahlmenü (Fisch, Fleisch oder vegetarisch) zum Abendessen
- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna, Dampf- und Hallenbad, Fitnessraum
- Bademäntel auf jedem Zimmer
- reizvolle Gegend mit zahlreichen Ausflugsmöglichkeiten
- kulinarische Genüsse in den Restaurants des Hotels
- Kaffee und Tee kostenfrei im Salon von 11.00 - 17.00 Uhr (Kaminabend mit Feuer im Kamin des Salons)
- im Salon: Leseecke und großer TV mit gemütlichen großen Ohrensessel zum Verweilen
- WLAN gratis
- Massagen und Kosmetikbehandlungen gegen Gebühr vor Ort buchbar

KURSANGEBOTE:

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

RHEINROMANTIK UND FAMILIENTRADITION SEIT 1887

Ort & Lage: Inmitten des UNESCO Welterbe „Oberes Mittelrheintal" liegt das malerische Boppard, umgeben von steilen Weinhängen. Die Bilderbuchlandschaft mit zahlreichen Burgen entlang der Rheinschleifen bietet Rheinromantik pur. Das Bellevue Rheinhotel **** Superior befindet sich nur wenige Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt, repräsentativ direkt an der Rheinpromenade und ist ein idealer Ausgangspunkt für spannende Entdeckungsreisen in die Region, Wander- und Radtouren oder mit dem Ausflugsschiff. Sogar eine Anreise mit dem Schiff (von Mainz und Köln aus) ist möglich.

Zimmer: Die stilvoll eingerichteten Zimmer sind mit Schallschutzfenstern, WLAN Internet-Zugang, Flatscreen TV mit Satellitenempfang, CD-Radio, Minibar, Safe, Zusatzkissen, Kosmetikspiegel und Haartrockner ausgestattet. Bademäntel liegen für Sie auf den Zimmern bereit.

Wellness & Freizeit: Entspannung außerhalb der Kurszeiten finden Sie im Wellnessbereich mit Sauna, türkischem Dampfbad, Massageraum und Ruheraum.

Das Mittelrheintal als klassisches Wandergebiet wird von mehreren bekannten Fernwanderwegen durchquert und verfügt über bestens ausgezeichnete, z. T. prämierte Rundwanderwege und Klettersteige.

Verpflegung: Für das leibliche Wohl sorgen u.a. gleich mehrere Restaurants. Den Tag können Sie gemütlich an der Hotelbar oder am Kamin im Salon ausklingen lassen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 15.12.-31.12.2019	**309,00**	**Euro**	vom 01.01.-30.11.2019	**339,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**75,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

BAD DÜRKHEIM
ACHAT Premium

IM PFÄLZER WALD AN DER DEUTSCHEN WEINSTRASSE

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 Premium 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 einer 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 Klosterruine 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 N°19 Am Park verwöhnt der Küchenchef mit regionalen kulinarischen Genüssen aus der französisch-elsässischen Küche.

4-Tageprogramm

ab 139,*– 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 Gesundheitswandern®
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for 50plus

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–14.02./01.12.–31.12.2019	**279,00**	**Euro**	vom 15.02.–30.11.2019	**289,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

DAUN

Sporthotel & Resort Grafenwald Daun/Vulkaneifel****

4-Tageprogramm

ab 149,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

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

FERIENANLAGE IM HERZEN DER EIFEL

Ort & Lage: Das Sporthotel & Resort Grafenwald liegt inmitten der Vulkaneifel, umgeben von atemberaubenden Naturschönheiten: verwunschene Wälder, faszinierende Feuerberge und tiefblaue Maare. Auf der Landkarte ist die Kreisstadt ungefähr zwischen Trier und Koblenz zu finden. Die großzügige Anlage bietet zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten, die Ihnen für erholsame Tage Ruhe und Geborgenheit bieten. Genießen Sie 4-Sterne-Komfort in familiärer und freundlicher Atmosphäre, freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Aktivurlaub und wunderschöne Naturbegegnungen.

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

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

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–31.01./02.12.–31.12.2019	**289,00**	**Euro**	vom 01.11.–01.12.2019	**319,00**	**Euro**
vom 01.02.–31.03.2019	**299,00**	**Euro**	vom 01.04.–31.10.2019	**329,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**66,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

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

RHEINSBERG-KLEINZERLANG
Precise Resort Marina Wolfsbruch****

AN DER MECKLENBURGISCHEN SEENPLATTE. LEINEN LOS!

Ort & Lage: Das Precise Resort Marina Wolfsbruch liegt im schönsten Teil der Mecklenburgischen Seenplatte, nur wenige Kilometer vom malerischen Rheinsberg entfernt, 90 km nördlich von Berlin und am Rande des Müritz-Nationalparks.

Der Jachthafen ist das Herzstück des Precise Resort Marina Wolfsbruch, um den sich die gesamten Gebäude der Anlage formieren. Hier finden Sie nicht nur einen Bootsverleih, sondern eine komplette maritime Infrastruktur für jeden, der durch die Seenkette der Rheinsberger Seenregion reisen will.

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

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

4-Tageprogramm
ab 109,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag, Kinder bis einschließlich 17 Jahre frei

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitforwoman fitfor50plus fitforwork fitforbalance

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

vom 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2019	**249,00 Euro**	vom 01.05.–31.10.2019	**299,00 Euro**
vom 01.02.–30.04./01.11.–30.11.2019	**279,00 Euro**		

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **56,00** Euro
Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.

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

3-12 Jahre	**90,00** Euro
13-16 Jahre	**125,00** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

BAD LIPPSPRINGE
Best Western Premier Parkhotel & Spa**** S

AM FUSSE DES TEUTOBURGER WALDS NAHE PADERBORN

4-Tageprogramm

ab 169,*– Euro pro Person im DZ

3 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®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

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

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

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

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.-23.01./01.12.-31.12.2019	**309,00**	**Euro**	vom 01.02.-20.11.2019	**329,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**69,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

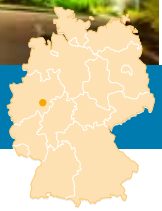
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

ARNSBERG

Dorint Hotel & SportResort Arnsberg/Sauerland****



IM NATURPARK ARNSBERGER WALD IM SAUERLAND

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

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

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

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

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

4-Tageprogramm

ab 159,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitforwoman fitforyoung fitfor50plus

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–13.02./01.12.–31.12.2019	**299,00**	**Euro**	vom 14.02.–30.11.2019	**309,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

HORN-BAD MEINBERG
Ringhotel Waldhotel Bärenstein****

4-Tageprogramm

ab 119,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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

6-Tageprogramm

ab 219,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitforwork

IM HERZEN DES TEUTOBURGER WALDES

Ort & Lage: Das Ringhotel Waldhotel Bärenstein in Horn-Bad Meinberg ist mit 4-Sternen vom Deutschen Hotel- und Gaststättenverband ausgezeichnet. Es liegt direkt am Waldrand, dem Naturschutzgebiet „Externsteine“ und nur 900 m entfernt von der gleichnamigen Felsformation. Das Haus hat einen wohnlichen, gemütlichen Charakter und passt so wunderbar zu der Urlaubsregion Lippe und dem Teutoburger Wald.

Das Ringhotel Waldhotel Bärenstein verfügt über 70 Zimmer über fünf Etagen verteilt. Fast jede Etage ist mit dem Aufzug zu erreichen. Das Hotel ist als Business-, Tagungs-, Ferien-, Wellness und Wanderhotel sehr beliebt. Parkplätze und WLAN sind kostenlos nutzbar.

Zimmer: Die Zimmer sind mit Eleganz und Stil eingerichtet. Es stehen Ihnen Nichtraucherzimmer sowie behindertenfreundliche Zimmer zur Verfügung. Alle Zimmer verfügen über eine ebenerdige Dusche, großes Bett (1,80 m x 2,00 m), WC, Selbstwahltelefon, Flatscreen-TV, kostenloses WLAN und Safe.

Wellness & Freizeit: Der Wintergarten und der Wellness-Bereich inklusive beheiztem Pool, Fitnessraum, drei verschiedenen Saunen und Ruhebereich laden zum Erholen ein. Neben dem umfangreichen Wellnessangebot befinden sich im Haus zudem ein Physiotherapeut. Direkt vor der Tür verläuft der Europaradweg R1 und der Wanderweg „Hermannsweg“.

Verpflegung: Im Restaurant, im Café, im Kaminzimmer oder auf der Terrasse, können die Gäste hausgebackene Kuchen und saisonale Gerichte mit Produkten aus der Region genießen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
Gesamtpreis vom 01.01.-28.02./ 01.07.-31.08./05.11.-31.12.2019	**259,00**	**Euro**	Gesamtpreis vom 01.03.-30.06./01.09.-04.11.2019	**279,00**	**Euro**
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
Gesamtpreis vom 01.01.-28.02./ 01.07.-31.08./05.11.-31.12.2019	**359,00**	**Euro**	Gesamtpreis vom 01.03.-30.06./01.09.-04.11.2019	**389,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**100,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

KÖNIGSWINTER
Maritim Hotel**** Superior

ZWISCHEN RHEIN UND SIEBENGEBIRGE

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 219,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe im DZ 6,94 Euro, im EZ 8,44 Euro p. P./4 Tage

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- tolle Lage direkt an der Rheinpromenade
- kostenfreie Nutzung des Schwimmbad
- 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 Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Auch als fit for 50plus

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 01.01.–31.12.2019	**359,00 Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

BAD WILDUNGEN
Maritim Hotel****

4-Tageprogramm

ab 149,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,85 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 Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

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

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.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–02.03./01.06.–30.06./01.12.–31.12.2019	**289,00**	**Euro**	vom 03.03.–31.05./01.07.–30.11.2019	**299,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**45,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

WILLINGEN
Kurhotel Hochsauerland 2010****

IN DER BERGWELT DES HOCHSAUERLANDS

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

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

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

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

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

4-Tageprogramm

ab 149,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitforwoman fitfor50plus fitforwork

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

vom 01.01.–06.02./17.06.–01.09./02.12.–31.12.2019	**289,00**	**Euro**	vom 07.02.–16.06./02.09.–01.12.2019	**299,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

BAD HOMBURG
Maritim Hotel**** Superior

4-Tageprogramm

ab 179,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,70 Euro im DZ / 3,10 Euro im EZ 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 Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung

Auch als fitforwoman fitfor50plus fitforwork

Verpflegung: Das reichhaltige Maritim Frühstücksbuffet genießen Sie bei traumhaften 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.

KURSTADT MIT STIL – „CHAMPAGNERLUFT UND TRADITION“

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.

vom			vom		
01.01.–03.03./02.07.–31.08./01.12.–31.12.2019	**319,00**	**Euro**	04.03.–01.07./01.09.–30.11.2019	**329,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**45,00**	Euro			

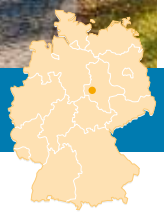
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.

SACHSEN-ANHALT



MEISDORF
Parkhotel Schloss Meisdorf

DAS TOR ZUM SELKETAL

Ort & Lage: Im Osten des Naturparks Harz/Sachsen-Anhalt, an der „Straße der Romantik", liegt der Falkensteiner Ortsteil Meisdorf. Das Parkhotel Schloss Meisdorf liegt zu Füßen der nie bezwungenen Burg Falkenstein, eingebettet im romantischen Selketal. Die historische Schlossanlage mit Park besteht aus mehreren Gebäuden, die nur wenige Schritte voneinander entfernt liegen. Hier genießen Sie die Ruhe der Harzer Natur in historischem Ambiente.

Zimmer: Alle Zimmer sind mit Bad mit Dusche oder Badewanne, WC, Fön, Kabel TV, kostenfreiem WLAN und Direktwahl-Telefon sowie Minibar und Safe ausgestattet. Personenaufzug vorhanden.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit lädt der Beauty- und Wellnessbereich mit Schwimmbad, zwei Saunen, Wechselfußbädern und modernem Entspannungsraum zum Relaxen ein. Neben dem hoteleigenen Golfplatz Schloss Meisdorf locken noch viele weitere Aktivitäten wie Wanderungen und Fahrrad- und E-Bike-Touren auf gut erschlossenen Wegen oder auch Besichtigungen von kulturellen und landschaftlichen Sehenswürdigkeiten, wie z.B. zahlreiche Burgen, die historische Selkemühle und der Museumshof Meisdorf.

Verpflegung: Das Restaurant Altes Schloss verwöhnt mit kulinarischen Köstlichkeiten. In der Bar Sailors Inn oder in der Weinstube können Sie den Tag gemütlich ausklingen lassen.

4-Tageprogramm

ab 119,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,86 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereichs mit Schwimmbad, zwei Saunen und Entspannungsraum
- gratis WIFI
- kostenlose Parkplätze
- SKY-Sportprogramm in der Sailor's Bar
- 18-Loch Golfplatz (auch Wintergreens)

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitforplus 50plus fitforwork fitforbalance

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
Gesamtpreis vom 01.01.–31.01.2019	**259,00**	**Euro**	Gesamtpreis vom 01.02.–31.12.2019	**279,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**30,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

HÖCHENSCHWAND
Fachkliniken Sonnenhof

AUF 1.015 METERN HÖHE IM SÜDLICHEN HOCHSCHWARZWALD

4-Tageprogramm

ab 109,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe von 1,20 Euro p. P/Tag

6-Tageprogramm

ab 259,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe von 1,20 Euro p. P/Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- ♥ Ein Herz für Alleinreisende: Der Einzelzimmerzuschlag entfällt
- Vollpension inkl. reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie Mittagessen mit Menüwahl und Abendessen mit Buffet
- freier Eintritt in das Schwimmbad, Sauna sowie Trainingsraum
- kostenlose geführte Wanderung
- Bogenschießen gegen eine geringe Gebühr
- Fackelwanderungen gegen eine geringe Gebühr
- Langlaufski gegen eine geringe Gebühr
- Schneeschuhwandern gegen eine geringe Gebühr
- freie Nutzung der hauseigenen Kegelbahnen

KURSANGEBOTE:

- AKON Gesunder Rücken®
- Aquafitness
- Ernährung
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

Auch als fit for well alleinreisende

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

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

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

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

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.			
vom 01.01.–01.03./02.12.–31.12.2019	**249,00**	**Euro**	vom 02.03.–01.12.2019	**259,00 Euro**
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.			
Gesamtpreis 01.01.–31.12.2019				**399,00 Euro**

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

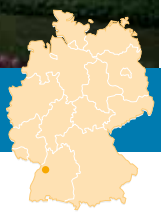
Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

BADEN-BADEN
Radisson Blu Badischer Hof Hotel**** Superior



AM RAND DES NÖRDLICHEN SCHWARZWALDS

Ort & Lage: Eingebettet in eine der reizvollsten Landschaften des Schwarzwalds, unweit der Rheinebene und dem Elsass befindet sich inmitten des weltbekannten, tradionsreichen Kurortes Baden-Baden das Radisson Blu Badischer Hof. Das Wellness-Hotel ist zentral und dennoch ruhig in einer prächtigen Parklandschaft gelegen – in unmittelbarer Nähe des exklusiven Stadtzentrums, dem Kurhaus mit seinem weltberühmten Casino und dem Museum „Frieder Burda".

Das 4-Sterne-Superior-Hotel ist eine Oase der Ruhe, in der Moderne und Tradition verschmelzen - hier kann man den Alltag vergessen und bewusst genießen und entspannen! Im Jahr 1809 als Grandhotel eröffnet und 2016 komplett renoviert, verfügt das Gebäde heute über 162 modern ausgestatte Zimmer.

Zimmer: Behaglichkeit und hohen Wohnkomfort bieten die modernen Doppelzimmer mit französischem Bett, Kaffee- und Teezubereiter, Klimaanlage, Flachbildfernseher und High-Speed-Internet.

Wellness & Freizeit: Während der kursfreien Zeit finden Sie pure Entspannung im Wellnessbereich. Dieser bietet Ihnen ein Thermalwasser Innen- und Außenbecken, Sauna, Dampfbad und einen Fitnessraum.

Verpflegung: Das Park Restaurant garantiert Ihnen regionale Küche mit saisonalen Produkten aus dem Badischen Ländle. Blicken Sie auf den idyllischen Hotelpark während Sie das erstklassige Frühstück oder ein romantisches Abendessen auf der Sommerterrasse genießen.

4-Tageprogramm

ab 209,*– Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- heilendes Thermalwasser
- Nutzung des Innen- und Außenpools
- Sportbecken
- Meeresklimakabine
- Dampfbad
- Beauty- und Wellnessanwendungen (gegen Gebühr)
- Fitnessraum
- Sonnenterrasse
- Hotelpark
- High Tea

KURSANGEBOTE:

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 01.01.–31.12.2019	**349,00 Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**150,00** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

BAD MERGENTHEIM

Best Western Premier Parkhotel Bad Mergentheim**** S

IN IDYLLISCHER LAGE DIREKT AM KURPARK

4-Tageprogramm

ab 139,*– Euro
pro Person im DZ

3 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 Massagestudio
- Kegelbahn gegen Gebühr
- Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten
- Shuttleservice zum Bahnhof/Flughafen gegen Gebühr

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitforwoman fitforyoung fitforwork fitforbalance

Ort & Lage: Bad Mergentheim befindet sich im Herzen des Wein- und Wanderparadieses „Liebliches Taubertal". Blühende Wiesen entlang der Tauber, sonnenverwöhnte Weinberge und eine der schönsten Kuranlagen Deutschlands prägen das Bild der Kur- und Urlaubsstadt. Das Best Western Premier Parkhotel Bad Mergentheim befindet sich in unmittelbarer Kurparknähe.

Mittelalter, Renaissance, Barock – die Spuren vergangener Zeiten durchdringen noch heute die Stadt an der Romantischen Straße. Das Schloss in Weikersheim, die Madonna von Grünewald in Stuppach, der Riemenschneideraltar in Creglingen oder das idyllische Rothenburg ob der Tauber – das sind nur einige Highlights, die Sie rund um Bad Mergentheim entdecken können.

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

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

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.					Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 01.01.–06.03./01.11.–31.12.2019	**279,00**	**Euro**	vom 07.03.–31.10.2019	**299,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**67,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

BAD MERGENTHEIM
SAVOY Hotel

IDYLLISCH UND RUHIG NAHE DEM KURPARK IN BAD MERGENTHEIM GELEGEN

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

Das SAVOY Hotel ist idyllisch und ruhig im Freizeitzentrum Erlenbachtal nahe dem Kurpark von Bad Mergentheim gelegen.

Zimmer: Genießen Sie das stilvolle Ambiente der komfortablen und exklusiv ausgestatteten Standardzimmer, die umfangreiche Betreuung und den erstklassigen Service im Savoy Hotel Bad Mergentheim. Alle Zimmer verfügen über einen Balkon, Telefon, WLAN, Radiowecker, Kabel TV und Bad/Dusche/WC.

Wellness & Freizeit: Entspannen Sie nach Herzenslust in der großzügigen Saunalandschaft und dem Dampfbad mit Erlebnisdusche und Wellnessbad. Genießen Sie Schwimmbad, Sauna, Fitness-Bereich und Gymnastikhalle mit ihren vielfältigen Angeboten. Für Hausgäste sind alle diese Leistungen selbstverständlich ohne Aufpreis nutzbar.

Verpflegung: Die Küche bietet Ihnen eine reichhaltige Auswahl kulinarischer, saisonaler Spezialitäten aus der Region. Ob im Restaurant oder auf der herrlichen Panorama-Terrasse, das Wohlbefinden der Gäste ist das Wichtigste.

