



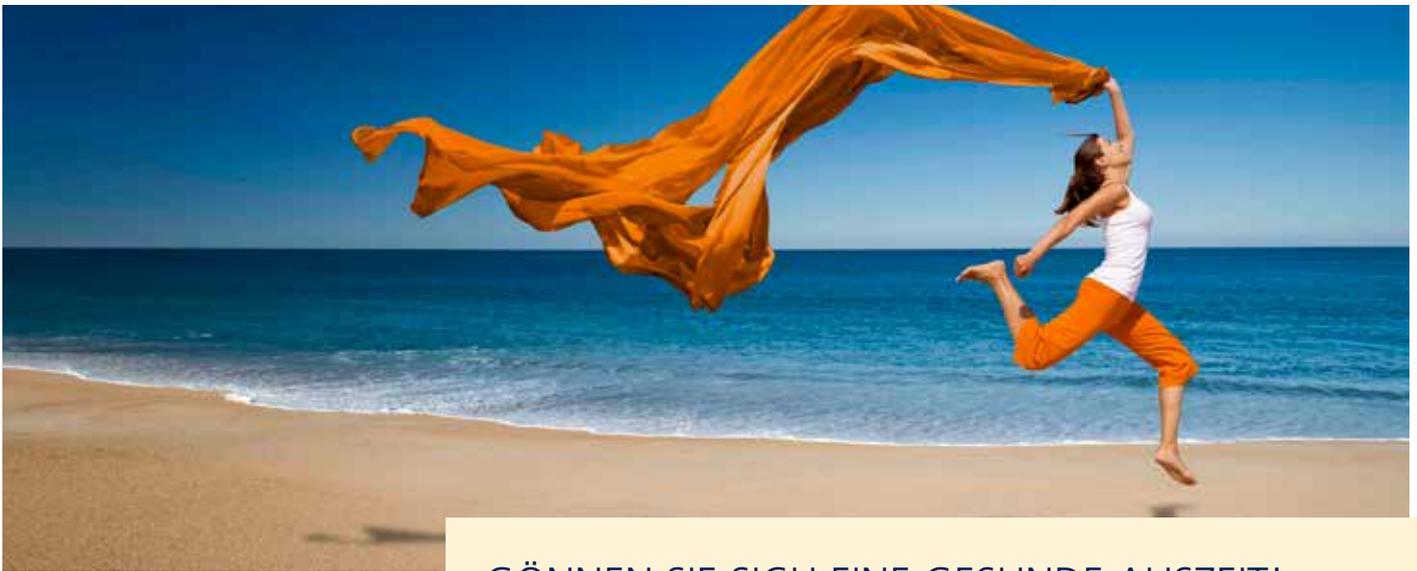
Genossenschaftliche FinanzGruppe  
Volksbanken Raiffeisenbanken



Herzlich. Echt. Verlässlich.

**Das Aktiv-Programm für Ihre Gesundheit**

# **AKON Gesundheitsreisen 2023**



## GÖNNEN SIE SICH EINE GESUNDE AUSZEIT!



**Maßgeschneiderte Auszeiten, die sich jeder leisten kann: Die R+ V BKK zusammen mit AKON Aktivkonzept machen es möglich. In den schönsten Regionen Deutschlands und Europas können Sie in ausgewählten Häusern aktive Kurzurlaube zum Wohle Ihrer Gesundheit genießen. Und das schon ab circa 90 Euro.**

Ob Bewegung, Entspannung oder Ernährung – mit den unterschiedlichen fitforwell-Programmen können Sie sich Ihre Wohlfühl-Auszeit aussuchen. Sowohl die **R+V BKK**, mehrfach für ihren sehr guten Kundenservice ausgezeichnet als auch **AKON Aktivkonzept**, mit der besten Weiterempfehlungsrate, sind Spezialisten in Sachen Gesundheits-Konzepte. Sie sind also in besten Händen.



### Stöbern Sie im vorliegenden Katalog und finden Sie Ihr individuelles Gesundheits-Programm:

- 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
- fitforbike** – für Radfreunde – Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren



Von Aquafitness über Faszien-Training und Tai Chi bis hin zu Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik u.v.m. sind alle Programme so angelegt, dass Ihr Eigenanteil aufgrund der Bezuschussung durch die **R+V BKK** in Höhe von 160,00 Euro sogar bei bestimmten Reisen nur rund 90 Euro beträgt.

Lassen Sie es sich gutgehen!

#### KOSTENBEISPIEL 4-TAGEPROGRAMM

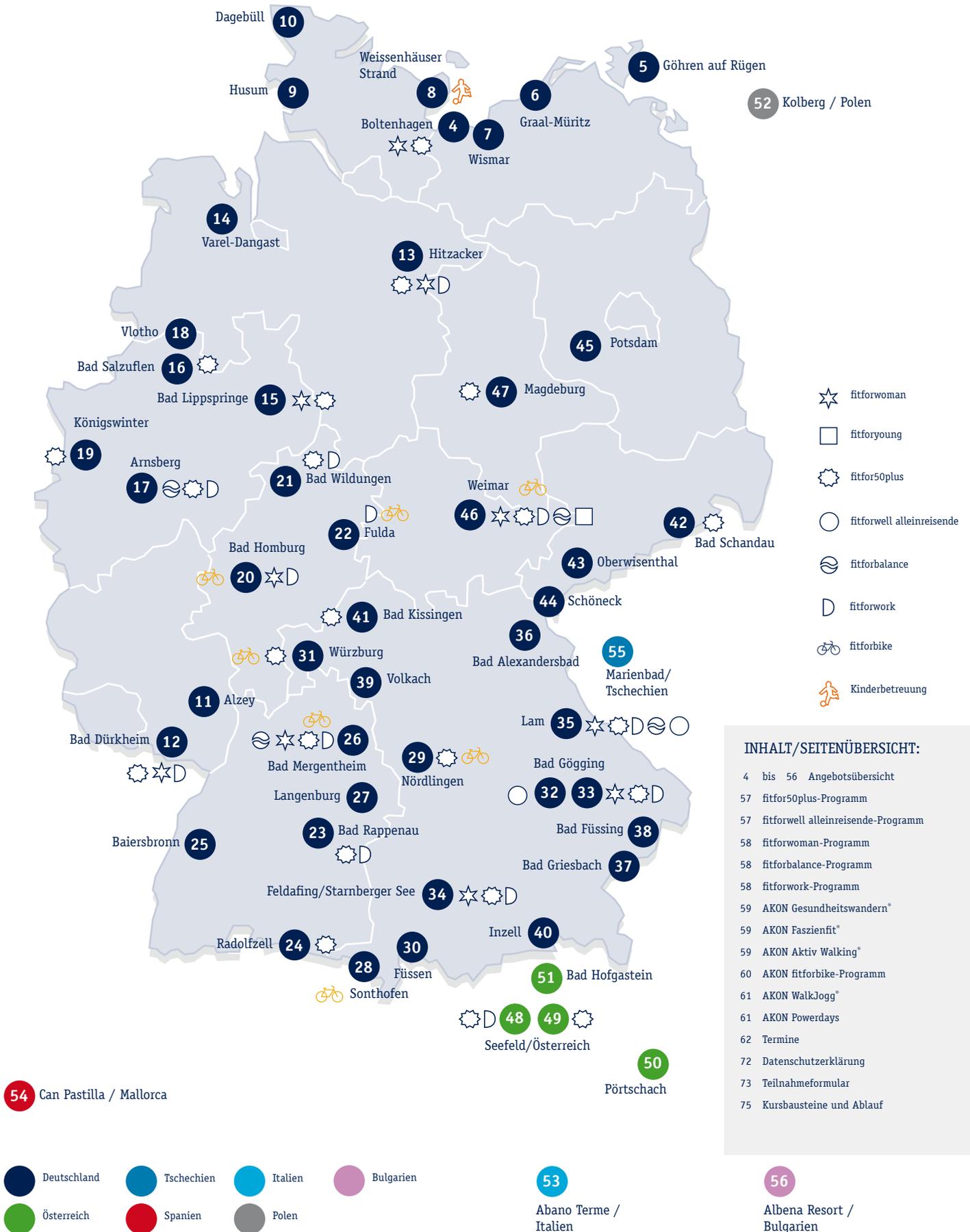
<b>Gesamtkosten</b> (inklusive Unterkunft, Halbpension und Teilnahme an den Kursen**)	<b>249,- Euro</b>
<b>Zuschuss Ihrer R+V BKK</b>	<b>- 160,- Euro</b>
<b>Ihr Eigenanteil ab</b>	<b>= 89,- Euro</b>

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



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

# Übersicht unserer Angebote



## INHALT/SEITENÜBERSICHT:

- 4 bis 56 Angebotsübersicht
- 57 fitfor50plus-Programm
- 57 fitforwell alleinreisende-Programm
- 58 fitforwoman-Programm
- 58 fitforbalance-Programm
- 58 fitforwork-Programm
- 59 AKON Gesundheitswandern\*
- 59 AKON Faszienfit\*
- 59 AKON Aktiv Walking\*
- 60 AKON fitforbike-Programm
- 61 AKON WalkJogg\*
- 61 AKON Powerdays
- 62 Termine
- 72 Datenschutzerklärung
- 73 Teilnahmeformular
- 75 Kursbausteine und Ablauf



## OSTSEEBAD BOLTENHAGEN

### Seehotel Großherzog von Mecklenburg\*\*\*\*

#### DIREKT AM OSTSEESTRAND



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

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

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

#### 4-Tageprogramm

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

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

#### 6-Tageprogramm

ab **319,-** 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)



#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\* · AKON Fasziertief\*
- AKON Gesundheitswandern\* · AKON Gesunder Rücken\*
- AKON WalkJogg\* · Autogenes Training
- Nordic Walking · Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fitfor50plus fitforwoman