4-Tageprogramm

ab 129,*– Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- freie Nutzung von Schwimmbad und Sauna
- zahlreiche Sport- und Freizeitmöglichkeiten
- kostenfreies Parken auf den Parkdecks (nach Verfügbarkeit)
- kostenfreies WLAN auf den Zimmerm
- Panorama-Terrasse

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitfor50plus

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–28.02.2019	**269,00**	**Euro**	vom 01.03.–31.12.2019	**279,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro			

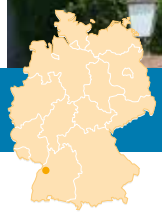
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

BADEN-WÜRTTEMBERG



WALDACHTAL

Hotel Waldachtal Business & Balance*** Superior

4-Tageprogramm

ab 119,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 2,00 Euro p. P./Tag; Kinder bis 18 Jahre 0,60 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitforwoman fitfor50plus fitforwork

IM IDYLLISCHEN NORDSCHWARZWALD

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

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

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

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

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

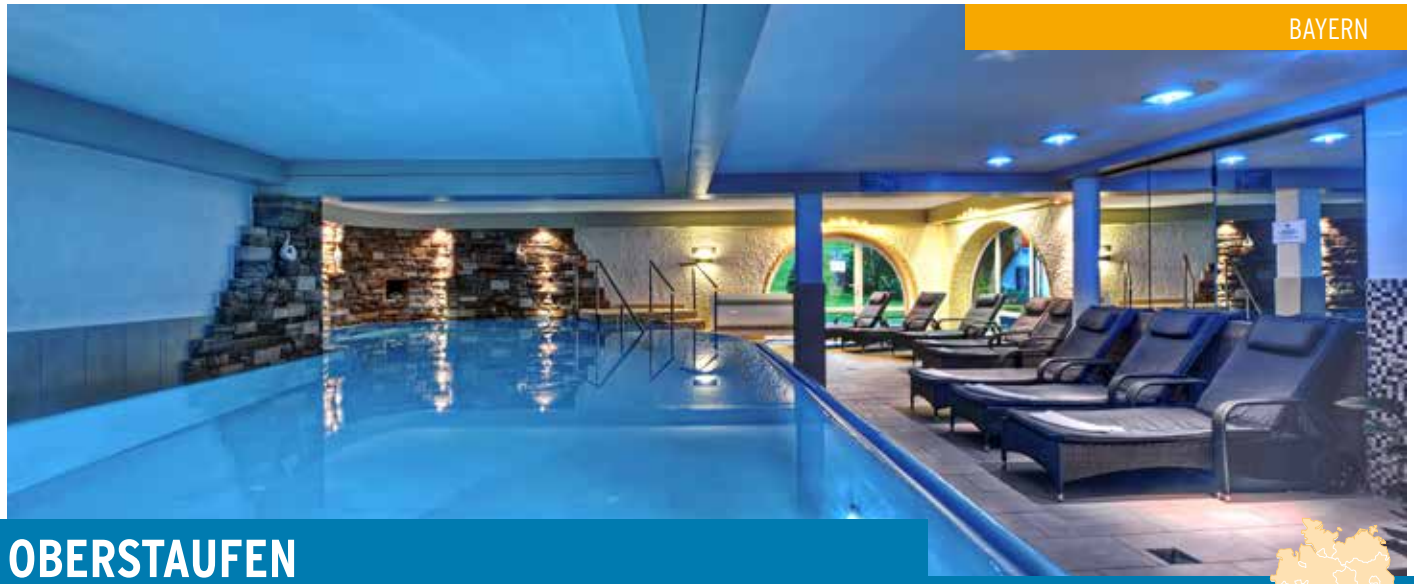
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–01.03./01.06.–01.09./02.11.–31.12.2019	**259,00**	**Euro**	vom 02.03.–31.05.2019	**269,00**	**Euro**
			vom 02.09.–01.11.2019	**279,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.



OBERSTAUFEN
Königshof Hotel Resort**** S

WOHLFÜHLEN MIT TRADITION UND LIFESTYLE

Verpflegung: Das weitläufige Restaurant und die unterschiedlich rustikal gestalteten „Stuben" strahlen Allgäuer Gemütlichkeit aus. An der Kaminbar können Sie den Tag gemütlich ausklingen lassen, und in der Königshof-Abendbar gibt es ausgelassene Stimmung mit Live-Musik.

Ort & Lage: Der heilklimatische Kurort Oberstaufen liegt im Oberallgäu, zwischen Bodensee und Neuschwanstein inmitten einer herrlichen Alpenkulisse auf ca. 800 m Höhe. Im Ortsteil Weißach erwartet Sie das Hotel Königshof Resort zu einem angenehmen Genuss-Aufenthalt.

Zimmer: Die Zimmer sind großzügig geschnitten und individuell mit viel Liebe zum Detail eingerichtet: Hier trifft Moderne auf alpenländischen Charme, gepaart mit einer großen Portion Gemütlichkeit. Im gesamten Hotel Königshof in Oberstaufen ist das WLAN selbstverständlich kostenlos.

Wellness & Freizeit: Die 2.500 m² große Wellnesswelt mit neuen verschiedenen Saunen, Meerwasser- und Süßwasserschwimmbad, Wellnesslounge im Felsengewölbe, Salzgrotte und Fitnesswintergarten bietet in der kursfreien Zeit vielfältige Entspannungsmöglichkeiten.

Mit der Hochgratbahn fährt man auf den höchsten Punkt des Naturpark Nagelfluhkette und genießt von hier die sagenhaften Ausblicke auf die markanten Allgäuer Gipfel im Süden, die Schweizer Alpen im Westen und die Hügel des Alpenvorlandes im Norden. Oberstaufen selbst bietet für jeden Geschmack ein perfektes Angebot. Ob eine gemütliche Shoppingtour oder ein fröhlicher Abend in der Stadt – das Angebot bietet die optimalen Voraussetzungen.

4-Tageprogramm

ab 199,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Kurtaxe 2,10 Euro p.P./Tag

6-Tageprogramm

ab 379,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Kurtaxe 2,10 Euro p.P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- täglich freie Nutzung der Königshof Wellnesswelt mit Meerwasser- und Süßwasserschwimmbad, Außenpanorama- und Dampfsaunen, Infrarotkabine, Thermium, Dampfbad, Whirlpool, Salzgrotte und Wellnesslounge
- tagsüber täglich frisches Obst, Granderwasser sowie Bio-Tee an der Spa-Lounge
- Abendessen als 4 bis 6-Gang-Wahlmenü oder Themenbuffet
- Leihbademantel und Wellnesskorb auf dem Zimmer
- kostenfreies WLAN
- Adults-Only (Aufenthalt im Königshof Hotel Resort erst ab 16 Jahren möglich)

KURSANGEBOTE:

- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–31.01.2019	**339,00**	**Euro**	vom 01.05.–30.09.2019	**359,00**	**Euro**
vom 01.02.–30.04.2019	**349,00**	**Euro**			
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
Gesamtpreis 01.01.–31.12.2019				**519,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**45,00**	Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**75,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

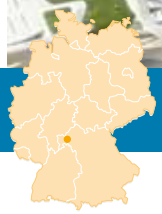
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

BAYERN

Kinderbetreuung
ab 45,– Euro
ab 3 Jahren
(inkl. 3 ÜN/Kids-All-In)



BAD KISSINGEN
Hotel Sonnenhügel***

IM NATURPARK BAYERISCHE RHÖN

4-Tageprogramm
ab 149,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 3,50 Euro p. P./Tag

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

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

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

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- Pilates
- Progressive Muskelentspannung

Auch als fit for woman

Kinderpreise: pro Kind für 3 ÜN/Kids-All-In.
Kinderbetreuung (Di.-Sa. von 10-13 Uhr und 14-18 Uhr) mit Kids-All-In (VP + ganztags Wasser/Apfelsaft + Eintritt Indoor-Spielplatz). Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (gegen Aufpreis).

3-10 Jahre	**45,00**	Euro
11-13 Jahre	**90,00**	Euro

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 01.01.-31.12.2019			**289,00 Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**45,00**	Euro	Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.

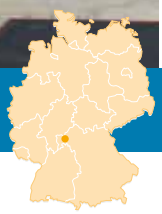
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

BAD KISSINGEN
Hotel Kaiserhof Victoria****



HIER TRIFFT SICH VERGANGENHEIT UND GEGENWART

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

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

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

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

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

4-Tageprogramm

ab 139,*– Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–31.03./01.11.–31.12.2019	**279,00**	**Euro**	vom 01.04.–31.10.2019	**299,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**40,00**	Euro			

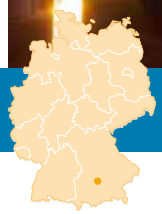
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

BAYERN



KURORT FELDAFING
HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE****

IM VORALPENLAND SÜDLICH VON MÜNCHEN

4-Tageprogramm

ab 169,*– Euro
pro Person im DZ

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

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

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

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

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitfor50plus fitforwork

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.					Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 01.01.-31.01./01.12.-31.12.2019	**309,00**	**Euro**	vom 01.02.-30.11.2019	**329,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**81,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

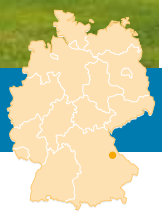
Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

Kinderbetreuung
ab 75,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

LAM
Hotel Sonnenhof**** Superior



IM BAYERISCHEN WALD

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.

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.

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

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

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.

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

01.01.-27.01./11.02.-24.02./11.03.-03.04./16.05.-29.05./24.06.-30.06./18.11.-31.12.2019	**299,00**	**Euro**
28.01.-10.02./25.02.-03.03./04.04.-14.04./29.04.-15.05./01.07.-14.07./09.09.-02.10./07.10.-27.10./04.11.-10.11.2019	**309,00**	**Euro**
04.03.-10.03./15.04.-28.04./30.05.-23.06./15.07.-08.09./03.10.-06.10./28.10.-03.11./11.11.-17.11.2019	**319,00**	**Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**35,00**	Euro	Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.
Kinderpreise (1.+2. Kind): 01.01.-31.12.2019			
3-11 Jahre pro Kind für die Dauer der Kurse	**75,00**	Euro	Ab dem 2. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (Aufpreis). Kinderbetreuung (Mo.-Fr. von 9.30-17.00 Uhr) ab 3 Jahren inkl. HP. Achtung: Zeiten ausserhalb der genannten Kinderbetreuungszeiten, insbesondere Samstag und Sonntag sowie für Kinder unter 3 Jahren Kinderbetreuung auf Anfrage und gegen Gebühr von 20,00 Euro pro Std.
12-15 Jahre pro Kind für die Dauer der Kurse	**105,00**	Euro	

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

4-Tageprogramm
ab 159,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag, Kinder 6-16 Jahre 0,50 Euro p. Kind/Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitforwoman fitfor50plus fitforbalance fitforwork fitforwell alleinreisende

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

BODENMAIS
Aktiv- und Wanderhotel Adam-Bräu****

4-Tageprogramm

ab 129,*– Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- gemütliches Hotel mit familiärem Service
- gemütliches Restaurant mit Naturküche
- Hallenbad, Sauna, Whirlpool und Dampfbad
- Massage und Kosmetik
- eigene Brauerei
- zentrale, ruhige Lage
- Aktivcard Bayerischer Wald mit zahlreichen kostenfreien Angeboten je nach Saison

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fit for 50plus

MITTEN IM BAYERISCHEN WALD

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

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

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

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

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–28.02./02.12.–31.12.2019	**269,00**	**Euro**	vom 01.05.–31.10.2019	**299,00**	**Euro**
vom 01.03.–30.04./01.11.–01.12.2019	**279,00**	**Euro**			
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**33,00**	Euro			

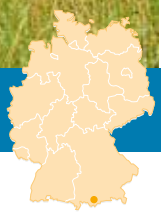
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

GRAINAU
Sentido Zugspitze Berghotel Hammersbach****



AM FUSSE DER ZUGSPITZE IM WETTERSTEINGEBIRGE

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

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

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

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

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

4-Tageprogramm

ab 169,*– Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fit for woman fit for work

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.-31.03./01.11.-31.12.2019	**309,00**	**Euro**	vom 01.04.-31.10.2019	**329,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

BAYERN

Kinderbetreuung
ab 0,– Euro
ab 0 Jahren (inkl. 4 ÜN/VP)

HAUSEN-ROTH
Rhön Park Hotel*** Superior

5-Tageprogramm
ab 169,*– Euro
pro Person im DZ
4 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Erlebnisbad mit Fitnessbereich
- liebevolle Kinderbetreuung bereits ab 0 Jahren
- Indoor-Spieleparadies mit Fun-Park-Dschungel, Hüpfburg, Kart-Bahn, Riesenrutsche, Trampolin uvm. (teilweise gegen Gebühr)
- modernes neues Buffetrestaurant mit Front-Cooking und Kinderbuffet
- mitten im Biosphären-Reservat auf 700 m Höhe gelegen
- Wander- und Radfahrwege, Rodelhänge und Familien-Skilifte in unmittelbarer Nähe (teilweise gegen Gebühr)
- inklusive Endreinigung, ohne tägliche Zimmerreinigung

KURSANGEBOTE:

- Pilates
- Progressive Muskelentspannung

Auch als fitforwoman

Kinderpreise: max. zwei Kinder im Zimmer der Eltern für die Dauer der Kurse		
0-6 Jahre inklusive Betreuung	**kostenfrei**	
7-15 Jahre ohne Betreuung	**100,00**	Euro

Ab dem 4. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich.
Inkl. Kinderbetreuung, all-inklusive (Frühstück und Abendessen vom Buffet, Mittagessen vom Kinderbuffet, Softdrinks ganztags sowie 1x freier Eintritt in das Indoor-Spielparadies Rudis Abenteuerland)

MITTEN IM BIOSPHÄRENRESERVAT BAYERISCHE RHÖN

Ort & Lage: Mitten im Biosphärenreservat Bayerische Rhön liegt das Rhön Park Hotel Aktiv Resort im Dreiländereck Hessen, Bayern und Thüringen – geografisch in der Mitte Deutschlands, ca. 45 km von Fulda entfernt.

Zwischen den Oberläufen von Fulda, Werra und der Fränkischen Saale auf 700 m Höhe an einem Südhang gelegen, direkt angebunden an ein Netz von markierten Rad- und Wanderwegen und 200 km Langlaufloipen, bietet das familienfreundliche „Aktiv Resort" zu jeder Jahreszeit einen erholsamen, aktiven Aufenthalt für die ganze Familie.

Zimmer: Die modern und familienfreundlich eingerichteten Apartments verfügen über Schlafzimmer für zwei Erwachsene, Wohnraum mit Schlafcouch für Kinder (Zustellbett möglich) und sind mit Kitchenette, Sat-TV, Telefon, Radio, Fön, Kosmetikspiegel und Bad/WC ausgestattet. Der Balkon bietet einen herrlichen Ausblick in die unberührte Natur der Rhön.

Wellness & Freizeit: Für Wellness und Entspannung in der kursfreien Zeit sorgen im Hotel eine weitläufige Badelandschaft mit Außen- und Innenpool, Erlebnisrutsche, separatem Kleinkinder-Bereich und das 1.200 m² Indoor-Spielparadies. Entdecken Sie mit der ganzen Familie das Erlebnisbad Rother Lagune und genießen Sie pure Entspannung in der SaunaWelt (gegen Gebühr) und der neu gestalteten RhönOase.

Verpflegung: Den Gaumen verwöhnt eine genussreiche, traditionelle Küche mit überwiegend regionalen Gerichten.

Gesamtpreis für 4 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.-01.03./01.12.-31.12.2019	**309,00**	**Euro**	vom 02.03.-30.11.2019	**319,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse	**80,00**	Euro	Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.		

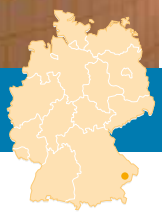
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

BAD GRIESBACH
Parkhotel**** Superior



IM HERZEN DES BAYERISCHEN THERMENLANDS

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

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

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

Wellness & Freizeit: Es erwartet Sie ein außerordentlich abwechslungsreiches über 3.600 m² großes Quellness & Health Areal mit einer 1.000 m² großen hoteleigenen Thermalbadelandschaft Idun-Therme. Neben einem 150 m² großen Thermal-Mineralwasser-Innenbecken (36 °C) mit Wasserfall, Wildbachkanal und Massagedüsen verfügt die Anlage über ein Süßwasser-Sportaußenbecken (28 °C, durch einen Schwimmkanal von innen zu erreichen).

Hot-Whirlpools im Innen- und Außenbereich, Dampfgrotte, Niedrigtemperatursauna, Dampfsauna, Kaltwassertauchbecken, Infrarotwärmekabine und Sabbia Med® - Sand & Licht Oase bieten Ihnen alle Möglichkeiten für Entspannung und Wellness in der kursfreien Zeit. Sogar Thermal-Mineralwasser-Trinkbrunnen sind vorhanden.

6-Tageprogramm

ab 349,*– Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- QiGong
- Tai-Chi
- Wirbelsäulengymnastik

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
Gesamtpreis vom 01.01.–31.12.2019	**489,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**100,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

BAD HINDELANG
Hotel Prinz-Luitpold-Bad****

AUF 900 METER HÖHE IM ALLGÄU AM FUSSE DES ISELERS

4-Tageprogramm
ab 229,*– Euro pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,10 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm
ab 419,*– Euro pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,10 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

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

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

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

Verpflegung: Die Küche präsentiert echt bayerisches Essen mit historischen Wurzeln und modernen Elementen. Sowohl das Restaurant als auch der Balkon mit Lounge Bereich bieten ein wundervolles Alpen-Panorama.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
Gesamtpreis vom 01.01.–31.12.2019	**369,00 Euro**
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
Gesamtpreis vom 01.01.–31.12.2019	**559,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**45,00**	Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**75,00**	Euro

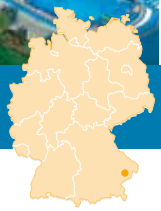
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

BAD FÜSSING
Vital-Hotel Jagdhof



NAHE DER ÖSTERREICHISCHEN GRENZE ZWISCHEN PASSAU UND LINZ

Verpflegung: Nachmittags können Sie sich im lichtdurchfluteten Wintergarten oder an lauen Sommerabenden im Biergarten mit Kuchen, Tee und Kaffee, Eis und kleinen Snacks verwöhnen lassen. Abends erwartet Sie ein kalt-warmes Buffet im rustikalen Restaurant.

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

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

Zimmer: Alle Zimmer sind großzügig geschnitten, haben Balkon oder Terrasse und sind mit Bad, Dusche/WC, Kühlschrank, Durchwahl-Telefon und Sat-TV mit Radio ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Besuchen Sie den nahe gelegenen Erlebnispark Haslinger Hof, das ereignisreiche ca. 5 km entfernte Bad Füssing oder verbringen Sie einen Tag in der Johannesbad Therme mit ihrem quellfrischen, heilsamen Thermalwasser. Zur Therme kommen Sie von unserem Hotel mit dem kostenlosen Buspendel im 40-Minuten-Takt oder in kurzer Zeit mit dem Rad. So können Sie einerseits in beschaulicher Natur Ihre Seele baumeln lassen und in aller Ruhe ausspannen und haben andererseits alle Möglichkeiten, am bunten Leben des weithin bekannten Kurortes teil zu haben.

Wochenprogramm

ab 279,*– Euro
pro Person im DZ

6 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,20–2,90 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Gesamtpreis für 6 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P. Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

vom 01.01.–02.03./01.12.–31.12.2019	**419,00**	**Euro**			
vom 03.03.–13.04./01.11.–30.11.2019	**429,00**	**Euro**	vom 14.04.–31.10.2019	**449,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der Wochenkurse	**64,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

WEIMAR-LEGEFELD
Park Inn by Radisson****

IN DER UNIVERSITÄTS- UND KULTURSTADT WEIMAR IN THÜRINGEN

4-Tageprogramm

ab 129,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- ruhige Lage im Grünen
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- kostenfreie Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Dampfbad
- kostenfreie Parkplätze am Hotel
- Fahrradverleih
- Liegewiese mit Teich
- vielfältige Massage- und Kosmetikangebote
- TESLA-Ladestation für Elektrofahrzeuge
- kostenfreies WLAN

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fitforwoman fitfor50plus fitforyoung fitforwork

Schloss Belvedere

Deutsches Nationaltheater und Staatskapelle

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

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

Zimmer: Das 4-Sterne-Hotel bietet einen hohen Komfort in 194 großen und hellen Hotelzimmern mit Bad/Dusche, Telefon, Schreibtisch, TV, Minibar, teilweise mit Balkon und Klimaanlage und kostenfreies WLAN.

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

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

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

vom 01.07.-30.09./01.12.-31.12.2019	**269,00**	**Euro**	vom 28.02.-30.06./01.09.-30.11.2019	**289,00**	**Euro**
vom 01.01.-24.02.2019	**279,00**	**Euro**			
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

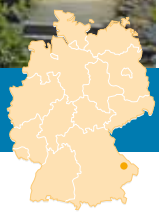
Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

Kinderbetreuung
ab 75,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)



MASSERBERG
Werrapark Resort Hotel Heubacher Höhe***

IM THÜRINGER WALD

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

Ort & Lage: Auf den südlichen Höhen im Thüringer Wald unweit des legendären Rennsteigs erwartet Sie das Werrapark Resort Hotel Heubacher Höhe. Ein Königreich für Naturfreunde und ein liebenswürdiges Domizil für Ihren sportlich aktiven Urlaub.

Das Hotel mit seinem umfangreichen Sport- und Freizeitangebot hält für jeden Gast und jedes Wetter maximalen Urlaubsspaß bereit. Ob geführte Mountainbiketouren durch die Rennsteigregion, Wandern oder Skiunterricht, das Hotel bietet für jede Aktivität endlos viele Möglichkeiten. Das gesamte Equipment kann vor Ort ausgeliehen werden.