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

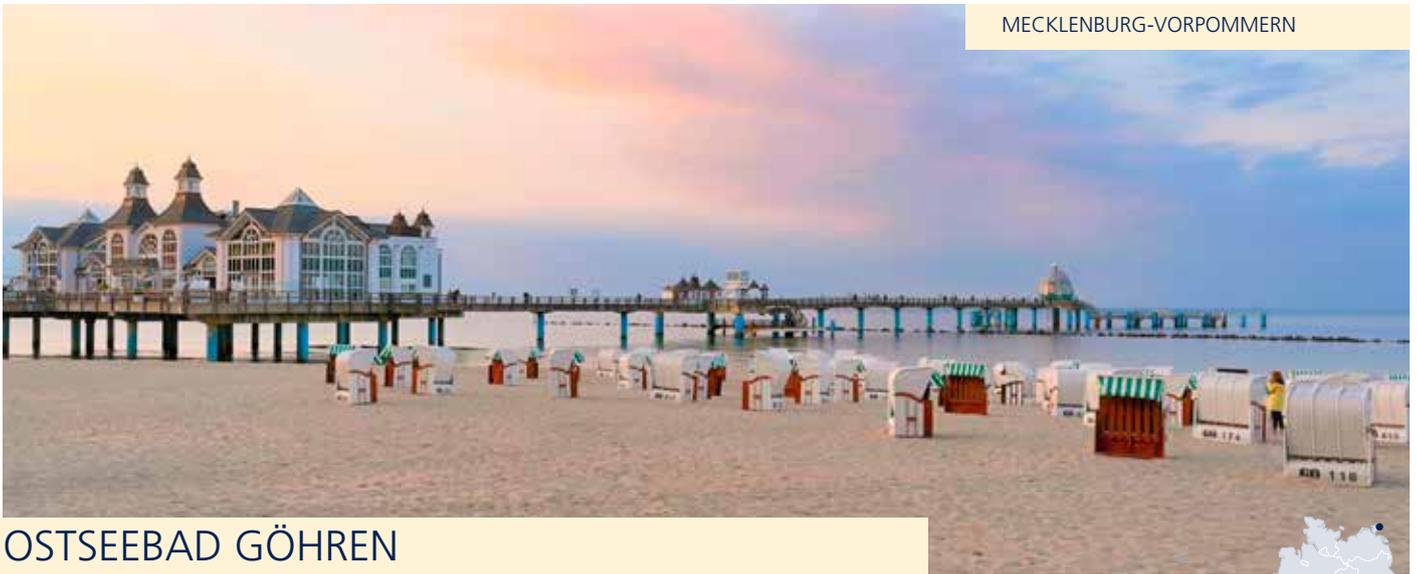
**Verpflegung:** Im À-la-carte-Restaurant Clipper, dem Restaurant Schwerin, Harry's Bar oder dem Café Condi mit vorgelagerter Terrasse werden Sie kulinarisch in jeder Hinsicht verwöhnt. Die Speisekarte ist 100 % bio und regional.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
<b>A:</b> 01.01.-31.01./30.11.-31.12.2023	<b>329,- Euro</b>	<b>D:</b> 01.04.-01.05./01.10.-01.11.2023	<b>419,- Euro</b>
<b>B:</b> 01.02.-01.03./02.11.-29.11.2023	<b>379,- Euro</b>	<b>E:</b> 02.05.-30.09.2023	<b>429,- Euro</b>
<b>C:</b> 02.03.-31.03.2023	<b>409,- Euro</b>		
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
<b>A:</b> 01.01.-31.01./30.11.-31.12.2023	<b>479,- Euro</b>	<b>D:</b> 01.04.-01.05./01.10.-01.11.2023	<b>589,- Euro</b>
<b>B:</b> 01.02.-01.03./02.11.-29.11.2023	<b>519,- Euro</b>	<b>E:</b> 02.05.-30.09.2023	<b>599,- Euro</b>
<b>C:</b> 02.03.-31.03.2023	<b>579,- Euro</b>		
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	<b>75,- Euro</b>	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	<b>125,- Euro</b>
Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.			

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



## OSTSEEBAD GÖHREN Santé Royale Resort



„NATURPERLE“ AN DER OSTSEE



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

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

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

### 5-Tageprogramm

ab **269,-** Euro  
pro Person im DZ

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

### 8-Tageprogramm

ab **539,-** Euro  
pro Person im DZ

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Krafrtraining am Gerätezirkel
- Nordic Walking
- Yoga

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

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

<b>A:</b> 01.01.–01.03./30.11.–31.12.2023	<b>429,- Euro</b>	<b>E:</b> 02.04.–19.04.2023	<b>569,- Euro</b>
<b>B:</b> 02.03.–01.04.2023	<b>449,- Euro</b>	<b>F:</b> 18.05.–07.06./12.10.–04.11.2023	<b>579,- Euro</b>
<b>C:</b> 05.11.–29.11.2023	<b>459,- Euro</b>	<b>G:</b> 06.06.–05.07./10.09.–11.10.2023	<b>599,- Euro</b>
<b>D:</b> 20.04.–17.05.2023	<b>549,- Euro</b>	<b>H:</b> 06.07.–09.09.2023	<b>639,- Euro</b>