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

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

4-Tageprogramm
ab 119,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 0,60 Euro p. P/Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

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

Gesamtpreis vom 01.01.–31.12.2019 **259,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **36,00** Euro

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

Kinderbetreuung nur im Zeitraum vom:
15.04.–28.04./04.07.–18.08./07.10.–20.10.2019.
Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich. Kinderbetreuung im Kidsclub inkl. HP mit Kindergericht und Getränke zum Abendessen.

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

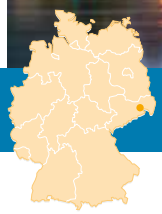
3-5 Jahre 3 ÜN/HP	**75,00**	Euro
6-10 Jahre 3 ÜN/HP	**99,00**	Euro
11-15 Jahre 3 ÜN/HP	**129,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**



BAD SCHANDAU
Hotel Elbresidenz an der Therme*****

4-Tageprogramm

ab 179,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 1,00-2,00 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm

ab 339,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 1,00-2,00 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 (finnischer Sauna, Kräuterbad, Dampfbad, Erlebnisduschen und Sonnenterrasse)
- Abendessen als 2-Gang-Wahlmenü im Restaurant
- Fitnessbereich mit „LifeFitness" Geräten

KURSANGEBOTE:

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

WELLNESS IN HOTEL UND THERME AUF HÖCHSTEM NIVEAU

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 Fünf-Sterne-Haus 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, finnischer 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.

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.

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.
vom 01.01.-01.03./01.11.-31.12.2019	**319,00**	**Euro**	vom 01.04.-28.06./02.09.-31.10.2019 **339,00 Euro**
vom 29.06.-01.09.2019	**329,00**	**Euro**	
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 07.04.-12.04.2019			**479,00 Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**60,00**	Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **100,00** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

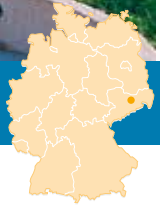
Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

DRESDEN-RADEBEUL
Radisson Blu Park Hotel****



NAHE DER BAROCKEN KUNSTSTADT DRESDEN

Ort & Lage: Ein Zuhause auf Zeit, inmitten sonniger Elbhügel, bietet Ihnen das Radisson Blu Park Hotel in Dresden Radebeul. Die kreative Mischung aus Originellem und Originalen, die sich sowohl im ungewöhnlichen Architekturdesign, als auch durch Werke renommierter Künstler wie Georg Baselitz widerspiegelt, begleiten Sie während Ihres Aufenthalts. Die komfortable Residenz besteht aus einem Hotelkomplex und einem Ensemble von fünf Villen im italienischen Stil und bildet den perfekten Ausgangspunkt für Ausflüge nach Moritzburg, Meißen und die Sächsische Schweiz. Sehenswürdigkeiten der Wein- und Gartenstadt Radebeul sind das Karl-May-Museum sowie das Sächsische Staatsweingut Schloss Wackerbarth.

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

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

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

4-Tageprogramm

ab 129,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

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

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

vom 01.01.-28.02./01.12.-31.12.2019	**269,00**	**Euro**	vom 01.03.-30.06./01.09.-30.11.2019	**319,00**	**Euro**
vom 01.07.-31.08.2019	**289,00**	**Euro**			
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**75,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

SACHSEN

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

SCHÖNECK
IFA Ferienpark Hohe Reuth***

MIT PANORAMABLICK MITTEN IM VOGTLAND

4-Tageprogramm
ab 129,*– Euro pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe bis 2,00 Euro p. P./Tag, Kinder 6-14 Jahre 0,60 Euro/Tag

6-Tageprogramm
ab 249,*– Euro pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe bis 2,00 Euro p. P./Tag, Kinder 6-14 Jahre 0,60 Euro/Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:
- 1 x freie Nutzung der Sauna während des Aufenthalts
- täglich 1x 2 Std. freie Nutzung des tropischen Erlebnis-Badeparadieses
- Halbpensionrestaurant

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

Kinderpreise: max. zwei Kinder im Zimmer der Eltern, 1. und 2. Kind, inkl. Kinderbetreuung, 01.01.–08.03./17.03–28.03./07.04.–10.05./23.06.–05.07./18.08.–01.11./10.11.–31.12.2019.
Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich.

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

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

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

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

Verpflegung: Gleich mehrere Restaurants stehen für Ihr leibliches Wohl zur Verfügung. Im Panorama-Restaurant „Pfau" genießen Sie bei fantastischen Ausblicken in die Landschaft Frühstück und Abendessen mit traditionellen und internationalen Gerichten.

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 10.11.–01.12.2019	**269,00 Euro**
vom 02.02.–31.05./01.11.–09.11./02.12.–31.12.2019	**279,00 Euro**
vom 01.01.–01.02./01.06.–31.10.2019	**299,00 Euro**
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 10.11.–01.12.2019	**389,00 Euro**
vom 02.02.–31.05./01.11.–09.11./02.12.–31.12.2019	**399,00 Euro**
vom 01.01.–01.02./01.06.–31.10.2019	**409,00 Euro**

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

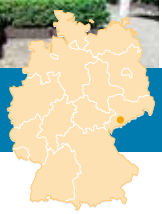
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

NEUKIRCHEN / PLEISSE
Hotel Schloss Schweinsburg****



IM SÄCHSISCHEN SCHLÖSSER- UND BURGENLAND NAHE ZWICKAU

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

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

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

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

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

4-Tageprogramm

ab 129,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule/Rückenfit

Auch als fitforwoman fitforwork fitforwell alleinreisende

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
vom 01.01.–31.12.2019	**269,00 Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**39,00** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

ÖSTERREICH

SEEFELD / TIROL
Hotel Eden**** S

4-Tageprogramm

ab 249,*– Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung des Wellnessbereiches EDEN-SPA mit Sauna, Dampfbad und beheiztem Außenpool
- kostenloses Parken im Freien, überdachte Parkplätze gegen eine Gebühr
- Nahezu pollenfrei, da auf über 1.200 Meter gelegen
- kostenfrei Granderwasser und Tee im EDEN-SPA
- 1 Flasche mit Tiroler Quellwasser bei Anreise
- Genießer-Verwöhnpension: 5-Gang-Auswahlmenü am Abend mit Salat und Käse vom Brett oder Tiroler Buffet -Verwöhnpension mit nachmittags hausgemachtem Kuchen, inklusive Tischgetränke (1x Karaffe Granderwasser und 1 Getränk nach Wahl z. B. Softgetränke, Bier oder Rot/Weisswein)
- WLAN

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fit for 50plus

Zimmer: Die gemütlich eingerichteten Doppelzimmer sind mit Balkon und Bergblick, Badezimmer mit Badewanne und Dusche, gratis WLAN, Flatscreen TV, Telefon, Safe, Fön und Make-up Spiegel ausgestattet.

KULINARISCHE GIPFELERLEBNISSE IN TIROL

Ort & Lage: Auf einer Hochebene (1.200 m) zwischen Wettersteingebirge und Karwendel nordwestlich von Innsbruck und nur etwa 10 Kilometer von der deutschen Grenze entfernt liegt der beliebte Urlaubs- und Wintersportort Seefeld.

Das komfortable Hotel Eden**** Superior befindet sich in ruhiger, zentraler Parklage in Seefeld – nur zwei Gehminuten von der Fußgängerzone entfernt.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit lassen Sie Ihre Seele baumeln im EDEN-SPA mit Dampfbad, Sauna und ganzjährig beheiztem Außenpool (32°C, Zustieg innen), eingebettet in einen parkähnlichen Garten mit Sonnenliegen und Sonnenschirmen, mit traumhaften Blick auf die imposante Tiroler Bergwelt. Zur Erfrischung gibt es Granderwasser und Tee. Die fantastische Umgebung animiert zur aktiven Erkundung, sei es zum Wandern, Mountain Biking oder Klettern. Den erlebnisreichen Tag können Sie in der gemütlichen Hotelbar beim Kaminfeuer beschließen.

Verpflegung: Kulinarischer Höhepunkt des Tages ist das 5-Gang-Auswahlmenü am Abend mit Salat und Käse vom Brett oder Tiroler Buffet, das am Abend im hoteleigenen Seebach Restaurant serviert wird. Das 5-Gang-Menü wird mit einem frischen Salatbuffet und Käsebuffet abgerundet – auch für Vegetarier gibt es ein reichhaltiges Angebot. Weitere Gerichte mit regionalem Schwerpunkt finden Sie in Adams Bistro Bar.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
Gesamtpreis vom 01.01.–31.12.2019	**389,00 Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**45,00** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

SEEFELD / TIROL
Natur & Spa Hotel Lärchenhof****

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. Umgeben von der beeindruckenden Seefelder Bergkulisse, die man im Restaurant über die großflächigen Panorama-Fenster bestaunen kann, wird jedes Essen ein Hochgenuss. Abends lockt ein 5-Gänge-Menü, das wahlweise mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder auf Wunsch auch glutenfrei erhältlich ist.

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

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

Wellness & Freizeit: Der Wellness- 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 Ruhezonen oder auf der aussichtsreichen Dachterrasse.

4-Tageprogramm

ab 249,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fit for woman fit for 50plus

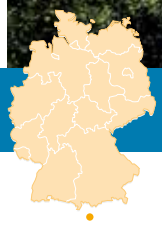
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
Gesamtpreis vom 01.01.–31.12.2019	**389,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**45,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**



WÄNGLE / TIROL
Naturhotel LechLife****

AM NATURPARK TIROLER LECH/ÖSTERREICH

4-Tageprogramm

ab 169,*– Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fit for 50plus fit for balance

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

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

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

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

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–30.03./01.11.–31.12.2019	**309,00**	**Euro**	vom 01.05.–31.10.2019	**329,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**75,00**	Euro			

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

MELCHSEE / SCHWEIZ
Hotel frutt Family Lodge**** Superior

TRAUMHAFTE LAGE – DIREKT AM MELCHSEE

Ort & Lage: Das sonnige Hochplateau Melchsee-Frutt ist seit 1865 ein Luftkurort und fasziniert durch die landschaftliche Schönheit in intakter Natur und die alpine Bergwelt mit dem idyllischen Melchsee.

Das neu erbaute Hotel frutt Family Lodge liegt in traumhafter Lage direkt am See. Die Ruhe und eine naturbelassene Landschaft sind das ideale Umfeld für Erholung und einen angenehmen Kontrast zum hektischen Alltag in der Stadt. Das Hotel frutt Family Lodge ist Teil eines mit einem Tunnel verbundenen Hotel Resort, bestehend aus 3 Hotels und 4 Restaurants. Alle inkludierten Leistungen wie Spa, Bowling, Kino, Fitness und Gästeprogramm des gesamten Resorts können mit genutzt werden.

Wellness & Freizeit: Dank großzügiger, lichtdurchfluteter Räume und einem Mix aus wohliger Atmosphäre und unkomplizierter Moderne ergänzt die frutt Family Lodge das Angebot des benachbarten Hotels frutt Lodge & Spa, das über einen unterirdischen und beheizten Tunnel mit dem Hotel frutt Family Lodge verbunden ist. So erreichen Sie in wenigen Gehminuten dessen 900 qm großen Spa-Bereich mit Swimming Pool, Sauna, Dampfbad und Ruheraum mit bestechender Aussicht auf den Melchsee. Die nähere Umgebung um den Vierwaldstättersee bietet zahlreiche Attraktionen, historische Ausflugsziele und über das ganze Jahr verteilt kulturelle Höhepunkte.

Verpflegung: Das Abendessen findet je nach Öffnungszeiten, Gruppengröße und Auslastung der Hotels, im Restaurant Gemsy oder im Restaurant Lago statt.

4-Tageprogramm

ab 279,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Neueröffnung im Dezember 2015
- 1.200 m² Wellnessbereich (300 m² im Hotel frutt Familiy Lodge und 900 m² im Hotel frutt Lodge & Spa) mit Swimming Pool, Sauna, Dampfbad und Ruheraum mit Seeblick
- Fitnessbereich
- gemütliches Restaurant
- Bar mit grossem Kamin
- Indoor Bowlingbahn und Kino (kostenfrei)
- zentrale Lage im Skigebiet mit direktem Pistenzugang
- komfortable Zimmer auf 4-Sterne Niveau
- Dine Around Menü (freie Restaurantwahl) in Form eines 2-Gang-Wahlmenü
- inklusive einem Welcomedrink bei Anreise

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

Zimmer: Die Zimmer (ca. 30-35 m²) bieten einen großzügigen Wohnraum mit großen Fensterfronten. Die Einrichtung ist modern und hochwertig mit natürlichen Materialen und inspiriert sich am Lodge-Stil. Es ist eine Kombination von alpiner Schlichtheit und Luxus. Die Bäder sind großzügig im Raum integriert. Alle Zimmer sind auch für längere Aufenthalte konzipiert und verfügen über Dusche, Minibar, Safe, Direktwahltelefon, Fernseher, freiem WLAN Zugang und Radio.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.
Gesamtpreis vom 01.01.–31.12.2019	**419,00 Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**45,00** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

ABANO TERME / VENETIEN
Hotel Terme Milano***

Wochenprogramm

ab 319,*– Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

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

EINE QUELLE DER GESUNDHEIT – VOR DEN TOREN VENEDIGS

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

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

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

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

Gesamtpreis für 6 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
vom 01.01.–31.03./01.10.–31.12.2019	**459,00**	**Euro**	vom 01.04.–30.09.2019	**489,00** **Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 7-Tageskurse	**42,00**	Euro		

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

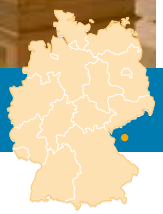
Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

*** bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro**

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.

MARIENBAD / TSCHECHIEN

Danubius Health Spa Resort Centrální Lázne****



WO KAISER UND KÖNIGE BADETEN

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

Ort & Lage: Im böhmischen Kaiserwald, nur ca. 20 km nach der Landesgrenze, liegt – umgeben von Hügeln und Wäldern – die berühmte Kurstadt Marienbad. In der Stadt selbst entspringen 40 Heilquellen und rund 100 weitere in der Umgebung.

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

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

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

4-Tageprogramm

ab 139,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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

6-Tageprogramm

ab 269,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

Auch als fit for 50plus

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–28.02./01.12.–31.12.2019	**279,00**	**Euro**			
vom 01.03.–31.03./01.11.–30.11.2019	**319,00**	**Euro**	vom 01.04.–31.10.2019	**329,00**	**Euro**
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.		
vom 01.01.–28.02./01.12.–31.12.2019	**409,00**	**Euro**			
vom 01.03.–13.04./01.11.–30.11.2019	**449,00**	**Euro**	vom 01.04.–31.10.2019	**469,00**	**Euro**
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**45,00**	Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**75,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mhplus | 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 140,00 Euro**

FITFORYOUNG
Das Fitnessprogramm für junge Erwachsene

fitforyoung-Programm

ab 129,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro

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

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

Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

ÜBERSICHT ÜBER DIE ANGEBOTENEN BAUSTEINE UND KOMPONENTEN:

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

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

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

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

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

FITFORWOMAN
Bewegung und Entspannung für die Gesundheit der Frau

fitforwoman-Programm

ab 129,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 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.

fitforwoman verbindet z. B. die Bausteine Rückenschule und Muskelentspannung oder Nordic Walking und Autogenes Training mit unterschiedlichen Komponenten.

Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

BAUSTEINE UND KOMPONENTEN:

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

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

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

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

FITFORWORK
Burnout-Prävention und Rückengesundheit

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

Im Vordergrund stehen hierbei der gesunde Rücken sowie der richtige Umgang mit Stress und dessen Abbau durch wirksame Entspannungstechniken. Wertvolle Tipps und nützliche Anleitungen zur Anwendung des Gelernten für zu Hause und am Arbeitplatz runden die effektiven Übungen ab.

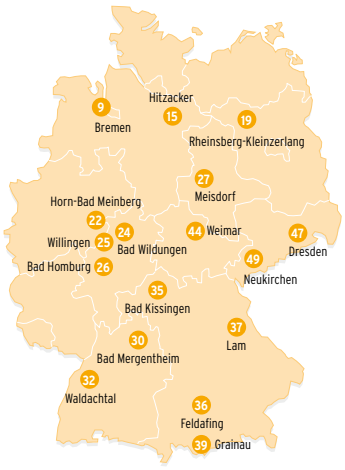
ÜBERSICHT ÜBER DIE ANGEBOTENEN BAUSTEINE UND KOMPONENTEN:

RÜCKENFIT FÜR DEN ARBEITSPLATZ

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

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR)

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



Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

fitforwork-Programm

ab 119,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro

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.

FITFORBALANCE
Für ein Leben im Gleichgewicht

Bei **fitforbalance** stehen für Sie die Vermeidung von Stress und die Vorbeugung eines Burnouts im Vordergrund – für eine seelische und körperliche Balance.

Um Ihr gesundheitliches Gleichgewicht ideal zu fördern und ein körperliches und seelisches Ausbrennen zu vermeiden, umfasst **fitforbalance** ein ausgewogenes Kursprogramm mit jeweils einem zertifiziertem Bewegungs- und Entspannungsteil.

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

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

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

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

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

Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

fitforbalance-Programm

ab 119,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro

FITFOR50PLUS
Das Aktivprogramm für die Generation ab 50

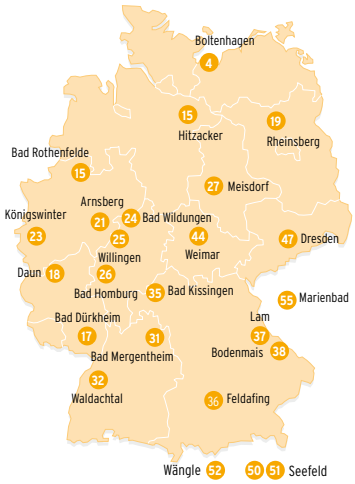
fitfor50plus-Programm

ab 119,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro

fitfor50plus ist ein gesundheitsförderndes und zugleich aktives Präventionsangebot zur Steigerung des Wohlbefindens für die Generation ab 50 Jahren, auch wenn Sie lange nicht aktiv waren.

Abgestimmt auf deren Anforderungen und Bedürfnisse dient das Programm zur Förderung der Gesundheit, zur Erhaltung und Stärkung der körperlichen sowie geistigen Fitness.



Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

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

Sie erhalten somit Anregungen für gesundheitsförderliche Lebensweisen. Auf angenehme Art und Weise werden die Inhalte durch qualifizierte Therapeuten in Ihrer Altersgruppe vermittelt.

FITFORWELL ALLEINREISENDE
Für Alleinreisende oder Singles

fitforwell alleinreisende-Programm

ab 109,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro

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.

Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

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 PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

fitforwell alleinreisende -
Nordic Walking + Progressive Muskelentspannung
fitforwell alleinreisende -
Nordic Walking + Autogenes Training
fitforwell alleinreisende -
Rückenschule + Progressive Muskelentspannung

AKON AKTIV WALKING®
Gelenkschonendes Training im Freien

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

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

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

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

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

Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

AKON Aktiv Walking®

ab 119,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro

AKON GESUNDHEITSWANDERN®
Fit mit jedem Schritt!

„Fit mit jedem Schritt" - das neue Kursangebot AKON Gesundheitswandern® steht für ein abwechslungsreiches und erlebnisorientiertes Bewegungskonzept.

Gesundheitsförderndes Bewegungstraining wird mit Naturerlebnis und Geselligkeit verknüpft und motiviert damit auch (Wieder-)Einsteiger, auf sanfte Weise für die Gesundheit aktiv zu werden. AKON Gesundheitswandern® vermittelt wichtige Informationen für das gesund-heitsorientierte Wandern, z. B. zur richtigen Ausrüstung, dem Verhalten in der Natur sowie zur Gestaltung von Gesundheitswanderungen.

Im Mittelpunkt steht jedoch die Praxis: Hier erwartet Sie ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm. Eingebettet in gesundheitsorientierte Wanderungen erfahren Sie weiterhin, wie Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination geschult, die Gemeinschaft gestärkt und Körperwahrnehmung und Entspannung gefördert werden können.

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

AKON Gesundheitswandern® wird in Kombination mit einem zweiten bezuschussungsfähigen Kursbaustein angeboten z. B.

- Akon Gesundheitswandern® + Autogenes Training
- Akon Gesundheitswandern® + Progressive Muskelentspannung

Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

AKON Gesundheitswandern®

ab 109,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro

AKON REAKTIV WALKING®
Das optimierte Ganzkörpertraining

AKON Reaktiv Walking®

ab 129,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 140,00 Euro

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

Genau da setzt das AKON Reaktiv Walking® als optimiertes Ganzkörpertraining an. Beim Gehen werden spezielle Hanteln, die mit einer losen Granulatmasse gefüllt sind, eingesetzt, wodurch ein verzögerter Impuls, der Reaktiv-Impuls, erzeugt wird. Damit werden neben den großen Muskeln speziell auch kleinere, tiefere Muskelgruppen angesprochen, die zugleich den Rücken stabilisieren. Die Muskulatur des Oberkörpers wird stärker aktiviert und dadurch ein effektiveres Ganzkörpertraining erreicht.

Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

AKON Reaktiv Walking® wird auf diese Weise zu einem kraftvollen und gleichzeitig dynamischen und lockeren Gehen. Durch das Schwingen der Masse in der Hantel entsteht ein hörbarer Impuls, der das Rhythmusgefühl unterstützt und die eigene Motivation steigert.

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

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

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

- AKON Reaktiv Walking® + Autogenes Training
- AKON Reaktiv Walking® + Progressive Muskelentspannung

KINDERBETREUUNG
Fachgerechte Kinderbetreuung während der Kurse

Kinderbetreuung

ab 0,*– Euro
pro Person im DZ

ab 0 Jahren (inkl. 3 Übernachtungen/Halbpension)

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

Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

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

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

Kinderpreise enthalten:
je nach Hotel, in der Regel Übernachtung im Zimmer der Eltern, Frühstück, Mittagessen in Form einer Halbpension und Kinderbetreuung zu den Kurszeiten.

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

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

TERMINE
Übersicht über Termine und Kursangebote

Wählen Sie Ihren Wunschtermin für das von Ihnen gewünschte Hotel. Die Verfügbarkeit des Termins können Sie jederzeit bequem unter www.akon.de/mhplus 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 54

So. bis Sa.	AAW	So. bis Sa.	AGW	So. bis Sa.	AAW	So. bis Sa.	AGW	So. bis Sa.	AAW	So. bis Sa.	AAW
03.03. - 09.03.2019	PME	26.05. - 01.06.2019	PME	02.06. - 08.06.2019	PME	07.07. - 13.07.2019	PME	21.07. - 27.07.2019	PME	27.10. - 02.11.2019	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — ARNSBERG/DORINT HOTEL&SPORT RESORT ARNSBERG – SEITE 21

Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGR
04.02. - 07.02.2019	PME	11.04. - 14.04.2019	PME	17.06. - 20.06.2019	AT	18.07. - 21.07.2019	AT	05.08. - 08.08.2019	PME	31.10. - 03.11.2019	PME
Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	WG
07.02. - 10.02.2019	PME	15.04. - 18.04.2019	AT	20.06. - 23.06.2019	AT	22.07. - 25.07.2019	AT	10.10. - 13.10.2019	PME	09.12. - 12.12.2019	AT
Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	WG
14.02. - 17.02.2019	AT	29.04. - 02.05.2019	AT	24.06. - 27.06.2019	PME	25.07. - 28.07.2019	PME	14.10. - 17.10.2019	AT	12.12. - 15.12.2019	PME
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR
21.03. - 24.03.2019	PME	06.05. - 09.05.2019	AT	08.07. - 11.07.2019	PME	29.07. - 01.08.2019	PME	17.10. - 20.10.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	AT
Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	WG
25.03. - 28.03.2019	AT	13.06. - 16.06.2019	PME	11.07. - 14.07.2019	PME	01.08. - 04.08.2019	PME	28.10. - 31.10.2019	AT	19.12. - 22.12.2019	PME
Do. bis So.	NW										
28.03. - 31.03.2019	PME										

fitfor50plus		Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL	fitforwoman		Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL
		25.04. - 28.04.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME			25.04. - 28.04.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME
fitforyoung		Do. bis So.	NW								
		02.05. - 05.05.2019	PME								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD DÜRKHEIM/ACHAT PREMIUM – SEITE 17

Do. bis So.	WG	Fr. bis Mo.	WG	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
10.01. - 13.01.2019	PME	15.02. - 18.02.2019	PME	03.03. - 06.03.2019	PME	26.05. - 29.05.2019	PME	04.08. - 07.08.2019	PME	15.12. - 18.12.2019	PME
Fr. bis Mo.	WG	Fr. bis Mo.	WG	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	WG		
25.01. - 28.01.2019	PME	22.02. - 25.02.2019	PME	24.03. - 27.03.2019	PME	21.07. - 24.07.2019	PME	08.12. - 11.12.2019	PME		

fitfor50plus		Di. bis Fr.	NW
		23.04. - 26.04.2019	PME

TERMINE 5-TAGEPROGRAMM — BAD FÜSSING/VITAL-HOTEL JAGDHOF– SEITE 43

So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	AQF
13.01. - 19.01.2019	PME	24.02. - 02.03.2019	PME	05.05. - 11.05.2019	AT	28.07. - 03.08.2019	PME	22.09. - 28.09.2019	AT	17.11. - 23.11.2019	PME
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF
20.01. - 26.01.2019	PME	03.03. - 09.03.2019	AT	12.05. - 18.05.2019	PME	04.08. - 10.08.2019	PME	06.10. - 12.10.2019	PME	24.11. - 30.11.2019	PME
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	AQF
27.01. - 02.02.2019	PME	10.03. - 16.03.2019	PME	02.06. - 08.06.2019	AT	18.08. - 24.08.2019	AT	13.10. - 19.10.2019	AT	01.12. - 07.12.2019	PME
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	AQF
03.02. - 09.02.2019	PME	17.03. - 23.03.2019	AT	30.06. - 06.07.2019	PME	25.08. - 31.08.2019	PME	20.10. - 26.10.2019	AT	08.12. - 14.12.2019	PME
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF
10.02. - 16.02.2019	PME	07.04. - 13.04.2019	AT	14.07. - 20.07.2019	AT	01.09. - 07.09.2019	PME	03.11. - 09.11.2019	PME	15.12. - 21.12.2019	PME
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	AQF		
17.02. - 23.02.2019	PME	28.04. - 04.05.2019	PME	21.07. - 27.07.2019	PME	08.09. - 14.09.2019	AT	10.11. - 16.11.2019	PME		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD HOMBURG/MARITIM HOTEL – SEITE 26

Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW
31.01. - 03.02.2019	PME	16.06. - 19.06.2019	PME	11.07. - 14.07.2019	PME	18.07. - 21.07.2019	PME	11.08. - 14.08.2019	PME	26.09. - 29.09.2019	PME
Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	WG
28.02. - 03.03.2019	PME	20.06. - 23.06.2019	PME	14.07. - 17.07.2019	PME	04.08. - 07.08.2019	PME	22.08. - 25.08.2019	PME	15.12. - 18.12.2019	PME

fitforwoman		Do. bis So.	PIL	fitfor50plus		Do. bis So.	AGR	fitforwork		Do. bis So.	AGR
		10.10. - 13.10.2019	PME			31.10. - 03.11.2019	PME			31.10. - 03.11.2019	PME

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

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

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

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — BAD GRIESBACH/HOTEL PARKHOTEL – SEITE 41

So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	WG
03.02. - 08.02.2019	TC	31.03. - 05.04.2019	AT	02.06. - 07.06.2019	QG	28.07. - 02.08.2019	AT	15.09. - 20.09.2019	QG	10.11. - 15.11.2019	AT
So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGR
10.02. - 15.02.2019	QG	07.04. - 12.04.2019	TC	09.06. - 14.06.2019	TC	04.08. - 09.08.2019	TC	22.09. - 27.09.2019	TC	17.11. - 22.11.2019	TC
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	WG
17.02. - 22.02.2019	TC	14.04. - 19.04.2019	QG	23.06. - 28.06.2019	AT	11.08. - 16.08.2019	QG	06.10. - 11.10.2019	AT	24.11. - 29.11.2019	QG
So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR
24.02. - 01.03.2019	AT	05.05. - 10.05.2019	TC	07.07. - 12.07.2019	TC	18.08. - 23.08.2019	TC	13.10. - 18.10.2019	TC	01.12. - 06.12.2019	TC
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG
10.03. - 15.03.2019	TC	12.05. - 17.05.2019	AT	14.07. - 19.07.2019	QG	25.08. - 30.08.2019	AT	20.10. - 25.10.2019	QG	08.12. - 13.12.2019	AT
So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR
17.03. - 22.03.2019	QG	19.05. - 24.05.2019	TC	21.07. - 26.07.2019	TC	08.09. - 13.09.2019	TC	03.11. - 08.11.2019	TC	15.12. - 20.12.2019	TC
So. bis Fr.	WG										
24.03. - 29.03.2019	TC										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD HINDELANG/HOTEL PRINZ-LUITPOLD-BAD – SEITE 42

So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW
13.01. - 16.01.2019	PME	17.02. - 20.02.2019	PME	26.05. - 29.05.2019	PME	02.06. - 05.06.2019	PME	23.06. - 26.06.2019	PME	10.11. - 13.11.2019	PME
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW								
03.02. - 06.02.2019	AT	12.05. - 15.05.2019	PME								

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — BAD HINDELANG/HOTEL PRINZ-LUITPOLD-BAD – SEITE 42

So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR
27.01. - 01.02.2019	AT	10.02. - 15.02.2019	PME	30.06. - 05.07.2019	PME	07.07. - 12.07.2019	PME	03.11. - 08.11.2019	PME	17.11. - 22.11.2019	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD KISSINGEN/HOTEL KAISERHOF VICTORIA – SEITE 35

Do.. bis So.	WG	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW
10.01. - 13.01.2019	PME	28.03. - 31.03.2019	PME	20.05. - 23.05.2019	PME	22.07. - 25.07.2019	AT	09.09. - 12.09.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW
17.01. - 20.01.2019	PME	01.04. - 04.04.2019	AT	10.06. - 13.06.2019	PME	25.07. - 28.07.2019	PME	12.09. - 15.09.2019	PME	28.10. - 31.10.2019	PME
Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW
24.01. - 27.01.2019	PME	15.04. - 18.04.2019	PME	17.06. - 20.06.2019	PME	29.07. - 01.08.2019	AT	16.09. - 19.09.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGR
14.02. - 17.02.2019	PME	22.04. - 25.04.2019	PME	24.06. - 27.06.2019	AT	19.08. - 22.08.2019	PME	30.09. - 03.10.2019	PME	25.11. - 28.11.2019	PME
Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	PIL
04.03. - 07.03.2019	PME	25.04. - 28.04.2019	AT	01.07. - 04.07.2019	PME	22.08. - 25.08.2019	AT	10.10. - 13.10.2019	PME	09.12. - 12.12.2019	PME
Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PIL
11.03. - 14.03.2019	PME	09.05. - 12.05.2019	PME	08.07. - 11.07.2019	AT	26.08. - 29.08.2019	PME	14.10. - 17.10.2019	AT	16.12. - 19.12.2019	PME
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW		
14.03. - 17.03.2019	PME	13.05. - 16.05.2019	AT	18.07. - 21.07.2019	PME	29.08. - 01.09.2019	PME	17.10. - 20.10.2019	PME		
Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW								
18.03. - 21.03.2019	PME	16.05. - 19.05.2019	PME								

fitforwork

Do. bis So	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGR		
21.02. - 24.02.2019	PME	15.07. - 18.07.2019	PME	28.11. - 01.12.2019	PME		
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR		
03.06. - 06.06.2019	PME	11.11. - 14.11.2019	PME	02.12. - 05.12.2019	PME		

fitfor50plus

Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW				
07.03. - 10.03.2019	PME	19.09. - 22.09.2019	PME				
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW				
06.05. - 09.05.2019	PME	21.10. - 24.10.2019	PME				

fitforbalance

Do. bis So.	WG	Do. bis So.	PIL				
07.02. - 10.02.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	PME				
Do. bis So.	PIL						
05.12. - 08.12.2019	AT						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD KISSINGEN/HOTEL SONNENHÜGEL – SEITE 34

Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL
21.03. - 24.03.2019	PME	23.05. - 26.05.2019	PME	19.09. - 22.09.2019	PME	07.11. - 10.11.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	PME	28.11. - 01.12.2019	PME
Do. bis So.	PIL										
02.05. - 05.05.2019	PME										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD LIPPSPRINGE/BEST WESTERN PREMIER PARK HOTEL & SPA – SEITE 20

So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	Mo. bis Do.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW
20.01. - 23.01.2019	PME	21.04. - 24.04.2019	PME	10.06. - 13.06.2019	AT	28.07. - 31.07.2019	AT	25.08. - 28.08.2019	PME	10.11. - 13.11.2019	AT
So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	NW	So. bis Mi.	AAW	Do.. bis So	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGR
17.02. - 20.02.2019	PME	22.04. - 25.04.2019	PME	16.06. - 19.06.2019	PME	01.08. - 04.08.2019	PME	08.09. - 11.09.2019	PME	17.11. - 20.11.2019	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	WG
24.02. - 27.02.2019	AT	28.04. - 01.05.2019	AT	14.07. - 17.07.2019	AT	04.08. - 07.08.2019	AT	29.09. - 02.10.2019	AT	01.12. - 04.12.2019	AT
Mo. bis Do.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
04.03. - 07.03.2019	PME	26.05. - 29.05.2019	PME	21.07. - 24.07.2019	PME	18.08. - 21.08.2019	PME	13.10. - 16.10.2019	PME	08.12. - 11.12.2019	PME
Do.. bis So	WG										
07.03. - 10.03.2019	AT										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — BAD SALZDETFURTH/RELEXA HOTEL – SEITE 14

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	WG
31.01. - 03.02.2019	PME	11.04. - 14.04.2019	PME	23.05. - 26.05.2019	PME	08.08. - 11.08.2019	PME	29.09. - 02.10.2019	PME	08.12. - 11.12.2019	PME
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR
21.02. - 24.02.2019	PME	14.04. - 17.04.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	PME	11.08. - 14.08.2019	PME	03.10. - 06.10.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	PME
So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	WG
24.02. - 27.02.2019	PME	28.04. - 01.05.2019	PME	20.06. - 23.06.2019	PME	01.09. - 04.09.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME	15.12. - 18.12.2019	PME
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR
10.03. - 13.03.2019	PME	02.05. - 05.05.2019	PME	14.07. - 17.07.2019	PME	05.09. - 08.09.2019	PME	27.10. - 30.10.2019	PME	19.12. - 22.12.2019	PME
Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR		
14.03. - 17.03.2019	PME	19.05. - 22.05.2019	PME	18.07. - 21.07.2019	PME	26.09. - 29.09.2019	PME	05.12. - 08.12.2019	PME		

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

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

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 30

So.. bis Mi.	PIL	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW
10.02. - 13.02.2019	PME	14.03. - 17.03.2019	PME	25.04. - 28.04.2019	PME	07.07. - 10.07.2019	PME	08.08. - 11.08.2019	AT	03.11. - 06.11.2019	PME
Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	ARW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW
14.02. - 17.02.2019	PME	17.03. - 20.03.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	PME	11.07. - 14.07.2019	AT	11.08. - 14.08.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	QG
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	PIL
24.02. - 27.02.2019	QG	24.03. - 27.03.2019	AT	16.06. - 19.06.2019	QG	25.07. - 28.07.2019	QG	15.08. - 18.08.2019	PME	17.11. - 20.11.2019	PME
Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	ARW	Do. bis So.	PIL
28.02. - 03.03.2019	PME	31.03. - 03.04.2019	PME	27.06. - 30.06.2019	AT	28.07. - 31.07.2019	AT	18.08. - 21.08.2019	AT	21.11. - 24.11.2019	AT
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGW
07.03. - 10.03.2019	AT	11.04. - 14.04.2019	AT	30.06. - 03.07.2019	PME	01.08. - 04.08.2019	PME	22.08. - 25.08.2019	PME	24.11. - 27.11.2019	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW		
10.03. - 13.03.2019	QG	14.04. - 17.04.2019	PME	04.07. - 07.07.2019	QG	04.08. - 07.08.2019	PME	25.08. - 28.08.2019	QG		

fitforwork

So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR
03.02. - 06.02.2019	PME	23.06. - 26.06.2019	PME	21.07. - 24.07.2019	PME	07.11. - 10.11.2019	PME

fitforwoman

Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	PIL		
07.02. - 10.02.2019	AT	28.03. - 31.03.2019	PME	10.11. - 13.11.2019	PME		

fitforyoung

So. bis Mi.	WG
13.01. - 16.01.2019	AT

fitforbalance

So. bis Mi.	PIL	Do. bis So.	PIL
20.01. - 23.01.2019	AT	28.11. - 01.12.2019	AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD MERGENTHEIM/SAVOY HOTEL – SEITE 31

Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AQF	So. bis Mi.	AQF
03.01. - 06.01.2019	PME	14.04. - 17.04.2019	AT	25.07. - 28.07.2019	PME	15.08. - 18.08.2019	PME	29.09. - 02.10.2019	AT	01.12. - 04.12.2019	PME
Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF
10.01. - 13.01.2019	AT	18.04. - 21.04.2019	PME	28.07. - 31.07.2019	AT	18.08. - 21.08.2019	AT	31.10. - 03.11.2019	PME	05.12. - 08.12.2019	PME
Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AQF	So. bis Mi.	AQF
31.01. - 03.02.2019	PME	05.05. - 08.05.2019	AT	01.08. - 04.08.2019	PME	22.08. - 25.08.2019	PME	03.11. - 06.11.2019	PME	08.12. - 11.12.2019	PME
So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF
03.02. - 06.02.2019	PME	09.05. - 12.05.2019	PME	04.08. - 07.08.2019	AT	29.08. - 01.09.2019	AT	07.11. - 10.11.2019	AT	12.12. - 15.12.2019	PME
So. bis Mi.	AQF	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	AQF
03.03. - 06.03.2019	AT	16.06. - 19.06.2019	PME	08.08. - 11.08.2019	PME	05.09. - 08.09.2019	PME	28.11. - 01.12.2019	PME	15.12. - 18.12.2019	PME
Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW						
07.03. - 10.03.2019	PME	21.07. - 24.07.2019	AT	11.08. - 14.08.2019	AT						

fitfor50plus

Do. bis So.	AGW
13.06. - 16.06.2019	AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD ROTHENFELDE/HAUS NOLTMANN-PETERS – SEITE 12

Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF
10.01. - 13.01.2019	PME	04.02. - 07.02.2019	PME	25.03. - 28.03.2019	PME	11.04. - 14.04.2019	PME	18.11. - 21.11.2019	AT	02.12. - 05.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF
14.01. - 17.01.2019	PME	07.02. - 10.02.2019	PME	01.04. - 04.04.2019	PME	04.11. - 07.11.2019	AT	21.11. - 24.11.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF
21.01. - 24.01.2019	PME	18.03. - 21.03.2019	PME	04.04. - 07.04.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	PME	28.11. - 01.12.2019	AT	16.12. - 19.12.2019	AT
Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AAW								
24.01. - 27.01.2019	PME	21.03. - 24.03.2019	PME								

fitfor50plus

Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF
17.01. - 20.01.2019	PME	28.03. - 31.03.2019	PME	11.11. - 14.11.2019	AT	09.12. - 12.12.2019	AT
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR		
11.02. - 14.02.2019	PME	08.04. - 11.04.2019	PME	25.11. - 28.11.2019	PME		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD SCHANDAU/HOTEL ELBRESIDENZ AN DER THERME – SEITE 46

So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Mi. bis Sa.	NW	Mi. bis Sa.	AAW
03.02. - 06.02.2019	AT	30.06. - 03.07.2019	PME	21.08. - 24.08.2019	AT	09.10. - 12.10.2019	AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD WILDUNGEN/MARITIM HOTEL – SEITE 24

Do. bis So.	PIL	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	PIL
17.01. - 20.01.2019	PME	28.04. - 01.05.2019	AT	04.07. - 07.07.2019	AT	01.08. - 04.08.2019	PME	01.09. - 04.09.2019	AT	21.11. - 24.11.2019	PME
So. bis Mi.	PIL	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	PIL
27.01. - 30.01.2019	PME	02.05. - 05.05.2019	PME	07.07. - 10.07.2019	PME	04.08. - 07.08.2019	AT	12.09. - 15.09.2019	PME	28.11. - 01.12.2019	PME
So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	PIL
10.02. - 13.02.2019	PME	05.05. - 08.05.2019	AT	11.07. - 14.07.2019	PME	11.08. - 14.08.2019	PME	15.09. - 18.09.2019	AT	01.12. - 04.12.2019	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	PIL
03.03. - 06.03.2019	PME	19.05. - 22.05.2019	PME	14.07. - 17.07.2019	AT	15.08. - 18.08.2019	AT	22.09. - 25.09.2019	PME	05.12. - 08.12.2019	AT
So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	PIL
10.03. - 13.03.2019	AT	06.06. - 09.06.2019	PME	21.07. - 24.07.2019	AT	18.08. - 21.08.2019	PME	29.09. - 02.10.2019	AT	08.12. - 11.12.2019	PME
So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	PIL	Do. bis So.	PIL
31.03. - 03.04.2019	PME	09.06. - 12.06.2019	AT	25.07. - 28.07.2019	PME	22.08. - 25.08.2019	AT	20.10. - 23.10.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	AT
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	PIL	So. bis Mi.	PIL
07.04. - 10.04.2019	AT	30.06. - 03.07.2019	PME	28.07. - 31.07.2019	PME	25.08. - 28.08.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	AT	15.12. - 18.12.2019	PME
Do. bis So.	AGW										
11.04. - 14.04.2019	PME										

fitforbalance

Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	PIL		
25.04. - 28.04.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	PME	24.11. - 27.11.2019	AT		

fitforwork

So. bis Mi.	AGR
17.02. - 20.02.2019	PME

fitfor50plus

So. bis Mi.	WG
10.11. - 13.11.2019	PME

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

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

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BADEN-BADEN/RADISSON BLU BADISCHER HOF HOTEL – SEITE 29

Mo. bis Do.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
21.01. - 24.01.2019	PME	10.02. - 13.02.2019	PME	10.03. - 13.03.2019	PME	28.03. - 31.03.2019	PME	07.04. - 10.04.2019	PME	10.11. - 13.11.2019	PME
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR
27.01. - 30.01.2019	PME	24.02. - 27.02.2019	PME	21.03. - 24.03.2019	AT	31.03. - 03.04.2019	AT	03.11. - 06.11.2019	PME	24.11. - 27.11.2019	PME
So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW						
03.02. - 06.02.2019	AT	03.03. - 06.03.2019	AT	24.03. - 27.03.2019	PME						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BODENMAIS/AKTIV- UND WANDERHOTEL ADAM-BRÄU – SEITE 38

Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	NW
07.01. - 10.01.2019	PME	01.04. - 04.04.2019	AT	23.05. - 26.05.2019	PME	15.07. - 18.07.2019	PME	21.10. - 24.10.2019	AT	28.11. - 01.12.2019	PME
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AQF
10.01. - 13.01.2019	AT	04.04. - 07.04.2019	PME	27.05. - 30.05.2019	AT	18.07. - 21.07.2019	PME	04.11. - 07.11.2019	AT	02.12. - 05.12.2019	PME
Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	ARW
21.01. - 24.01.2019	PME	11.04. - 14.04.2019	AT	03.06. - 06.06.2019	AT	02.09. - 05.09.2019	PME	07.11. - 10.11.2019	AT	05.12. - 08.12.2019	PME
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	ARW
28.01. - 31.01.2019	AT	15.04. - 18.04.2019	PME	24.06. - 27.06.2019	PME	10.10. - 13.10.2019	AT	11.11. - 14.11.2019	PME	09.12. - 12.12.2019	AT
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	NW
14.03. - 17.03.2019	PME	06.05. - 09.05.2019	PME	27.06. - 30.06.2019	PME	14.10. - 17.10.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	AT
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	WG
18.03. - 21.03.2019	PME	13.05. - 16.05.2019	AT	01.07. - 04.07.2019	PME	17.10. - 20.10.2019	PME	25.11. - 28.11.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	PME
Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	WG						
21.03. - 24.03.2019	PME	16.05. - 19.05.2019	PME	04.07. - 07.07.2019	PME						

fitfor50plus	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	
	25.03. - 28.03.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME	18.11. - 21.11.2019	PME	

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BOPPARD/BELLEVUE RHEINHOTEL – SEITE 16

Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	WG
31.01. - 03.02.2019	PME	17.03. - 20.03.2019	PME	12.08. - 15.08.2019	AT	03.11. - 06.11.2019	PME	24.11. - 27.11.2019	PME	15.12. - 18.12.2019	PME
So. bis Mi.	AGR										
24.02. - 27.02.2019	PME										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BREMEN/STEIGENBERGER HOTEL BREMEN – SEITE 9

Do.. bis So.	WG	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW
03.01. - 06.01.2019	PME	15.04. - 18.04.2019	PME	08.07. - 11.07.2019	PME	18.07. - 21.07.2019	PME	29.07. - 01.08.2019	AT	08.08. - 11.08.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR
14.02. - 17.02.2019	PME	18.04. - 21.04.2019	AT	11.07. - 14.07.2019	PME	22.07. - 25.07.2019	AT	01.08. - 04.08.2019	PME	31.10. - 03.11.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGR
28.02. - 03.03.2019	AT	25.04. - 28.04.2019	PME	15.07. - 18.07.2019	AT	25.07. - 28.07.2019	PME	05.08. - 08.08.2019	AT	19.12. - 22.12.2019	AT

fitforwork	Mo. bis Do.	AGR	
	07.01. - 10.01.2019	PME	

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

DAUN/SPORTHOTEL & RESORT GRAFENWALD DAUN – SEITE 18

Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	WG
21.01. - 24.01.2019	PME	18.03. - 21.03.2019	PME	03.06. - 06.06.2019	PME	16.09. - 19.09.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	AT	05.12. - 08.12.2019	AT
Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	WG
24.01. - 27.01.2019	AT	04.04. - 07.04.2019	PME	24.06. - 27.06.2019	AT	11.11. - 14.11.2019	PME	25.11. - 28.11.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL
11.03. - 14.03.2019	PME	13.05. - 16.05.2019	PME	02.09. - 05.09.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	AT	02.12. - 05.12.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW				
14.03. - 17.03.2019	AT	16.05. - 19.05.2019	AT	09.09. - 12.09.2019	AT	18.11. - 21.11.2019	PME				

fitforwoman	Mo. bis Do.	PIL	fitforbalance	Mo. bis Do.	WG	fitfor50plus	Mo. bis Do.	AGW	
	08.04. - 11.04.2019	AT		09.12. - 12.12.2019	PME		17.06. - 20.06.2019	PME	

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

DRESDEN RADEBEUL/ RADISSON BLU PARK HOTEL – SEITE 47

Do.. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW
17.01. - 20.01.2019	PME	20.05. - 23.05.2019	PME	01.07. - 04.07.2019	PME	08.08. - 11.08.2019	PME	23.09. - 26.09.2019	AT	04.11. - 07.11.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW
07.02. - 10.02.2019	PME	23.05. - 26.05.2019	AT	04.07. - 07.07.2019	AT	12.08. - 15.08.2019	AT	26.09. - 29.09.2019	PME	07.11. - 10.11.2019	PME
Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGR
11.02. - 14.02.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	PME	11.07. - 14.07.2019	AT	15.08. - 18.08.2019	PME	07.10. - 10.10.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	AT
Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
11.03. - 14.03.2019	PME	17.06. - 20.06.2019	AT	18.07. - 21.07.2019	AT	19.08. - 22.08.2019	PME	10.10. - 13.10.2019	AT	02.12. - 05.12.2019	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	WG
21.03. - 24.03.2019	AT	20.06. - 23.06.2019	PME	22.07. - 25.07.2019	PME	22.08. - 25.08.2019	PME	17.10. - 20.10.2019	PME	09.12. - 12.12.2019	PME
Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	WG
01.04. - 04.04.2019	PME	24.06. - 27.06.2019	PME	25.07. - 28.07.2019	PME	16.09. - 19.09.2019	PME	21.10. - 24.10.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
08.04. - 11.04.2019	PME	27.06. - 30.06.2019	AT	05.08. - 08.08.2019	PME	19.09. - 22.09.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	AT	19.12. - 22.12.2019	AT
Mo. bis Do.	NW										
15.04. - 18.04.2019	PME										

fitfor50plus	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	fitforyoung	Mo. bis Do.	WG		
	14.03. - 17.03.2019	PME	04.04. - 07.04.2019	PME	14.10. - 17.10.2019	PME		04.02. - 07.02.2019	AT		
fitforbalance	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	PIL	fitforwork	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGR		
	11.11. - 14.11.2019	PME	18.11. - 21.11.2019	AT		15.07. - 18.07.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	PME		
fitforwoman	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL					
	18.03. - 21.03.2019	PME	08.07. - 11.07.2019	PME	25.11. - 28.11.2019	PME					

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

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

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

FELDAFING/RESIDENCE STARNBERGER SEE – SEITE 36

Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	AGW
07.01. - 10.01.2019	PME	07.03. - 10.03.2019	PME	22.04. - 25.04.2019	AT	17.06. - 20.06.2019	PME	15.08. - 18.08.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	AT
Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW
21.01. - 24.01.2019	PME	28.03. - 31.03.2019	PME	02.05. - 05.05.2019	PME	01.08. - 04.08.2019	QG	19.08. - 22.08.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	QG
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	PIL
07.02. - 10.02.2019	PME	15.04. - 18.04.2019	PME	10.06. - 13.06.2019	PME	05.08. - 08.08.2019	PME	26.08. - 29.08.2019	AT	05.12. - 08.12.2019	PME
Do. bis So.	WG	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGR
14.02. - 17.02.2019	AT	18.04. - 21.04.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	PME	12.08. - 15.08.2019	AT	17.10. - 20.10.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AGW										
04.03. - 07.03.2019	PME										

fitforwork	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
	25.04. - 28.04.2019	PME	20.06. - 23.06.2019	PME	28.10. - 31.10.2019	PME	31.10. - 03.11.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	PME
fitfor50plus	Do. bis So.	NW								
	30.05. - 02.06.2019	AT								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

GRAAL-MÜRITZ/IFA HOTEL GRAAL-MÜRITZ – SEITE 6

Do. bis So.	RS	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW
07.02. - 10.02.2019	AT	14.03. - 17.03.2019	AT	22.04. - 25.04.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	PME	17.10. - 20.10.2019	PME	07.11. - 10.11.2019	AT
Do. bis So.	RS	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW
14.02. - 17.02.2019	PME	21.03. - 24.03.2019	AT	09.05. - 12.05.2019	PME	17.06. - 20.06.2019	AT	24.10. - 27.10.2019	AT	14.11. - 17.11.2019	PME
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	NW
21.02. - 24.02.2019	PME	28.03. - 31.03.2019	PME	16.05. - 19.05.2019	AT	20.06. - 23.06.2019	PME	28.10. - 31.10.2019	AT	21.11. - 24.11.2019	AT
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW
28.02. - 03.03.2019	AT	04.04. - 07.04.2019	AT	23.05. - 26.05.2019	AT	10.10. - 13.10.2019	AT	31.10. - 03.11.2019	PME	28.11. - 01.12.2019	AT
Do. bis So.	NW										
07.03. - 10.03.2019	PME										

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

GRAAL-MÜRITZ/IFA HOTEL GRAAL-MÜRITZ – SEITE 6

So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG
10.02. - 15.02.2019	PME	03.03. - 08.03.2019	AT	24.03. - 29.03.2019	PME	14.04. - 19.04.2019	AT	20.10. - 25.10.2019	PME	17.11. - 22.11.2019	PME
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG
17.02. - 22.02.2019	AT	10.03. - 15.03.2019	PME	31.03. - 05.04.2019	AT	06.10. - 11.10.2019	PME	03.11. - 08.11.2019	PME	24.11. - 29.11.2019	PME
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG		
24.02. - 01.03.2019	PME	17.03. - 22.03.2019	PME	07.04. - 12.04.2019	PME	13.10. - 18.10.2019	AT	10.11. - 15.11.2019	AT		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

GRAINAU/SENTIDO ZUGSPITZE BERGHOTEL HAMMERSBACH – SEITE 39

Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	PIL
01.04. - 04.04.2019	PME	06.05. - 09.05.2019	PME	28.10. - 31.10.2019	PME	18.11. - 21.11.2019	AT	28.11. - 01.12.2019	PME	09.12. - 12.12.2019	AT
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	PIL
04.04. - 07.04.2019	AT	21.10. - 24.10.2019	AT	07.11. - 10.11.2019	AT	21.11. - 24.11.2019	PME	02.12. - 05.12.2019	AT	12.12. - 15.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	PIL
15.04. - 18.04.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	PME	25.11. - 28.11.2019	AT	05.12. - 08.12.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	AT
Do. bis So.	AAW										
25.04. - 28.04.2019	AT										

fitforwoman	Mo. bis Do	NW	Mo. bis Do	NW	**fitforwork**	Mo. bis Do	AGR
	13.05. - 16.05.2019	PME	04.11. - 07.11.2019	AT		11.11. - 14.11.2019	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

HÖCHENSCHWAND/FACHKLINIKEN SONNENHOF – SEITE 28

Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
14.01. - 17.01.2019	E	11.03. - 14.03.2019	PME	06.05. - 09.05.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	PME	12.08. - 15.08.2019	PME	21.10. - 24.10.2019	PME
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW
17.01. - 20.01.2019	PME	18.03. - 21.03.2019	PME	09.05. - 12.05.2019	PME	24.06. - 27.06.2019	PME	19.08. - 22.08.2019	E	24.10. - 27.10.2019	PME
Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW
21.01. - 24.01.2019	PME	21.03. - 24.03.2019	PME	13.05. - 16.05.2019	PME	27.06. - 30.06.2019	PME	02.09. - 05.09.2019	E	04.11. - 07.11.2019	E
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW
24.01. - 27.01.2019	PME	25.03. - 28.03.2019	E	16.05. - 19.05.2019	PME	01.07. - 04.07.2019	PME	05.09. - 08.09.2019	PME	07.11. - 10.11.2019	PME
Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
28.01. - 31.01.2019	E	28.03. - 31.03.2019	PME	20.05. - 23.05.2019	PME	04.07. - 07.07.2019	PME	16.09. - 19.09.2019	PME	11.11. - 14.11.2019	PME
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW
04.02. - 07.02.2019	E	01.04. - 04.04.2019	PME	23.05. - 26.05.2019	PME	08.07. - 11.07.2019	E	19.09. - 22.09.2019	PME	18.11. - 21.11.2019	E
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW
07.02. - 10.02.2019	PME	08.04. - 11.04.2019	PME	27.05. - 30.05.2019	E	11.07. - 14.07.2019	PME	23.09. - 26.09.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	PME
Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR
11.02. - 14.02.2019	PME	11.04. - 14.04.2019	PME	30.05. - 02.06.2019	PME	15.07. - 18.07.2019	PME	26.09. - 29.09.2019	PME	25.11. - 28.11.2019	PME
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW
14.02. - 17.02.2019	PME	22.04. - 25.04.2019	PME	03.06. - 06.06.2019	PME	18.07. - 21.07.2019	PME	07.10. - 10.10.2019	PME	28.11. - 01.12.2019	PME
Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW
18.02. - 21.02.2019	E	25.04. - 28.04.2019	PME	06.06. - 09.06.2019	PME	29.07. - 01.08.2019	E	10.10. - 13.10.2019	PME	02.12. - 05.12.2019	E
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW
04.03. - 07.03.2019	E	29.04. - 02.05.2019	E	10.06. - 13.06.2019	E	01.08. - 04.08.2019	PME	14.10. - 17.10.2019	E	05.12. - 08.12.2019	PME
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW								
07.03. - 10.03.2019	PME	02.05. - 05.05.2019	PME								

4 Tage fitforwell alleinreisende	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW
	31.01. - 03.02.2019	PME	14.03. - 17.03.2019	PME	15.08. - 18.08.2019	PME	17.10. - 20.10.2019	PME		
	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW		
	21.02. - 24.02.2019	PME	04.04. - 07.04.2019	PME	22.08. - 25.08.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	PME		

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

HÖCHENSCHWAND/FACHKLINIKEN SONNENHOF – SEITE 28

Mo. bis Sa.	AQF	Mo. bis Sa.	AQF												
28.10. - 02.11.2019	E	09.12. - 14.12.2019	E												

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

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

TERMINE 5-TAGEPROGRAMM — HAUSEN-ROTH/RHÖN PARK HOTEL – SEITE 40

So.. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL
13.01. - 17.01.2019	PME	24.02. - 28.02.2019	PME	07.04. - 11.04.2019	PME	26.05. - 30.05.2019	PME	20.10. - 24.10.2019	PME	24.11. - 28.11.2019	PME
So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL
27.01. - 31.01.2019	PME	10.03. - 14.03.2019	PME	05.05. - 09.05.2019	PME	15.09. - 19.09.2019	PME	03.11. - 07.11.2019	PME	01.12. - 05.12.2019	PME
So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL
03.02. - 07.02.2019	PME	17.03. - 21.03.2019	PME	12.05. - 16.05.2019	PME	22.09. - 26.09.2019	PME	10.11. - 14.11.2019	PME	08.12. - 12.12.2019	PME
So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL
10.02. - 14.02.2019	PME	24.03. - 28.03.2019	PME	19.05. - 23.05.2019	PME	13.10. - 17.10.2019	PME	17.11. - 21.11.2019	PME	15.12. - 19.12.2019	PME
So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	PIL								
17.02. - 21.02.2019	PME	31.03. - 04.04.2019	PME								

fitforwoman	☆	So. bis Do.	PIL
		23.06. - 27.06.2019	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — HITZACKER/PARKHOTEL-HITZACKER – SEITE 15

Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW
07.01. - 10.01.2019	PME	11.03. - 14.03.2019	PME	22.04. - 25.04.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	PME	22.07. - 25.07.2019	PME	11.11. - 14.11.2019	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW
10.01. - 13.01.2019	AT	14.03. - 17.03.2019	AT	25.04. - 28.04.2019	AT	17.06. - 20.06.2019	AT	16.09. - 19.09.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW
14.01. - 17.01.2019	PME	18.03. - 21.03.2019	PME	02.05. - 05.05.2019	PME	24.06. - 27.06.2019	PME	23.09. - 26.09.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	PME
Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PIL
17.01. - 20.01.2019	AT	21.03. - 24.03.2019	PME	06.05. - 09.05.2019	PME	27.06. - 30.06.2019	AT	30.09. - 03.10.2019	AT	25.11. - 28.11.2019	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	PIL
11.02. - 14.02.2019	PME	25.03. - 28.03.2019	AT	16.05. - 19.05.2019	PME	01.07. - 04.07.2019	PME	07.10. - 10.10.2019	PME	28.11. - 01.12.2019	AT
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	WG
14.02. - 17.02.2019	AT	01.04. - 04.04.2019	PME	20.05. - 23.05.2019	AT	04.07. - 07.07.2019	AT	14.10. - 17.10.2019	PME	02.12. - 05.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	PIL
18.02. - 21.02.2019	PME	04.04. - 07.04.2019	PME	23.05. - 26.05.2019	PME	08.07. - 11.07.2019	PME	17.10. - 20.10.2019	AT	05.12. - 08.12.2019	AT
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PIL
28.02. - 03.03.2019	PME	08.04. - 11.04.2019	AT	27.05. - 30.05.2019	AT	11.07. - 14.07.2019	PME	21.10. - 24.10.2019	PME	09.12. - 12.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	PIL
04.03. - 07.03.2019	PME	11.04. - 14.04.2019	PME	03.06. - 06.06.2019	PME	15.07. - 18.07.2019	AT	28.10. - 31.10.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	AT
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	PIL
07.03. - 10.03.2019	AT	15.04. - 18.04.2019	AT	10.06. - 13.06.2019	AT	18.07. - 21.07.2019	PME	07.11. - 10.11.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	PME

fitforwork	D	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGR
		25.02. - 28.02.2019	PME	03.10. - 06.10.2019	PME

fitforyoung	□	Mo. bis Do.	NW
		13.05. - 16.05.2019	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — HORN-BAD MEINBERG/RINGHOTEL WALDHOTEL BÄRENSTEIN – SEITE 22

Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PIL
28.01. - 31.01.2019	PME	18.03. - 21.03.2019	PME	01.07. - 04.07.2019	PME	29.07. - 01.08.2019	AT	07.10. - 10.10.2019	AT	25.11. - 28.11.2019	PME
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PIL
04.02. - 07.02.2019	PME	08.04. - 11.04.2019	PME	08.07. - 11.07.2019	PME	05.08. - 08.08.2019	AT	14.10. - 17.10.2019	PME	09.12. - 12.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
25.02. - 28.02.2019	PME	06.05. - 09.05.2019	PME	15.07. - 18.07.2019	PME	02.09. - 05.09.2019	AT	18.11. - 21.11.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW								
11.03. - 14.03.2019	PME	03.06. - 06.06.2019	PME								

fitforwork	D	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
		11.02. - 14.02.2019	PME	25.03. - 28.03.2019	PME	10.06. - 13.06.2019	PME	09.09. - 12.09.2019	PME	28.10. - 31.10.2019	PME
		Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
		04.03. - 07.03.2019	PME	13.05. - 16.05.2019	PME	22.07. - 25.07.2019	PME	21.10. - 24.10.2019	PME	02.12. - 05.12.2019	PME