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

<b>A:</b> 01.01.–01.03./30.11.–31.12.2023	<b>699,- Euro</b>	<b>E:</b> 30.03.–19.04.2023	<b>919,- Euro</b>
<b>B:</b> 02.03.–29.03.2023	<b>719,- Euro</b>	<b>F:</b> 18.05.–07.06./12.10.–04.11.2023	<b>979,- Euro</b>
<b>C:</b> 05.11.–29.11.2023	<b>729,- Euro</b>	<b>G:</b> 08.06.–05.07./10.09.–11.10.2023	<b>999,- Euro</b>
<b>D:</b> 20.04.–17.05.2023	<b>899,- Euro</b>	<b>H:</b> 06.07.–09.09.2023	<b>1.039,- Euro</b>

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro



## GRAAL-MÜRITZ

### IFA Graal-Müritz\*\*\*\* Superior

DIREKT AN DER OSTSEEKÜSTE IN MECKLENBURG-VORPOMMERN

6-Tageprogramm

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

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme  
zzgl. Kurtaxe

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule



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

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

**Zimmer:** Das Hotel verfügt über 150 Zimmer, aufgeteilt in 135 Doppelzimmer, sieben Bungalows und acht Suiten. Jedes Zimmer ist mit Dusche, WC und Haartrockner, Telefon, Sat-TV, Internetanschluss, Zimmersafe und Minibar ausgestattet. Die Doppelzimmer sind für max. zwei Personen, eine Aufbettung ist in diesem Haus nicht möglich.

**Wellness & Freizeit:** Der 1.500 m<sup>2</sup> 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 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

**A:** 01.01.-25.02./05.11.-31.12.2023

**669,- Euro**

**C:** 30.04.-07.10.2023

**769,- Euro**

**B:** 26.02.-29.04./08.10.-04.11.2023

**699,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse

**275,- Euro**

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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



## WISMAR

## WYNDHAM GARDEN\*\*\*\*



## VOR DEN TOREN DER ALTEN HANSESTADT



**Ort & Lage:** Inmitten der Mecklenburger Küsten- und Seenlandschaft, direkt vor den Toren der altherwürdigen Hansestadt Wismar im Stadtteil Gägelow gelegen, befindet sich das 4-Sterne WYNDHAM GARDEN. Die Altstadt von Wismar repräsentiert sich heute noch als Hansestadt aus der Blütezeit des Städtebunds im 14. Jahrhundert. Im Juni 2002 wurde das Denkmal „Historische Altstädte Stralsund und Wismar“ in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen.



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



**Wellness & Freizeit:** Erleben Sie aktive Entspannung im Freizeit- und Wellnessbereich Wissemare mit mit Indoorpool, Sauna, Dampfbad, Dachterrasse mit Blockhaussauna sowie Whirlpools und Solarien (gegen Gebühr). Eine Massage im Haus fördert Ihr Wohlbefinden.

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

## 4-Tageprogramm

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

## 6-Tageprogramm

ab **329,-** Euro  
pro Person im DZ  
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

## UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

## KURSANGEBOTE:

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

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

<b>A:</b> 01.01.–31.01./19.02.–06.04./05.11.–31.12.2023	<b>339,- Euro</b>	<b>B:</b> 01.02.–18.02./07.04.–01.06./17.09.–04.11.2023	<b>359,- Euro</b>
		<b>C:</b> 02.06.–16.09.2023	<b>389,- Euro</b>

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

<b>A:</b> 01.01.–31.03./05.11.–31.12.2023	<b>489,- Euro</b>	<b>C:</b> 03.06.–16.09.2023	<b>559,- Euro</b>
<b>B:</b> 01.04.–02.06./17.09.–04.11.2023	<b>509,- Euro</b>		

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **75,- Euro** EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **125,- Euro**

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kinderbetreuung

ab **220,-** Euro

ab 4 Jahren (inkl. 5 ÜN/HP)



## WEISSENHÄUSER STRAND Strandhotel\*\*\*\*

IN DER HOHWACHTER BUCHT BEI OLDENBURG AN DER OSTSEE

6-Tageprogramm

ab **469,-\*** Euro  
pro Person im DZ5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme  
zzgl. Kurtaxe von 1,10–2,30 Euro p. P/Tag, Kinder bis 17 Jahre k

### 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 m<sup>2</sup> Wellnessbereich  
des Strandhotels mit Dünenbad und Saunalandschaft  
sowie Fitnessclub
- Kinderbetreuung
- kostenloses WLAN

### KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik



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

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

**Zimmer:** Alle Zimmer sind 32 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> erwartet die ganze Familie unvergessliche Dschungel-Abenteuer, eine riesige Terrarienlandschaft, der Indoor Dschungel Trail (Hochseilgarten) sowie das einzige Dschungelrestaurant Deutschlands und das 6.500 m<sup>2</sup> große subtropische Badeparadies mit über 600 m Rutschvergnügen.

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

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

**A:** 01.01.–23.03./05.11.–31.12.2023 **629,- Euro** **B:** 24.03.–04.11.2023 **659,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **110,- Euro**

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

29.01.–23.03./05.11.–31.12.2023 24.03.–04.11.2023

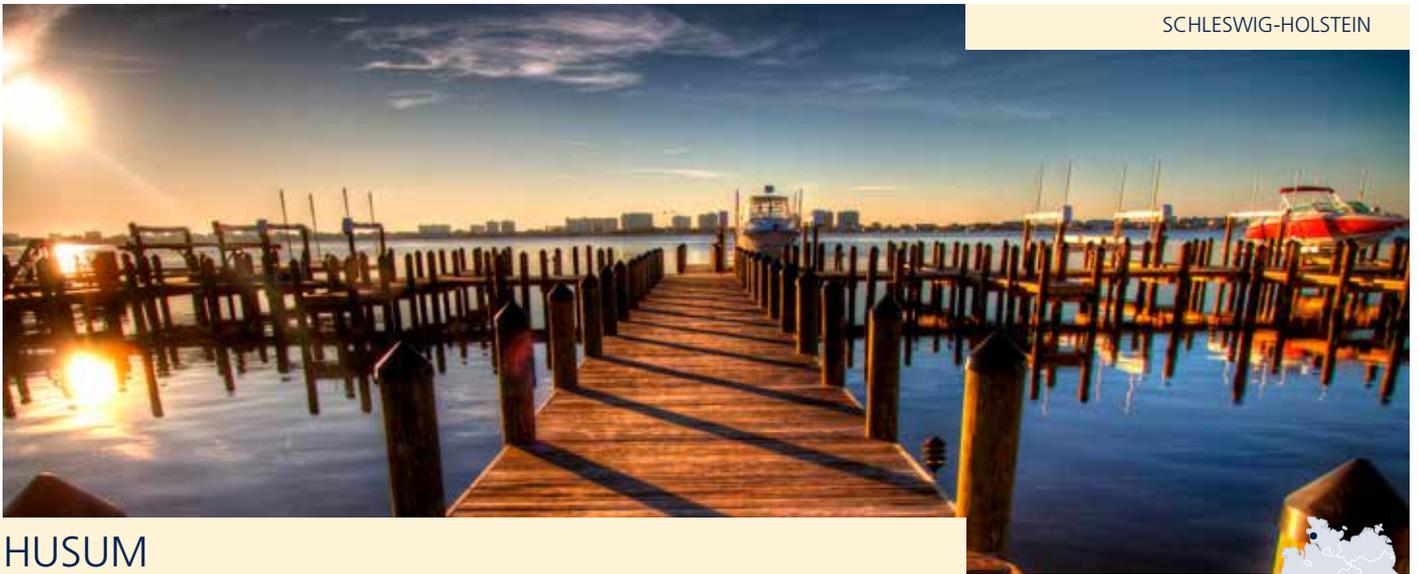
**220,- Euro** **235,- Euro**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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



## HUSUM

### Nordsee-Hotel Hinrichsen



„METROPOLE“ AM NATIONALPARK WATTENMEER



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

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

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

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

4-Tageprogramm

ab **119,-** Euro  
pro Person im DZ  
3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

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

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

**A:** 01.01.–01.02.2023 **279,- Euro** **B:** 02.02.–31.03.2023 **289,- Euro**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro



## DAGEBÜLL Strandhotel Dagebüll\*\*\*

GLEICH HINTERM DEICH!

4-Tageprogramm

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

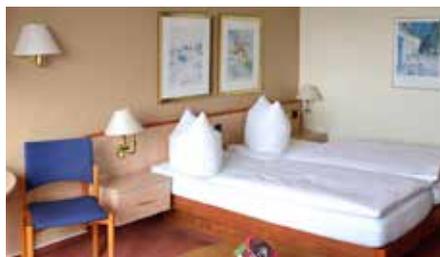
3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- direkt am Meer gelegen
- Tor zu den Inseln Amrum, Föhr und den Halligen
- Strandkörbe direkt am Haus auf dem Deich
- Terrasse mit Meerblick (direkt am Deich)
- nahe Dänemark
- hundefreundlich