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM — HORN-BAD MEINBERG/RINGHOTEL WALDHOTEL BÄRENSTEIN – SEITE 22

So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	PIL
27.01. - 01.02.2019	PME	10.03. - 15.03.2019	PME	12.05. - 17.05.2019	PME	21.07. - 26.07.2019	PME	08.09. - 13.09.2019	PME	24.11. - 29.11.2019	PME
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGR
03.02. - 08.02.2019	PME	17.03. - 22.03.2019	PME	02.06. - 07.06.2019	PME	28.07. - 02.08.2019	AT	06.10. - 11.10.2019	AT	01.12. - 06.12.2019	PME
So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	PIL
10.02. - 15.02.2019	PME	24.03. - 29.03.2019	PME	09.06. - 14.06.2019	PME	04.08. - 09.08.2019	AT	13.10. - 18.10.2019	PME	08.12. - 13.12.2019	PME
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	PIL	So. bis Fr.	AGR
24.02. - 01.03.2019	PME	07.04. - 12.04.2019	PME	07.07. - 12.07.2019	PME	01.09. - 06.09.2019	AT	17.11. - 22.11.2019	AT	15.12. - 20.12.2019	PME
So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW						
03.03. - 08.03.2019	PME	05.05. - 10.05.2019	PME	14.07. - 19.07.2019	PME						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — KÖNIGSWINTER/MARITIM HOTEL – SEITE 23

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi	AGW	So. bis Mi	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR
14.02. - 17.02.2019	PME	04.04. - 07.04.2019	PME	21.07. - 24.07.2019	PME	11.08. - 14.08.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	AT
Do. bis So.	AGW	Mi. bis Sa	AAW	Mi. bis Sa	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	WG
28.02. - 03.03.2019	AT	24.04. - 27.04.2019	PME	07.08. - 10.08.2019	PME	05.09. - 08.09.2019	AT	31.10. - 03.11.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	PME
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do	AAW								
28.03. - 31.03.2019	AT	10.06. - 13.06.2019	PME								

fitfor50plus	✸	Fr. bis Mo.	AGW	Do. bis So.	AGR
		10.05. - 13.05.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM — MELCHSEE/HOTEL FRUTT FAMILY LODGE – SEITE 53

So.. bis Mi.	WG	Mi. bis Sa.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Mi. bis Sa.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW
10.03. - 13.03.2019	PME	20.03. - 23.03.2019	PME	07.07. - 10.07.2019	PME	21.08. - 24.08.2019	PME	15.09. - 18.09.2019	PME	22.09. - 25.09.2019	PME
Mi. bis Sa.	AGW	So. bis Mi.	AAW	Mi. bis Sa.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW	Mi. bis Sa.	NW
13.03. - 16.03.2019	PME	30.06. - 03.07.2019	PME	10.07. - 13.07.2019	PME	25.08. - 28.08.2019	PME	18.09. - 21.09.2019	PME	25.09. - 28.09.2019	PME
So. bis Mi.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Mi. bis Sa.	NW				
17.03. - 20.03.2019	PME	03.07. - 06.07.2019	PME	18.08. - 21.08.2019	PME	28.08. - 31.08.2019	PME				

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

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

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

KORSWANDT AUF USEDOM/DORINT RESORT BALTIC HILLS USEDOM – SEITE 8

Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGR
21.02. - 24.02.2019	PME	11.03. - 14.03.2019	PME	22.04. - 25.04.2019	PME	17.10. - 20.10.2019	PME	04.11. - 07.11.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	PME
Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGR
25.02. - 28.02.2019	PME	14.03. - 17.03.2019	PME	25.04. - 28.04.2019	PME	21.10. - 24.10.2019	PME	07.11. - 10.11.2019	PME	25.11. - 28.11.2019	PME
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGR
28.02. - 03.03.2019	PME	18.03. - 21.03.2019	PME	29.04. - 02.05.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME	11.11. - 14.11.2019	PME	28.11. - 01.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
04.03. - 07.03.2019	PME	21.03. - 24.03.2019	PME	02.05. - 05.05.2019	PME	28.10. - 31.10.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	PME	02.12. - 05.12.2019	PME
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGR
07.03. - 10.03.2019	PME	25.03. - 28.03.2019	PME	06.05. - 09.05.2019	PME	31.10. - 03.11.2019	PME	18.11. - 21.11.2019	PME	05.12. - 08.12.2019	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

MEISDORF/PARKHOTEL SCHLOSS MEISDORF – SEITE 27

Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	PIL
28.01. - 31.01.2019	PME	25.02. - 28.02.2019	PME	11.03. - 14.03.2019	PME	10.10. - 13.10.2019	AT	28.10. - 31.10.2019	AT	02.12. - 05.12.2019	AT
Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	PIL
04.02. - 07.02.2019	PME	28.02. - 03.03.2019	PME	28.03. - 31.03.2019	PME	21.10. - 24.10.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	AT	09.12. - 12.12.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	PIL	Mo. bis Do.	PIL
14.02. - 17.02.2019	PME	04.03. - 07.03.2019	PME	23.05. - 26.05.2019	AT	24.10. - 27.10.2019	PME	24.11. - 27.11.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	AT
Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW						
18.02. - 21.02.2019	PME	07.03. - 10.03.2019	PME	27.05. - 30.05.2019	PME						

fitforbalance	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	PIL	fitforwork	Do. bis So.	AGR
	01.04. - 04.04.2019	PME	11.11. - 14.11.2019	AT	21.11. - 24.11.2019	PME		04.04. - 07.04.2019	PME
fitfor50plus	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW					
	14.03. - 17.03.2019	PME	14.10. - 17.10.2019	PME					

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

NEUKIRCHEN/HOTEL SCHLOSS SCHWEINSBURG – SEITE 49

Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW	Mi. bis Sa.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW
14.03. - 17.03.2019	PME	18.04. - 21.04.2019	AT	19.06. - 22.06.2019	PME	25.09. - 28.09.2019	AT	06.10. - 09.10.2019	PME	03.11. - 06.11.2019	AT
So. bis Mi.	PIL	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
17.03. - 20.03.2019	AT	25.04. - 28.04.2019	PME	23.06. - 26.06.2019	PME	29.09. - 02.10.2019	PME	10.10. - 13.10.2019	AT	07.11. - 10.11.2019	PME
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	PIL
04.04. - 07.04.2019	PME	16.05. - 19.05.2019	PME	11.08. - 14.08.2019	AT	03.10. - 06.10.2019	AT	31.10. - 03.11.2019	PME	05.12. - 08.12.2019	PME
So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW								
07.04. - 10.04.2019	AT	19.05. - 22.05.2019	AT								

fitforwork	So. bis Mi.	AGR	Mi. bis Sa.	AGR	Do. bis So.	AGR	fitforwell alleinreisende	Do. bis So	NW
	10.03. - 13.03.2019	PME	18.09. - 21.09.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	PME		21.03. - 24.03.2019	PME
fitforwoman	So. bis Mi.	PIL							
	21.04. - 24.04.2019	PME							

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

LAM/HOTEL SONNENHOF – SEITE 37

Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW
07.01. - 10.01.2019	PME	18.03. - 21.03.2019	PME	20.05. - 23.05.2019	AT	08.07. - 11.07.2019	PME	02.09. - 05.09.2019	AT	24.10. - 27.10.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW
10.01. - 13.01.2019	PME	21.03. - 24.03.2019	AT	23.05. - 26.05.2019	PME	11.07. - 14.07.2019	PME	05.09. - 08.09.2019	PME	28.10. - 31.10.2019	AT
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW
14.01. - 17.01.2019	PME	25.03. - 28.03.2019	PME	27.05. - 30.05.2019	AT	15.07. - 18.07.2019	AT	09.09. - 12.09.2019	AT	04.11. - 07.11.2019	PME
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AQF
21.01. - 24.01.2019	PME	28.03. - 31.03.2019	PME	03.06. - 06.06.2019	PME	18.07. - 21.07.2019	PME	12.09. - 15.09.2019	PME	11.11. - 14.11.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR
24.01. - 27.01.2019	AT	08.04. - 11.04.2019	PME	10.06. - 13.06.2019	PME	05.08. - 08.08.2019	PME	19.09. - 22.09.2019	AT	28.11. - 01.12.2019	AT
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AQF
28.01. - 31.01.2019	PME	15.04. - 18.04.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	AT	08.08. - 11.08.2019	AT	23.09. - 26.09.2019	PME	02.12. - 05.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AQF
04.02. - 07.02.2019	PME	25.04. - 28.04.2019	PME	17.06. - 20.06.2019	PME	12.08. - 15.08.2019	PME	26.09. - 29.09.2019	AT	05.12. - 08.12.2019	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AQF
07.02. - 10.02.2019	AT	02.05. - 05.05.2019	AT	24.06. - 27.06.2019	PME	15.08. - 18.08.2019	PME	30.09. - 03.10.2019	PME	09.12. - 12.12.2019	AT
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AQF
14.02. - 17.02.2019	PME	06.05. - 09.05.2019	PME	27.06. - 30.06.2019	AT	19.08. - 22.08.2019	AT	07.10. - 10.10.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AQF
21.02. - 24.02.2019	PME	09.05. - 12.05.2019	PME	01.07. - 04.07.2019	PME	26.08. - 29.08.2019	PME	10.10. - 13.10.2019	AT	16.12. - 19.12.2019	PME
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	WG	Do. bis So	AQF
25.02. - 28.02.2019	PME	13.05. - 16.05.2019	AT	04.07. - 07.07.2019	AT	29.08. - 01.09.2019	AT	17.10. - 20.10.2019	PME	19.12. - 22.12.2019	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW								
14.03. - 17.03.2019	AT	16.05. - 19.05.2019	PME								

fitforwork	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
	17.01. - 20.01.2019	PME	31.01. - 03.02.2019	PME	01.04. - 04.04.2019	PME	18.11. - 21.11.2019	PME	25.11. - 28.11.2019	PME
fitfor50plus	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW
	11.02. - 14.02.2019	PME	11.03. - 14.03.2019	PME	04.04. - 07.04.2019	PME	22.08. - 25.08.2019	PME	14.10. - 17.10.2019	PME
fitforbalance	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	WG	fitforwoman	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	NW
	21.10. - 24.10.2019	AT	21.11. - 24.11.2019	PME		11.04. - 14.04.2019	AT	16.09. - 19.09.2019	AT
fitforwell alleinreisende	Do. bis So.	NW							
	07.11. - 10.11.2019	AT							

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

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

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM – MARIENBAD IN TSCHECHIEN/DANUBIUS HEALTH SPA RESORT CENTRÁLNÍ LÁZNE – SEITE 55

Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	WG
14.01. - 17.01.2019	PME	25.02. - 28.02.2019	AT	20.05. - 23.05.2019	AT	22.07. - 25.07.2019	AT	23.09. - 26.09.2019	PME	18.11. - 21.11.2019	PME
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
21.01. - 24.01.2019	PME	18.03. - 21.03.2019	PME	03.06. - 06.06.2019	AT	29.07. - 01.08.2019	PME	14.10. - 17.10.2019	PME	02.12. - 05.12.2019	AT
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	So. bis Mi	AAW	Mo. bis Do.	WG
28.01. - 31.01.2019	AT	15.04. - 18.04.2019	AT	10.06. - 13.06.2019	PME	02.09. - 05.09.2019	AT	20.10. - 23.10.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	PME
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW		
11.02. - 14.02.2019	PME	22.04. - 25.04.2019	PME	01.07. - 04.07.2019	PME	16.09. - 19.09.2019	AT	28.10. - 31.10.2019	PME		

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM – MARIENBAD IN TSCHECHIEN/DANUBIUS HEALTH SPA RESORT CENTRÁLNÍ LÁZNE – SEITE 55

So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AAW
03.02. - 08.02.2019	PME	31.03. - 05.04.2019	PME	26.05. - 31.05.2019	PME	07.07. - 12.07.2019	AT	04.08. - 09.08.2019	PME	06.10. - 11.10.2019	AT
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGR
03.03. - 08.03.2019	PME	05.05. - 10.05.2019	PME	16.06. - 21.06.2019	PME	14.07. - 19.07.2019	PME	08.09. - 13.09.2019	PME	08.12. - 13.12.2019	PME
So. bis Fr.	WG										
24.03. - 29.03.2019	PME										

fitfor50plus		Mo. bis Do.	WG
		04.11. - 07.11.2019	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM – MASSERBERG/WERRAPARK RESORT – SEITE 45

Do. bis So.	WG	Do. bis So.	RS	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG
17.01. - 20.01.2019	AT	04.04. - 07.04.2019	AT	10.06. - 13.06.2019	PME	29.07. - 01.08.2019	PME	09.09. - 12.09.2019	PME	28.10. - 31.10.2019	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	RS	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AQF
28.01. - 31.01.2019	AT	15.04. - 18.04.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	AT	08.08. - 11.08.2019	AT	16.09. - 19.09.2019	PME	04.11. - 07.11.2019	AT
Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	WG
04.02. - 07.02.2019	PME	25.04. - 28.04.2019	AT	17.06. - 20.06.2019	PME	12.08. - 15.08.2019	AT	19.09. - 22.09.2019	AT	11.11. - 14.11.2019	PME
Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	RS
28.02. - 03.03.2019	AT	29.04. - 02.05.2019	PME	24.06. - 27.06.2019	PME	15.08. - 18.08.2019	PME	23.09. - 26.09.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	AT
Mo. bis Do.	RS	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	AQF
04.03. - 07.03.2019	PME	02.05. - 05.05.2019	PME	01.07. - 04.07.2019	AT	19.08. - 22.08.2019	PME	30.09. - 03.10.2019	PME	18.11. - 21.11.2019	AT
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	AQF
11.03. - 14.03.2019	AT	09.05. - 12.05.2019	AT	04.07. - 07.07.2019	PME	26.08. - 29.08.2019	PME	07.10. - 10.10.2019	PME	02.12. - 05.12.2019	PME
Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	RS
14.03. - 17.03.2019	PME	13.05. - 16.05.2019	AT	15.07. - 18.07.2019	AT	29.08. - 01.09.2019	AT	17.10. - 20.10.2019	AT	09.12. - 12.12.2019	PME
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	RS	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	RS	Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	WG
18.03. - 21.03.2019	AT	27.05. - 30.05.2019	AT	25.07. - 28.07.2019	PME	05.09. - 08.09.2019	AT	21.10. - 24.10.2019	AT	12.12. - 15.12.2019	AT
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	AQF								
01.04. - 04.04.2019	PME	03.06. - 06.06.2019	AT								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM – OBERSTAUFEN/KÖNIGSHOF HOTEL RESORT – SEITE 33

Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW
14.01. - 17.01.2019	PME	25.03. - 28.03.2019	PME	10.06. - 13.06.2019	PME	05.08. - 08.08.2019	PME	12.08. - 15.08.2019	PME	02.09. - 05.09.2019	PME

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM – OBERSTAUFEN/KÖNIGSHOF HOTEL RESORT – SEITE 33

So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG				
06.01. - 11.01.2019	PME	03.02. - 08.02.2019	PME	31.03. - 05.04.2019	PME	08.12. - 13.12.2019	PME				

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM – OSTSEEBAD BOLTENHAGEN/SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG – SEITE 4

Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGR
29.11. - 02.12.2018	PME	03.02. - 06.02.2019	PME	17.03. - 20.03.2019	PME	25.04. - 28.04.2019	AT	20.10. - 23.10.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	AT
So. bis Mi.	RS	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	WG
02.12. - 05.12.2018	PME	07.02. - 10.02.2019	AT	21.03. - 24.03.2019	AT	09.05. - 12.05.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME	24.11. - 27.11.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR
03.01. - 06.01.2019	PME	21.02. - 24.02.2019	PME	24.03. - 27.03.2019	PME	12.05. - 15.05.2019	AT	27.10. - 30.10.2019	AT	28.11. - 01.12.2019	AT
So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	WG
06.01. - 09.01.2019	PME	24.02. - 27.02.2019	AT	28.03. - 31.03.2019	AT	16.05. - 19.05.2019	PME	31.10. - 03.11.2019	PME	01.12. - 04.12.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR
10.01. - 13.01.2019	AT	28.02. - 03.03.2019	PME	31.03. - 03.04.2019	PME	06.10. - 09.10.2019	PME	03.11. - 06.11.2019	PME	05.12. - 08.12.2019	PME
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	WG
13.01. - 16.01.2019	PME	03.03. - 06.03.2019	PME	04.04. - 07.04.2019	PME	10.10. - 13.10.2019	PME	10.11. - 13.11.2019	PME	08.12. - 11.12.2019	AT
Do. bis So.	WG	Do. bis So.	ARW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
24.01. - 27.01.2019	PME	07.03. - 10.03.2019	PME	07.04. - 10.04.2019	AT	13.10. - 16.10.2019	PME	14.11. - 17.11.2019	AT	12.12. - 15.12.2019	PME
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG
27.01. - 30.01.2019	PME	10.03. - 13.03.2019	PME	11.04. - 14.04.2019	PME	17.10. - 20.10.2019	PME	17.11. - 20.11.2019	PME	15.12. - 18.12.2019	AT
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW						
31.01. - 03.02.2019	PME	14.03. - 17.03.2019	AT	14.04. - 17.04.2019	PME						

fitforwoman		So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	fitfor50plus	Do. bis So.	AGW
		03.03. - 06.03.2019	PME	24.03. - 27.03.2019	PME	19.05. - 22.05.2019	PME		07.11. - 10.11.2019	PME

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM – OSTSEEBAD BOLTENHAGEN/SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG – SEITE 4

So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	NW
25.11. - 30.11.2018	AT	06.01. - 11.01.2019	PME	24.02. - 01.03.2019	AT	10.03. - 15.03.2019	PME	17.03. - 22.03.2019	PME	24.03. - 29.03.2019	PME
So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	NW						
09.12. - 14.12.2018	PME	17.02. - 22.02.2019	PME	03.03. - 08.03.2019	PME						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM – OSTSEEBAD GÖHREN AUF RÜGEN/AKZENT WALDHOTEL – SEITE 5

So. bis Mi.	NW	Di. bis Fr.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mi. bis Sa.	RS	Di. bis Fr.	RS	Mo. bis Do.	AQF
24.02. - 27.02.2019	AT	16.04. - 19.04.2019	PME	10.06. - 13.06.2019	PME	02.10. - 05.10.2019	AT	19.11. - 22.11.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	PME
Fr. bis Mo.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mi. bis Sa.	NW						
01.03. - 04.03.2019	AT	03.06. - 06.06.2019	AT	18.09. - 21.09.2019	PME						

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

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

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

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

OSTSEEBAD GÖHREN AUF RÜGEN/AKZENT WALDHOTEL – SEITE 5

Do. bis Di.	AQF	Di. bis So.	NW	Fr. bis Mi.	RS	Do. bis Di.	RS	Fr. bis Mi.	NW	Sa. bis Do.	NW
03.01. - 08.01.2019	PME	12.02. - 17.02.2019	PME	22.03. - 27.03.2019	PME	02.05. - 07.05.2019	PME	25.10. - 30.10.2019	AT	16.11. - 21.11.2019	AT
Do. bis Di.	RS	Fr. bis Mi.	RS	Mi. bis Mo.	NW	Fr. bis Mi.	NW	Mi. bis Mo.	RS	Do. bis Di.	NW
03.01. - 08.01.2019	AT	22.02. - 27.02.2019	AT	27.03. - 01.04.2019	PME	27.09. - 02.10.2019	AT	30.10. - 04.11.2019	PME	21.11. - 26.11.2019	AT
Di. bis So.	RS	Mi. bis Mo.	RS	Mo. bis Sa.	NW	Sa. bis Do.	NW	So. bis Fr	NW	Mo. bis Sa.	RS
08.01. - 13.01.2019	PME	27.02. - 04.03.2019	PME	01.04. - 06.04.2019	AT	05.10. - 10.10.2019	AT	03.11. - 08.11.2019	PME	25.11. - 30.11.2019	AT
So. bis Fr	NW	Mo. bis Sa.	NW	Sa. bis Do.	RS	Do. bis Di.	RS	Mo. bis Sa.	RS	Di. bis So.	NW
13.01. - 18.01.2019	PME	04.03. - 09.03.2019	AT	06.04. - 11.04.2019	AT	10.10. - 15.10.2019	PME	04.11. - 09.11.2019	AT	26.11. - 01.12.2019	PME
Fr. bis Mi.	RS	Mo. bis Sa.	RS	Do. bis Di.	NW	Di. bis So.	NW	Sa. bis Do.	NW	So. bis Fr	AQF
18.01. - 23.01.2019	AT	04.03. - 09.03.2019	PME	11.04. - 16.04.2019	AT	15.10. - 20.10.2019	PME	09.11. - 14.11.2019	PME	01.12. - 06.12.2019	AT
Mo. bis Sa.	RS	Sa. bis Do.	NW	Mo. bis Sa.	NW	So. bis Fr	NW	Mo. bis Sa.	RS	Fr. bis Mi.	RS
28.01. - 02.02.2019	PME	09.03. - 14.03.2019	AT	22.04. - 27.04.2019	PME	20.10. - 25.10.2019	AT	11.11. - 16.11.2019	AT	06.12. - 11.12.2019	PME
Sa. bis Do.	NW	Sa. bis Do.	RS	Sa. bis Do.	RS	So. bis Fr	RS	Do. bis Di.	NW	Mi. bis Mo.	NW
02.02. - 07.02.2019	PME	09.03. - 14.03.2019	PME	27.04. - 02.05.2019	AT	20.10. - 25.10.2019	PME	14.11. - 19.11.2019	PME	11.12. - 16.12.2019	AT
Do. bis Di.	RS	So. bis Fr	NW	Do. bis Di.	NW						
07.02. - 12.02.2019	AT	17.03. - 22.03.2019	AT	02.05. - 07.05.2019	AT						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