### KURSANGEBOTE:

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



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

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

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

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

**A:** 01.01.–30.04./01.10.–31.12.2023

**269,- Euro**

**B:** 01.05.–30.09.2023

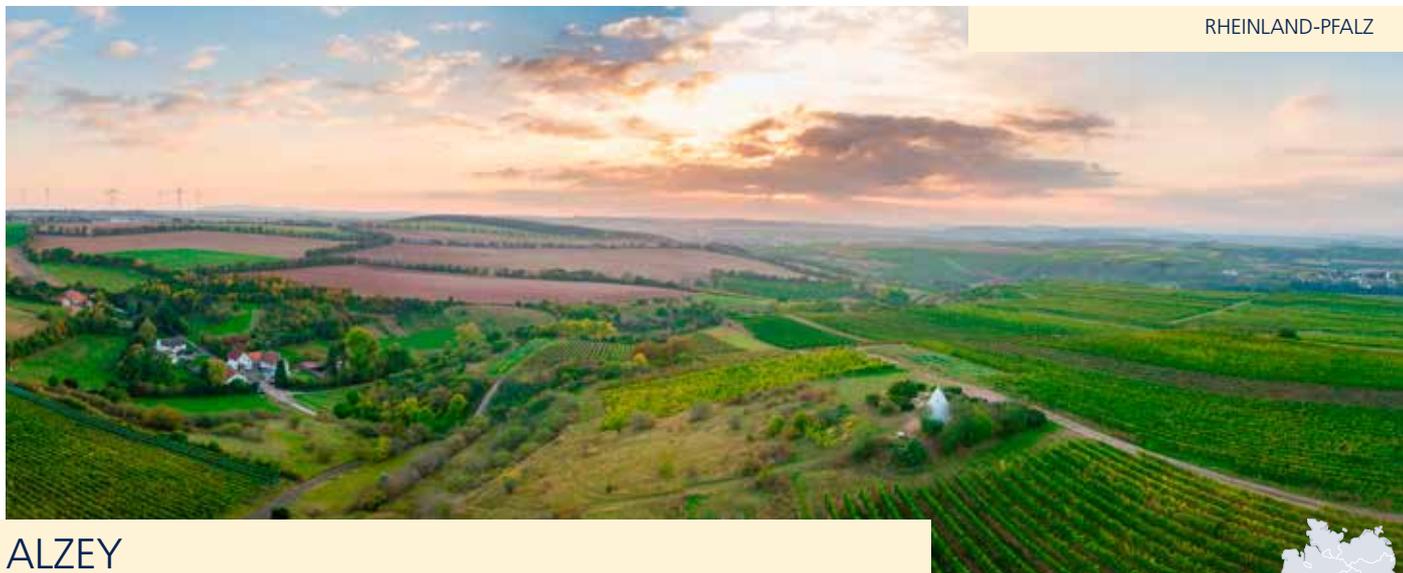
**299,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

**60,- Euro**

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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



## ALZEY

## Dorint Hotel Alzey Worms



## OSTSEE-FEELING IM LAND DER NIBELUNGEN



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

**Ort & Lage:** Mitten im Weinanbaugebiet Rheinhessen, ca. 30 km nordöstlich von Worms, liegt die Nibelungenstadt Alzey. Die liebevoll restaurierte Altstadt bezaubert mit pittoresken Fachwerkhäusern und zahlreichen Restaurants, Cafés und Geschäften.

Das Dorint Hotel Alzey/Worms erwartet Sie am Stadtrand, nahe den Weinbergen. In die Gestaltung des Themenhotels floss eine kräftige Prise Ostsee ein. Schon vor dem Hotel begrüßt Sie echter Ostseesand.

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

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

## 4-Tageprogramm

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

## UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

## KURSANGEBOTE:

- AKON Fasziensfit\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON Reaktiv Walking\*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

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

Hieron ist Ihr Krankenkassenzususs noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2023

269,- Euro

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



## BAD DÜRKHEIM ACHAT Hotel\*\*\*\*

IM PFÄLZER WALD AN DER DEUTSCHEN WEINSTRASSE

4-Tageprogramm

ab 159,-\* Euro  
pro Person im DZ

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

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Fasziensfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON Pilates\*
- AKON WalkJogg\*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwoman fitfor50plus fitforwork



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

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

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

Die herrliche Umgebung bietet beste Voraussetzungen für Wanderungen oder Radfahren in der kursfreien Zeit und eine Vielzahl an Ausflugs- und Wanderzielen, z.B. die 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 №19 Am Park verwöhnt der Küchenchef mit regionalen kulinarischen Genüssen aus der französisch-elsässischen Küche.

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

Hieron ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–28.02./01.12.–31.12.2023

319,- Euro

B: 01.03.–30.11.2023

339,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

75,- Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.



## HITZACKER

### Parkhotel-Hitzacker



#### IM LUFTKURORT HITZACKER AN DER ELBE



**Ort & Lage:** Lassen Sie in den wendländischen Elbtalauen, zwischen Heide und Wanderdünen, einer traumhaften Landschaft, die Stille der Weite auf sich wirken. Die romantische Fachwerkstadt Hitzacker befindet sich in der Elbtalau 100 km südlich von Hamburg.



Das Wechselspiel des hügeligen, bewaldeten Elbufers mit weitem Blick in die Mecklenburgische Tiefebene macht den besonderen Reiz der Lage aus. Der angrenzende Park mit Tretbecken, Barfußföhlpfad 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 Fasziensfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON Pilates\*
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

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

**A:** 01.01.–11.01./14.12.–31.12.2023 **279,- Euro** **C:** 01.03.–31.03./02.11.–30.11.2023 **299,- Euro**  
**B:** 12.01.–28.02./01.12.–13.12.2023 **289,- Euro** **D:** 01.04.–01.11.2023 **309,- Euro**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto: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 Krankenkassenzususs in Höhe von 160,00 Euro



## VAREL-DANGAST Upstalsboom Landhotel Friesland

### ZWISCHEN WALD UND FRIESLÄNDISCHER KÜSTE

4-Tageprogramm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- wenige Kilometer zum Nordseebad Dangast
- zeitlich unbegrenzte Nutzung des 2.500 m<sup>2</sup> 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 Gesundheitswandern\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Pilates\*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung



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

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

**Zimmer:** Die Komfortzimmer (ca. 25–30 m<sup>2</sup>) 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 m<sup>2</sup> großen Wellness- und Spabereich mit Pool, Whirlpool, Dampfbad, finnischer Sauna, Eukalyptussauna, Brechelbad, Steinbad, Kraxenofen, Solekaskade, Solarium und Strömungsbecken.

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

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

**A:** 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2023 **349,- Euro** **C:** 01.06.–30.09.2023 **409,- Euro**  
**B:** 01.02.–31.05./01.10.–30.11.2023 **379,- Euro**

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

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.



## BAD LIPPSRINGE

### Best Western Premier Parkhotel & Spa\*\*\*\* Superior



AM FUSSE DES TEUTOBURGER WALDS NAHE PADERBORN



**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, Schminktisch und Lautsprecher in den Bädern.

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

#### 4-Tageprogramm

ab **219,-** Euro  
pro Person im DZ

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

#### 6-Tageprogramm

ab **409,-** Euro  
pro Person im DZ

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Fasziensfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON Pilates\* · AKON WalkJogg\*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitfor50plus

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

**A:** 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2023 **379,- Euro** **B:** 01.02.–30.11.2023 **399,- Euro**  
Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

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

**A:** 01.02.–31.12.2023 **569,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **69,- Euro** EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **115,- Euro**

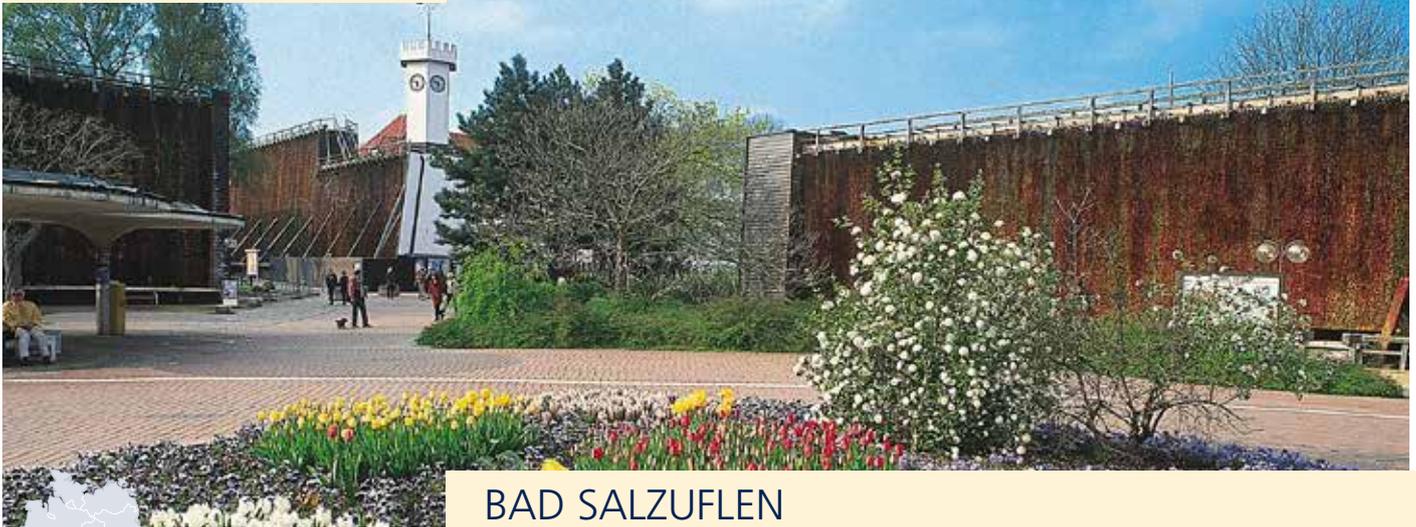
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto: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 Krankenkassenzususs in Höhe von 160,00 Euro



## BAD SALZUFLEN Maritim Hotel

IM „HEILGARTEN DEUTSCHLANDS“

4-Tageprogramm

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

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

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Hotelrestaurant und gemütliche Bierstube
- Scaria Wellness in der Villa Maritim
- Nutzung des Pools und Fitnessraums
- Schwimmbad mit Außen-Liegewiese

### KURSANGEBOTE:

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

fitfor50plus



**Verpflegung:** Zum Frühstück und Abendessen erwartet Sie das Hotelrestaurant. In der gemütlichen westfälischen Bierstube können Sie den Tag ausklingen lassen.