RHEINSBERG-KLEINZERLANG/PRECISE RESORT MARINA WOLFSBRUCH – SEITE 19

Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGR
07.01. - 10.01.2019	PME	18.02. - 21.02.2019	PME	25.03. - 28.03.2019	AT	03.06. - 06.06.2019	PME	09.09. - 12.09.2019	PME	02.12. - 05.12.2019	AT
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	WG
14.01. - 17.01.2019	AT	25.02. - 28.02.2019	AT	01.04. - 04.04.2019	PME	19.08. - 22.08.2019	PME	18.11. - 21.11.2019	AT	09.12. - 12.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	AGR
21.01. - 24.01.2019	PME	18.03. - 21.03.2019	PME	08.04. - 11.04.2019	AT	26.08. - 29.08.2019	AT	25.11. - 28.11.2019	PME	16.12. - 19.12.2019	AT
Mo. bis Do.	WG										
28.01. - 31.01.2019	AT										

fitfor50plus	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGR	
	06.05. - 09.05.2019	PME	17.06. - 20.06.2019	PME	02.09. - 05.09.2019	PME	21.10. - 24.10.2019	PME	
fitforbalance	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	WG	fitforwoman	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL
	13.05. - 16.05.2019	PME	11.11. - 14.11.2019	PME		11.03. - 14.03.2019	PME	04.11. - 07.11.2019	PME
fitforwork	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR			
	04.03. - 07.03.2019	PME	20.05. - 23.05.2019	PME	16.09. - 19.09.2019	PME			

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

SEEFELD IN TIROL/HOTEL EDEN – SEITE 50

So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW
31.03. - 03.04.2019	PME	02.05. - 05.05.2019	PME	26.05. - 29.05.2019	AT	30.06. - 03.07.2019	PME	18.07. - 21.07.2019	AT	03.10. - 06.10.2019	AT
Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW
04.04. - 07.04.2019	AT	05.05. - 08.05.2019	AT	02.06. - 05.06.2019	PME	04.07. - 07.07.2019	AT	21.07. - 24.07.2019	PME	06.10. - 09.10.2019	PME
So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW
07.04. - 10.04.2019	PME	09.05. - 12.05.2019	PME	09.06. - 12.06.2019	AT	07.07. - 10.07.2019	PME	01.09. - 04.09.2019	PME	13.10. - 16.10.2019	AT
Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	NW
11.04. - 14.04.2019	PME	12.05. - 15.05.2019	AT	16.06. - 19.06.2019	PME	11.07. - 14.07.2019	PME	22.09. - 25.09.2019	AT	17.10. - 20.10.2019	PME
So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW
14.04. - 17.04.2019	PME	16.05. - 19.05.2019	PME	23.06. - 26.06.2019	AT	14.07. - 17.07.2019	PME	29.09. - 02.10.2019	PME	01.12. - 04.12.2019	AT
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	NW						
28.04. - 01.05.2019	AT	19.05. - 22.05.2019	AT	27.06. - 30.06.2019	PME						

fitforwork	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
	25.04. - 28.04.2019	AT	23.05. - 26.05.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	PME	25.07. - 28.07.2019	AT	10.10. - 13.10.2019	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

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

So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
13.01. - 16.01.2019	PME	11.04. - 14.04.2019	AT	19.05. - 22.05.2019	PME	30.06. - 03.07.2019	PME	08.09. - 11.09.2019	AT	10.11. - 13.11.2019	PME
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	WG
20.01. - 23.01.2019	AT	14.04. - 17.04.2019	PME	23.05. - 26.05.2019	AT	07.07. - 10.07.2019	PME	15.09. - 18.09.2019	PME	17.11. - 20.11.2019	AT
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	PIL
10.03. - 13.03.2019	PME	28.04. - 01.05.2019	PME	26.05. - 29.05.2019	AT	14.07. - 17.07.2019	AT	22.09. - 25.09.2019	AT	24.11. - 27.11.2019	PME
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	WG
17.03. - 20.03.2019	PME	02.05. - 05.05.2019	AT	02.06. - 05.06.2019	PME	21.07. - 24.07.2019	PME	29.09. - 02.10.2019	PME	01.12. - 04.12.2019	AT
So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGR
24.03. - 27.03.2019	AT	05.05. - 08.05.2019	PME	09.06. - 12.06.2019	AT	28.07. - 31.07.2019	AT	06.10. - 09.10.2019	PME	08.12. - 11.12.2019	PME
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	PIL
31.03. - 03.04.2019	PME	09.05. - 12.05.2019	AT	16.06. - 19.06.2019	PME	04.08. - 07.08.2019	PME	13.10. - 16.10.2019	AT	15.12. - 18.12.2019	PME
Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW		
04.04. - 07.04.2019	AT	12.05. - 15.05.2019	PME	23.06. - 26.06.2019	AT	25.08. - 28.08.2019	AT	20.10. - 23.10.2019	PME		
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW				
07.04. - 10.04.2019	PME	16.05. - 19.05.2019	AT	27.06. - 30.06.2019	PME	01.09. - 04.09.2019	PME				

fitfor50plus	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW			
	21.04. - 24.04.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	PME	03.11. - 06.11.2019	PME			
fitforwoman	Do. bis So.	PIL	So. bis Mi.	PIL					
	25.04. - 28.04.2019	AT	27.10. - 30.10.2019	PME					

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WALDACHTAL/HOTEL WALDACHTAL BUSINESS & BALANCE – SEITE 32

Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW
24.01. - 27.01.2019	PME	07.03. - 10.03.2019	PME	01.07. - 04.07.2019	PME	05.08. - 08.08.2019	PME	29.08. - 01.09.2019	PME	02.09. - 05.09.2019	PME
Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW						
25.02. - 28.02.2019	PME	20.06. - 23.06.2019	PME	25.07. - 28.07.2019	AT						

fitforwoman	Mo. bis Do.	PIL	fitforwork	Mo. bis Do.	AGR	fitfor50plus	Do. bis So.	NW	
	27.05. - 30.05.2019	AT		30.09. - 03.10.2019	PME		25.04. - 28.04.2019	PME	

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

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

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

SCHÖNECK/IFA FERIENPARK HOHE REUTH – SEITE 48

Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	RS
28.01. - 31.01.2019	QG	08.07. - 11.07.2019	AT	05.08. - 08.08.2019	PME	12.08. - 15.08.2019	AT	02.12. - 05.12.2019	PME	02.12. - 05.12.2019	AT
Mo. bis Do.	RS										
25.03. - 28.03.2019	QG										

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

SCHÖNECK/IFA FERIENPARK HOHE REUTH – SEITE 48

So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	RS
13.01. - 18.01.2019	PME	17.03. - 22.03.2019	QG	02.06. - 07.06.2019	AT	30.06. - 05.07.2019	PME	03.11. - 08.11.2019	PME	24.11. - 29.11.2019	QG
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	AQF
20.01. - 25.01.2019	AT	31.03. - 05.04.2019	AT	02.06. - 07.06.2019	QG	30.06. - 05.07.2019	AT	03.11. - 08.11.2019	QG	08.12. - 13.12.2019	AT
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	RS
20.01. - 25.01.2019	PME	07.04. - 12.04.2019	PME	16.06. - 21.06.2019	AT	18.08. - 23.08.2019	PME	10.11. - 15.11.2019	AT	08.12. - 13.12.2019	PME
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF
27.01. - 01.02.2019	PME	05.05. - 10.05.2019	AT	16.06. - 21.06.2019	PME	18.08. - 23.08.2019	QG	10.11. - 15.11.2019	PME	15.12. - 20.12.2019	PME
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	RS
03.03. - 08.03.2019	AT	12.05. - 17.05.2019	PME	23.06. - 28.06.2019	PME	25.08. - 30.08.2019	AT	24.11. - 29.11.2019	PME	15.12. - 20.12.2019	AT
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF				
17.03. - 22.03.2019	PME	19.05. - 24.05.2019	AT	23.06. - 28.06.2019	QG	25.08. - 30.08.2019	PME				

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

ST. PETER ORDING/AMBASSADOR HOTEL & SPA – SEITE 11

So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	WG	So. bis Mi.	RS	Mo. bis Do.	RS
06.01. - 09.01.2019	Y	24.02. - 27.02.2019	Y	25.03. - 28.03.2019	Y	13.05. - 16.05.2019	Y	20.10. - 23.10.2019	Y	18.11. - 21.11.2019	Y
So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG	So. bis Mi.	WG
13.01. - 16.01.2019	Y	25.02. - 28.02.2019	Y	31.03. - 03.04.2019	Y	20.05. - 23.05.2019	Y	21.10. - 24.10.2019	Y	24.11. - 27.11.2019	Y
So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS	So. bis Mi.	RS	So. bis Mi.	RS	Mo. bis Do.	RS
20.01. - 23.01.2019	Y	03.03. - 06.03.2019	Y	01.04. - 04.04.2019	Y	02.06. - 05.06.2019	Y	27.10. - 30.10.2019	Y	25.11. - 28.11.2019	Y
So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG	So. bis Mi.	WG
27.01. - 30.01.2019	Y	04.03. - 07.03.2019	Y	07.04. - 10.04.2019	Y	10.06. - 13.06.2019	Y	28.10. - 31.10.2019	Y	01.12. - 04.12.2019	Y
So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS	So. bis Mi.	RS	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS
03.02. - 06.02.2019	Y	10.03. - 13.03.2019	Y	08.04. - 11.04.2019	Y	16.06. - 19.06.2019	Y	03.11. - 06.11.2019	Y	02.12. - 05.12.2019	Y
Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	RS	So. bis Mi.	WG
04.02. - 07.02.2019	Y	11.03. - 14.03.2019	Y	22.04. - 25.04.2019	Y	17.06. - 20.06.2019	Y	04.11. - 07.11.2019	Y	08.12. - 11.12.2019	Y
So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	RS	Mo. bis Do.	WG	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS
10.02. - 13.02.2019	Y	17.03. - 20.03.2019	Y	05.05. - 08.05.2019	Y	24.06. - 27.06.2019	Y	10.11. - 13.11.2019	Y	09.12. - 12.12.2019	Y
Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	WG	So. bis Mi.	RS	Mo. bis Do.	RS	So. bis Mi.	WG
11.02. - 14.02.2019	Y	18.03. - 21.03.2019	Y	06.05. - 09.05.2019	Y	13.10. - 16.10.2019	Y	11.11. - 14.11.2019	Y	15.12. - 18.12.2019	Y
So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	RS	Mo. bis Do.	WG	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS
17.02. - 20.02.2019	Y	24.03. - 27.03.2019	Y	12.05. - 15.05.2019	Y	14.10. - 17.10.2019	Y	17.11. - 20.11.2019	Y	16.12. - 19.12.2019	Y
Mo. bis Do.	RS										
18.02. - 21.02.2019	Y										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

VAREL-DANGAST/UPSTALSBOOM LANDHOTEL FRIESLAND – SEITE 13

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
10.01. - 13.01.2019	PME	07.03. - 10.03.2019	PME	14.04. - 17.04.2019	AT	04.07. - 07.07.2019	PME	25.08. - 28.08.2019	AT	06.10. - 09.10.2019	PME
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW
27.01. - 30.01.2019	AT	17.03. - 20.03.2019	AT	19.05. - 22.05.2019	PME	28.07. - 31.07.2019	AT	12.09. - 15.09.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	AT
So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW		
10.02. - 13.02.2019	PME	04.04. - 07.04.2019	PME	27.06. - 30.06.2019	AT	01.08. - 04.08.2019	PME	29.09. - 02.10.2019	AT		
Do. bis So.	AGW										
28.02. - 03.03.2019	AT										

fitforbalance		So. bis Mi.	WG	**fitforwoman**		Do. bis So.	PIL
		15.12. - 18.12.2019	AT			14.11. - 17.11.2019	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WÄNGLE IN TIROL/NATURHOTEL LECHLIFE – SEITE 52

Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PIL
14.01. - 17.01.2019	PME	25.03. - 28.03.2019	PME	03.06. - 06.06.2019	AT	09.09. - 12.09.2019	PME	14.10. - 17.10.2019	PME	04.11. - 07.11.2019	PME
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	PIL
28.01. - 31.01.2019	AT	13.05. - 16.05.2019	PME	01.07. - 04.07.2019	PME	23.09. - 26.09.2019	AT	21.10. - 24.10.2019	PME	07.11. - 10.11.2019	PME
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL
11.03. - 14.03.2019	PME	20.05. - 23.05.2019	AT	08.07. - 11.07.2019	AT	07.10. - 10.10.2019	PME	28.10. - 31.10.2019	AT	16.12. - 19.12.2019	PME
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AAW						
18.03. - 21.03.2019	AT	27.05. - 30.05.2019	PME	11.07. - 14.07.2019	PME						

fitforbalance		Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	WG
		17.01. - 20.01.2019	PME	09.12. - 12.12.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	AT

fitfor50plus		Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGR
		06.05. - 09.05.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

WEISSENHÄUSER STRAND/STRANDHOTEL – SEITE 10

So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF
06.01. - 11.01.2019	PME	17.02. - 22.02.2019	PME	07.04. - 12.04.2019	PME	08.09. - 13.09.2019	PME	29.09. - 04.10.2019	PME	24.11. - 29.11.2019	PME
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF
13.01. - 18.01.2019	PME	24.02. - 01.03.2019	PME	16.06. - 21.06.2019	PME	22.09. - 27.09.2019	PME	27.10. - 01.11.2019	PME	08.12. - 13.12.2019	PME
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF								
27.01. - 01.02.2019	PME	10.03. - 15.03.2019	PME								

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

WISMAR/WYNDHAM GARDEN – SEITE 7

Di. bis So.	WG	So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	WG	Do. bis Di.	AGR	So. bis Fr.	WG	Di. bis So.	AGR
12.02. - 17.02.2019	PME	11.08. - 16.08.2019	AT	15.09. - 20.09.2019	PME	10.10. - 15.10.2019	AT	17.11. - 22.11.2019	PME	10.12. - 15.12.2019	AT
So. bis Fr.	AAW										
12.05. - 17.05.2019	PME										

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

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

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WISMAR/WYNDHAM GARDEN – SEITE 7

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR
24.01. - 27.01.2019	PME	09.05. - 12.05.2019	AT	12.07. - 15.07.2019	AT	25.08. - 28.08.2019	AT	06.10. - 09.10.2019	PME	03.11. - 06.11.2019	AT
Fr. bis Mo.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	WG	Fr. bis Mo.	AGR
08.02. - 11.02.2019	PME	02.06. - 05.06.2019	AT	21.07. - 24.07.2019	PME	08.09. - 11.09.2019	PME	17.10. - 20.10.2019	PME	22.11. - 25.11.2019	AT
So. bis Mi.	AGR	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	WG
17.03. - 20.03.2019	PME	28.06. - 01.07.2019	AT	16.08. - 19.08.2019	PME	22.09. - 25.09.2019	AT	20.10. - 23.10.2019	PME	01.12. - 04.12.2019	PME
So. bis Mi.	AAW										
05.05. - 08.05.2019	PME										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WEIMAR-LEGEFELD/PARK INN BY RADISSON – SEITE 44

Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW
03.01. - 06.01.2019	PME	28.02. - 03.03.2019	PME	19.05. - 22.05.2019	PME	14.07. - 17.07.2019	AT	22.08. - 25.08.2019	PME	10.11. - 13.11.2019	AT
So. bis Mi.	AQF	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGR
06.01. - 09.01.2019	AT	03.03. - 06.03.2019	PME	23.05. - 26.05.2019	AT	21.07. - 24.07.2019	PME	25.08. - 28.08.2019	AT	14.11. - 17.11.2019	PME
Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AQF
10.01. - 13.01.2019	PME	10.03. - 13.03.2019	PME	26.05. - 29.05.2019	PME	25.07. - 28.07.2019	AT	08.09. - 11.09.2019	AT	17.11. - 20.11.2019	PME
Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AQF
24.01. - 27.01.2019	PME	14.03. - 17.03.2019	AT	02.06. - 05.06.2019	AT	28.07. - 31.07.2019	PME	19.09. - 22.09.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	AT
So. bis Mi.	AQF	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AQF
27.01. - 30.01.2019	AT	17.03. - 20.03.2019	PME	06.06. - 09.06.2019	PME	01.08. - 04.08.2019	AT	22.09. - 25.09.2019	AT	24.11. - 27.11.2019	AT
So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	ARW	So. bis Mi.	AQF
03.02. - 06.02.2019	PME	21.03. - 24.03.2019	AT	09.06. - 12.06.2019	PME	04.08. - 07.08.2019	PME	29.09. - 02.10.2019	PME	01.12. - 04.12.2019	PME
Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	ARW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AQF
07.02. - 10.02.2019	AT	24.03. - 27.03.2019	PME	16.06. - 19.06.2019	PME	08.08. - 11.08.2019	PME	13.10. - 16.10.2019	PME	08.12. - 11.12.2019	PME
So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AQF
10.02. - 13.02.2019	PME	28.03. - 31.03.2019	PME	20.06. - 23.06.2019	AT	11.08. - 14.08.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	AT
Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AQF
14.02. - 17.02.2019	AT	31.03. - 03.04.2019	AT	23.06. - 26.06.2019	PME	15.08. - 18.08.2019	AT	27.10. - 30.10.2019	AT	15.12. - 18.12.2019	PME
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AQF
17.02. - 20.02.2019	PME	14.04. - 17.04.2019	AT	27.06. - 30.06.2019	PME	18.08. - 21.08.2019	PME	07.11. - 10.11.2019	PME	19.12. - 22.12.2019	AT
Do. bis So.	AQF	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	NW						
21.02. - 24.02.2019	PME	12.05. - 15.05.2019	PME	11.07. - 14.07.2019	PME						

fitforwoman		So. bis Mi.	PIL	fitforwork		So. bis Mi.	AGR	fitforyoung		Do. bis So.	NW
		15.09. - 18.09.2019	PME			20.10. - 23.10.2019	PME			09.05. - 12.05.2019	PME
fitfor50plus		Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW						
		07.03. - 10.03.2019	AT	16.05. - 19.05.2019	PME						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WILLINGEN/KURHOTEL HOCHSAUERLAND 2010 – SEITE 25

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
10.01. - 13.01.2019	PME	11.04. - 14.04.2019	PME	13.06. - 16.06.2019	PME	01.08. - 04.08.2019	PME	23.09. - 26.09.2019	PME	11.11. - 14.11.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	PIL
17.01. - 20.01.2019	AT	15.04. - 18.04.2019	AT	17.06. - 20.06.2019	PME	08.08. - 11.08.2019	PME	26.09. - 29.09.2019	AT	14.11. - 17.11.2019	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR
24.01. - 27.01.2019	PME	02.05. - 05.05.2019	PME	24.06. - 27.06.2019	AT	12.08. - 15.08.2019	AT	30.09. - 03.10.2019	PME	25.11. - 28.11.2019	AT
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	PIL
31.01. - 03.02.2019	PME	06.05. - 09.05.2019	AT	27.06. - 30.06.2019	PME	19.08. - 22.08.2019	PME	07.10. - 10.10.2019	PME	28.11. - 01.12.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	PIL
07.02. - 10.02.2019	PME	13.05. - 16.05.2019	AT	15.07. - 18.07.2019	PME	22.08. - 25.08.2019	AT	10.10. - 13.10.2019	AT	02.12. - 05.12.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGR
21.02. - 24.02.2019	PME	23.05. - 26.05.2019	PME	18.07. - 21.07.2019	AT	26.08. - 29.08.2019	PME	24.10. - 27.10.2019	PME	05.12. - 08.12.2019	AT
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW
07.03. - 10.03.2019	PME	27.05. - 30.05.2019	AT	22.07. - 25.07.2019	PME	29.08. - 01.09.2019	AT	28.10. - 31.10.2019	AT	09.12. - 12.12.2019	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGR
14.03. - 17.03.2019	PME	03.06. - 06.06.2019	PME	25.07. - 28.07.2019	AT	12.09. - 15.09.2019	PME	04.11. - 07.11.2019	PME	12.12. - 15.12.2019	AT
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	AGW
28.03. - 31.03.2019	PME	10.06. - 13.06.2019	AT	29.07. - 01.08.2019	PME	19.09. - 22.09.2019	PME	07.11. - 10.11.2019	AT	16.12. - 19.12.2019	PME
Do. bis So.	AAW										
04.04. - 07.04.2019	PME										

fitfor50plus		Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	WG
		08.04. - 11.04.2019	AT	09.05. - 12.05.2019	PME	05.08. - 08.08.2019	PME	16.09. - 19.09.2019	PME	18.11. - 21.11.2019	PME
fitforwoman		Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW				
		02.05. - 05.05.2019	PME	26.09. - 29.09.2019	AT	24.10. - 27.10.2019	PME				
fitforwork		Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGR						
		20.05. - 23.05.2019	PME	21.11. - 24.11.2019	PME						

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

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

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 andern 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

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/Rechnungsanschrift

Name:		**Geburtsdatum:**	
Vorname:		**Telefonnummer:**	
Straße:		**Krankenkasse:**	
PLZ/Ort:		**Mitgliedsnummer:**	
E-Mail:			

☐ Ich wünsche meine Terminbestätigung/Schriftverkehr per E-Mail
☐ Bitte informieren Sie mich zukünftig kostenlos über neueste Angebote und Highlights per E-Mail

2.Person:

Name:		**Geburtsdatum:**	
Vorname:		**Telefonnummer:**	
Straße:		**Krankenkasse:**	
PLZ/Ort:		**Mitgliedsnummer:**	
E-Mail:			

☐ Ich wünsche meine Terminbestätigung/Schriftverkehr per E-Mail
☐ Bitte informieren Sie mich zukünftig kostenlos über neueste Angebote und Highlights per E-Mail

Bitte tragen Sie die Bausteine des von Ihnen gewählten Kompakt-/Intensivkurses ein, die für einen festen Zeitraum inklusive Unterbringung zu festen Terminen (s. Terminplan) angeboten werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Terminwünsche nicht immer realisiert werden können! Gerne nennen wir Ihnen in diesem Fall Alternativtermine.

☐ fitforyoung ☐ fitforbalance
☐ fitforwoman ☐ fitforwork
☐ fitfor50plus
☐ fitforwell alleinreisende
☐ fitforwell ☐ Sonstige:

Termin (gemäß Terminliste) **vom** **bis**

Alternativtermin **vom** **bis**

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

Baustein 1

Baustein 2

AKON® AKTIVKONZEPT
Unterer Graben 18 · 97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931 96497-0 · Fax: 07931 96497-23
www.akon.de

Einrichtung/Ort

Besonderheiten (z. B. Verlängerungstage, Doppelzimmer, Kinderbetreuung, Buchung privater Angebote):

☐ **EZ** ☐ **DZ mit:**

Bitte tragen Sie die entsprechenden Kursgebühren in das dafür vorgesehene Feld ein. Für Versicherte der mhplus BKK ist nur die Angabe des jeweiligen Eigenanteils notwendig. Für Privatzahler und Versicherte anderer Krankenkassen gilt der Gesamtbetrag der Kursgebühren. Bei einer Teilnahme mehrerer Personen bitten wir Sie, die Beträge entsprechend der Anzahl der Personen zu addieren. Bei der Zusendung einer Teilnahmebestätigung durch AKON Aktivkonzept werden Ihnen die jeweiligen Kursgebühren nochmals mit entsprechenden Angaben zu den Zahlungsmodalitäten bestätigt.

Gesamtbetrag
(Überweisungen bitte erst nach Terminbestätigung!)

☐ Ich/wir überweisen die entsprechenden Eigenanteile bzw. Gesamtbeträge vor Antritt an **AKON Aktivkonzept, IBAN: DE97673525650000017558, BIC: SOLADES1TBB**

☐ Ich erteile Ihnen hiermit nach erfolgter Terminbestätigung eine Einzugsermächtigung zur Abbuchung meiner/unserer Eigenanteile bzw. Gesamtbeträge von meinem unten genannten Konto für:

Einzugsermächtigung des Kursteilnehmers:

IBAN (Kontonummer):

BIC (Bankleitzahl):

Gesamtbetrag des Angebots ohne Kassenzuschuss:
Bitte immer angeben (gilt auch für Privatzahler und Versicherte anderer Krankenkassen).

Euro

daraus zu zahlender Eigenanteilsbetrag:
(nur für Versicherte der mhplus BKK nach Abzug des Kassenzuschusses*)

Euro

Institut:

Kontoinhaber:

X Datum/Unterschrift Kontoinhaber

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%- mind. jedoch 79,00 EUR pro Person. Ab dem 14.-8.Tag 50%. Ab dem 7.-2.Tag 75%. Einen Tag vor Kursantritt, am Anreisetag oder bei Nichtantritt 90%. Wir empfehlen zum besseren Nachweis 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.

X Datum | Unterschrift 1. Person | Unterschrift 2. Person

Herausgeber: AKON Aktivkonzept e. K. | Inhaber: Dominik Möhler
Stand:10/2018

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für die Präventionsangebote der AKON Aktivkonzept e.K.

Mit Ihrer Reiseanmeldung erkennen Sie für sich und die von Ihnen mit angemeldeten Personen die Reisebedingungen an, als deren Vertreter Sie gegenüber der AKON Aktivkonzept e.K. (im folgenden: „AKON Aktivkonzept"/"wir"/"uns") auftreten. AKON Aktivkonzept tritt als Veranstalter für alle Kursprogramme mit Eigenanreise sowie des damit verbundenen, von Ihnen gebuchten Hotelaufenthaltes auf.

1. Anmeldung/Zahlung
Die Angaben auf unserer Webseite stellen keine verbindlichen Angebote dar, sondern eine Aufforderung an Sie, uns durch eine Anmeldung ein verbindliches Angebot auf Abschluss eines Reisevertrages zu unterbreiten. Ihr Angebot ist mit der Übermittlung der Anmeldedaten an AKON Aktivkonzept verbindlich. Die Annahme Ihres Vertragsangebotes durch AKON Aktivkonzept erfolgt durch Übermittlung einer Reisebestätigung per Email oder postalisch. Weicht diese inhaltlich von Ihrem Angebot ab, stellt sie ein neues Angebot dar, an welches sich AKON Aktivkonzept für die Dauer von 10 Tagen gebunden hält. Ein Vertrag kommt in diesem Fall nur zustande, wenn Sie dieses Angebot innerhalb der Bindungsfrist gegenüber AKON Aktivkonzept annehmen. Die Annahme kann auch durch Leistung einer Zahlung erfolgen. Eine Berichtigung von Irrtümern aufgrund von offensichtlichen Druck- oder Rechenfehlern bleibt AKON Aktivkonzept bis zum Reisebeginn vorbehalten.

Der Umfang der vertraglich geschuldeten Leistungen ergibt sich aus den Leistungsbeschreibungen im Online-Katalog oder den Printmedien der AKON und deren Partnerkrankenkassen und aus den hierauf Bezug nehmenden Angaben in der Reisebestätigung.

Der jeweilig anfallende Betrag unserer von Ihnen gebuchten Leistung ist nach Erhalt der Reisebestätigung/Rechnung, spätestens 28 Tage vor Reisebeginn, frühestens jedoch wenn Sie den Sicherungsschein erhalten haben,zur Zahlung fällig. Einen Sicherungsschein erhalten Sie zusammen mit der Reisebestätigung/Rechnung für Ihre Buchung. Bitte leisten Sie alle Zahlungen mit Angabe der Buchungs-/Rechnungsnummer nur an:

AKON Aktivkonzept e.K.
Sparkasse Tauberfranken
IBAN: DE97673525650000017558
BIC: SOLADESITBB

Die notwendigen Reiseunterlagen werden Ihnen rechtzeitig vor Reisebeginn übermittelt.

Kinderpreise:
Maßgeblich ist das Alter des Kindes bei Reisebeginn. Unabhängig davon ist jedes mitreisende Kind und dessen Alter bei der Buchung anzugeben.

2. Umbuchung
Für den Zeitpunkt der Umbuchung ist der Eingang Ihrer Erklärung bei AKON Aktivkonzept in Bad Mergentheim maßgebend. Umbuchungen des ursprünglichen Kurstermins auf einen anderen verfügbaren Termin sind schriftlich bis spätestens 30 Tage vor Reisebeginn möglich. Sie bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch AKON Aktivkonzept. Für Umbuchungen (Namensänderungen der selben Person bei gleich bleibenden Reisezielen/-terminen ausgenommen) wird eine Gebühr von mindestens € 20,- je Person erhoben. Die tatsächliche Höhe der Gebühr errechnet sich aus dem Aufwand und den daraus entstehenden Kosten.

3. 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 Kassenzuschuss-Anteil zusammensetzt. Die Rücktrittskosten staffeln sich wie folgt:

- bis zum 15. Tag vor Reisebeginn 35 % der Reisekosten - mind. jedoch 79,00 EUR pro Person.
- Ab dem 14. bis 8. Tag vor Reisebeginn 50% der Reisekosten.
- Ab dem 7. bis 2. Tag vor Reisebeginn 75% der Reisekosten.
- Einen Tag vor Reisebeginn, am Anreisetag oder bei Nichtanreise 90% der Reisekosten.

Wir empfehlen zum besseren Nachweis des Rücktritts den schriftlichen Rücktritt. Als Rücktrittszeitpunkt gilt dann der Eingang Ihres Rücktrittschreibens 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 eintreten.

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.

4. Rücktritt durch den Veranstalter/Kündigung
AKON Aktivkonzept kann ohne Einhaltung einer Frist, wenn Sie die Durchführung der Reise trotz Abmahnung nachhaltig stören oder sich in solchem Maße vertragswidrig verhalten, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist, vom Reisevertrag zurücktreten bzw. nach Beginn der Reise den Reisevertrag kündigen. Kündigt AKON Aktivkonzept, so bleibt der Anspruch auf den Reisepreis bestehen. AKON Aktivkonzept muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt wird, einschließlich etwaiger Erstattungen durch andere Leistungsträger.

AKON Aktivkonzept kann bei Nichterreichen einer vorgesehenen Mindestteilnehmerzahl vom Vertrag zurück treten, wenn in der jeweiligen Leistungsbeschreibung die Mindestteilnehmerzahl 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

5. Unvermeidbare, außergewöhnliche Umstände
Wird die Durchführung der Reise infolge bei Vertragsabschluss 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. Solche Umstände liegen insbesondere dann vor, wenn sie nicht der Kontrolle der Vertragsparteien 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

6. Zuschussregelung - Abrechnung des Krankenkassenanteils
Bei den Leistungen handelt es sich um wohnortfremde Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V mit auswärtiger Unterbringung handelt.

Es obliegt Ihrer eigenen Verantwortung, sich bei Ihrer Krankenkasse vorab über die praktizierten Zuschussregelungen zu informieren und entsprechende Zusagen für die Erstattung der Präventionsleistungen einzuholen. Eine Garantie oder Haftung für die Gewährung eines Zuschusses durch die Krankenkasse an Sie wird seitens AKON Aktivkonzept ausdrücklich nicht übernommen.

Die Aushändigung einer Teilnahmebescheinigung bzw. eine Abrechnung des Krankenkassenanteils ist nur dann möglich, wenn Sie an mindestens 80 %der jeweiligen gebuchten Kursangebote teilgenommen haben und ein evtl. Anspruch auf Präventionszuschüsse für das jeweilige Kalenderjahr gegenüber der Krankenkasse noch nicht verbraucht wurde. Wurde bei den Präventionsangeboten nur der Eigenanteil für einen Kursteilnehmer entrichtet, und sollte nach der Teilnahme am Kursprogramm eine Abrechnung mit der entsprechenden Krankenkasse nicht möglich sein, weil dieser Teilnehmer nicht zuschussberechtigt ist, haben Sie und dieserTeilnehmer die Differenz zum Gesamtbetrag der Kursgebühren nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten.

7. Datenschutz
Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit den datenschutzrechtlichen Regelungen. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf Seite 72.
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.

8. Leistungen/individuelle Zusatzleistungen
Für Umfang und Art der Leistungen gelten ausschließlich die Beschreibungen, Abbildungen und Preisangaben in den Online-Beschreibungen der AKON Aktivkonzept sowie die Programmkataloge, die für den Reisezeitraum gültig sind. Prospekte anderer Reiseveranstalter, Hotelprospekte etc. begründen deshalb keinen Leistungsanspruch gegenüber uns. Sonderwünsche, Sonderbedingungen etc. sind für AKON Aktivkonzept nur dann verbindlich, wenn diese von AKON Aktivkonzept ausdrücklich bestätigt werden. Hotels bzw. Anbieter von Präventionsleistungen sind nicht berechtigt, im Namen von AKON Aktivkonzept weitergehende Leistungszusagen zu machen.

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.

9. Leistungs- und Preisänderungen
Kann die Reise infolge eines Umstandes, der nach Vertragsabschluss eingetreten und von AKON Aktivkonzept nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt worden ist, nicht vertragsgemäß durchgeführt werden, so ist AKON Aktivkonzept berechtigt, Reiseleistungen zu ändern, sofern die Abweichung zur ursprünglich gebuchten Leistung objektiv nicht erheblich, für Sie zumutbar ist und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigt. Wir behalten uns vor, die ausgeschriebenen und bei der Buchung bestätigten Preise im Fall der Erhöhung von Abgaben für bestimmte Leistungen, wie z.B. Hafen- oder Flughafengebühren, oder einer Änderung der für die betreffende Reise geltenden Wechselkurse, in dem Umfang zu ändern, wie sich deren Erhöhung pro Person auf den Reisepreis auswirkt, sofern der Reisebeginn mehr als vier Monate nach dem Vertragsabschluss liegt. Übersteigen diese Preisänderungen 5% des Reisepreises, so sind Sie berechtigt, kostenlos vom Vertrag zurückzutreten.

Der Rücktritt ist unverzüglich, d. h. innerhalb einer Frist von 14 Tagen ab Zugang der Mitteilung über die Preiserhöhung gegenüberAKON 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 Eigenschaf der Reiseleistung oder nur unter Abweichnung von besonderen Vorgaben des Reisenden, 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.

10. 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.

11. Haftung
Unsere vertragliche Haftung für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt,

a) soweit ein Schaden des Reisenden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig durch AKON Aktivkonzept herbeigeführt wird oder
b) soweit wir für einen dem Reisenden entstehenden Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich sind. Für alle gegen den Veranstalter gerichteten Schadensersatzansprüche aus unerlaubter Handlung, die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen, haftet der Veranstalter bei Sachschäden bis zu EUR 4.100,- übersteigt der dreifache Reisepreis diesen Betrag, ist die Haftung für Sachschäden auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt. Diese Haftungshöchstsummen gelten jeweils je Reisenden und Reise.

Ihnen wird in diesem Zusammenhang im eigenen Interesse der Abschluss einer Reiseunfall- und Reisegepäckversicherung empfohlen.

Wir haften nicht für Leistungsstörungen im Zusammenhang mit Leistungen, die als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden (z.B. Sportveranstaltungen, Ausflüge, Theaterbesuche, Ausstellungen usw.) und die in der Reiseausschreibung ausdrücklich 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.

12. 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.

13. Ausschluss von Ansprüchen und Verjährung
Ansprüche nach den §§ 651k bis n BGB müssen Sie iunverzüglich 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 enden sollte. Haben Sie solche Ansprüche geltend gemacht, ist die Verjährungsfrist bis zu dem Tag gehemmt, an dem AKON Aktivkonzept die Ansprüche schriftlich zurückweist.

14. Mitwirkungspflicht/Kündigung durch den Reisenden
Sie sind verpflichtet, bei eventuell auftretenden Leistungsstörungen im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen mitzuwirken, um zu einer Behebung der Störung beizutragen und eventuell entstehenden Schaden gering zu halten. Sämtliche Beanstandungen sind unverzüglich bei der AKON zu rügen. Vor einer eventuellen Kündigung des Vertrages sind Sie verpflichtet, AKON Aktivkonzept eine angemessene Frist zur Abhilfeleistung zu setzen.

Bitte bedenken Sie, dass Leistungsträger und/oder Reiseleitung am Ort gelegentlich ein eigenes Interesse daran haben, uns nicht über eventuelle Leistungsstörungen zu informieren. Der Vortrag einer Mängelrüge im Hotel bzw. bei der Ortsreiseleitung ersetzt deshalb ausdrücklich nicht die fristgerechte Mängelrüge bei AKON Aktivkonzept.

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

16. Unwirksame Klauseln; Gerichtsstand, Geltendes Recht
Sollten eine oder mehrere Regelungen dieser AGB unwirksam sein, so zieht dies nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages nach sich. Ungültige und/oder undurchführbare Bestimmungen werden wir einvernehmlich durch solche Regelungen ersetzen, die unter Berücksichtigung unsererer beider Interessen und dem gemeinsamen gewünschten wirtschaftlichen Zweck mit einer rechtswirksamen Gestaltung möglich sind. Entsprechendes gilt auch für Vertragslücken, falls sich diese herausstellen sollten.

Wenn Sie Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen sind, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle aus dem Vertragsverhältnis unmittelbar oder mittelbar resultierenden Streitigkeiten der Sitz von AKON Aktivkonzept. Gleiches gilt, wenn Sie keinen allgemeinen Gerichtsstand im Inland haben, Sie nach Vertragsabschluss Ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in das Ausland verlegt haben oder dieser zum Zeitpunkt der Klageerhebung unbekannt ist.

Für den Abschluss und die Abwicklung sämtlicher Verträge gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Die Geltung des UN-Kaufrechts (CISG) wird ausgeschlossen. Wenn Sie Verbraucher sind, bleiben zwingende Bestimmungen des Staates, in dem Sie bei Vertragsschluss Ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben, von diesem Ausschluss unberührt.

17. 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/ .

18. 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

19. 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 bezuschussungsfähige Leistungen der Primärprävention zur Verfügung. Die Kursinhalte entsprechen in vollem Umfang den Handlungskriterien des GKV-Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen zur Umsetzung der Primärprävention (§ 20 SGB V) und sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft und zertifiziert.

Wie ist der Ablauf bei Interesse an einem der angebotenen Kurse?

Wenn Sie sich für ein Hotel und einen Termin entschieden haben, können Sie die Verfügbarkeit Ihres Wunschtermins jederzeit unter **www.akon.de/ mhplus** abrufen und dort bequem online buchen.

Alternativ können Sie auch den Teilnahmeantrag auf Seite 73 vollständig ausfüllen und diesen nach vorheriger Abstimmung Ihres Wunschtermins unter Telefon 07931 96497-0 direkt an AKON Aktivkonzept (siehe Rückseite des Teilnahmeantrags) senden oder faxen.

Da die Kurse eine begrenzte Teilnehmeranzahl haben, bitten wir bei Verwendung des Teilnahmeantrags um die Angabe eines Alternativtermins. Nach erfolgter Buchung erhalten Sie von AKON Aktivkonzept eine Terminbestätigung mit allen relevanten Anreisedaten und Informationen.

Welche Leistungen beinhaltet das Angebot?

Im Angebot enthalten sind die Verpflegung (meist Halbpension), die Übernachtungen sowie die Kursgebühren. Selbstverständlich können Sie Ihren Aufenthalt nach Belieben verlängern oder Zusatzangebote in Anspruch nehmen. Dabei handelt es sich um rein private Leistungen, die nicht bezuschussungsfähig sind.

Was sind Kursbausteine und was ist ein Kompaktkurs?

Unter Kursbausteinen versteht man die verschiedenen Präventionskurse wie z. B. Rückenschule oder Autogenes Training. Zwei Kursbausteine bilden einen Kompaktkurs. Somit können Sie zwei Wunsch-Kursbausteine wählen, die dann zu einem bestimmten Termin als Kompaktkurs angeboten werden.

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

BEWEGUNG ZUR FÖRDERUNG DES HERZ-KREISLAUF- UND MUSKEL-SKELETTSYSTEMS

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- Aqua-Fitness
- Nordic Walking Intensiv
- Wirbelsäulengymnastik
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- Nordic Walking
- Rückenschule/Rückenfit

ENTSPANNUNG/STRESSREDUKTION

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

VERMEIDUNG VON MANGEL- UND FEHLERNÄHRUNG

- Ernährungskurse

Durchgeführt werden die Kurse von:

- Dipl.-Psychologinnen/Dipl.-Psychologen mit entsprechender Zusatzqualifikation
- Diätassistentinnen/Diätassistenten
- Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten mit der Zusatzqualifikation Rückenschullizenz
- Dipl.-Sportlehrer/innen und/oder Dipl.-Sportwissenschaftler/innen mit entsprechenden Zusatzqualifikationen

Herausgeber: AKON Aktivkonzept e. K. | Inhaber: Dominik Möhler Stand 12/2018

AKON®
AKTIVKONZEPT

AKON Aktivkonzept e. K.
Unterer Graben 18
97980 Bad Mergentheim
Telefon 07931 96497-0
Telefax 07931 96497-23
www.akon.de · info@akon.de