**Ort & Lage:** Das Thermal-Heilbad Bad Salzuflen liegt idyllisch zwischen Teutoburger Wald und dem Weserbergland. Mit seinen drei Trink-, drei Thermal- und drei Solequellen hatte es den Status eines Lippischen Staatsbades. Ein Überbleibsel der Salzgewinnung sind die Gradierwerke, die für ein meerähnliches Klima sorgen. Bad Salzuflen ist zertifizierter Kneipp-Kurort und wurde darüber hinaus als „Allergikerfreundliche Kommune“ ausgezeichnet. Das elegante Maritim Hotel Bad Salzuflen liegt eingebettet im Herzen der Kurstadt, in ruhiger Lage mitten im Grünen.

**Zimmer:** Die Classic Zimmer verfügen über einen Balkon teilweise mit Blick zur Promenade oder zum Kurpark. Ausgestattet sind die Zimmer mit Bad/WC, Fön, Kosmetikspiegel, Flachbildfernseher mit nationalen und internationalen Fernsehkanälen, Telefon mit Anrufbeantworter, kostenfreiem Internetzugang via Kabel und WLAN sowie Zimmersafe.

**Wellness & Freizeit:** Abwechslung und Erholung finden Sie unter anderem im hoteleigenen Schwimmbad mit Außen-Liegewiese und Sauna, dem Fitnessraum sowie im Scaria Wellness Salon in der angeschlossenen „Villa Maritim“. Zum entspannten Bummeln lädt die nur wenige Gehminuten entfernte, reizvolle Innenstadt Bad Salzuflen mit ihren urigen Fachwerkhäusern, verwinkelten Gassen und zahlreichen Cafés ein. Der neu gestaltete Kurpark wartet mit zahlreichen Highlights auf, z.B. dem „Solestrand“ mit Strandkörben oder der Kneippinsel mit Barfußpfad.

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

**A:** 01.01.-11.03.2023 **339,- Euro** **B:** 12.03.-02.04.2023 **349,- Euro**

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

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.



## 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, Grottenbad, finnische Sauna, Biosauna, Infrarotkabine und Ruhebereich finden Sie Entspannung in der kursfreien Zeit. Der Fitnessbereich ist mit Kraft- und Ausdauergeräten sowie einem Freihantelbereich ausgestattet. Ausgezeichnete Joggingpfade beginnen direkt am Hotel.

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

4-Tageprogramm

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- freie Nutzung des Schwimmbads
- 1.600 m<sup>2</sup> Spa-Bereich DoriVita mit Saunalandschaft und Terrarium
- 200 m<sup>2</sup> Fitnessbereich
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Minigolf und Golfplatz in der Nähe des Hotels gegen Gebühr
- Kosmetikstudio und Massage gegen Gebühr
- Wanderwege ab Hotel
- kostenfreie Parkplätze
- Kurtaxe wird aktuell nicht erhoben

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Fasziensfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON Pilates\*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwork fitfor50plus fitforbalance

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

<b>A:</b> 02.02.-08.02./26.06.-28.06./ 14.09.-20.09./14.12.-31.12.2023	<b>339,- Euro</b>	<b>C:</b> 16.02.-22.02./23.03.-29.03./ 03.04.-07.05./15.05.-21.05./25.05.-25.06./ 29.06.-02.07./06.07.-09.07./13.07.-16.07./20.07.-23.07./ 27.07.-30.07./03.08.-06.08./10.08.-13.08./17.08.-20.08./ 24.08.-27.08./31.08.-13.09./21.09.-08.10./30.10.-05.11./ 09.11.-12.11./23.11.-26.11.2023	<b>369,- Euro</b>
<b>B:</b> 01.01.-01.02./09.02.-15.02./ 23.02.-22.03./30.03.-02.04./08.05.-14.05./ 22.05.-24.05./03.07.-05.07./10.07.-12.07./17.07.-19.07./ 24.07.-26.07./31.07.-02.08./07.08.-09.08./14.08.-16.08./ 21.08.-23.08./28.08.-30.08./09.10.-29.10./06.11.-08.11./ 13.11.-22.11./27.11.-13.12.2023	<b>349,- Euro</b>		

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **81,- Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro



## VLOTHO

### Essential by Dorint Herford/Vlotho\*\*\*\*

#### SAGENHAFT IM GRÜNEN AN DER WESER

4-Tageprogramm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Halbpension mit traditioneller ostwestfälischer Küche
- direkt im Grünen des Weserberglands gelegen
- kleiner gemütlicher Wellnessbereich mit kostenfreier Nutzung der finnischen Sauna, den zwei Whirlpools sowie einem Tauchbecken
- Tischtennis, Billard
- Wander- und Radwege führen entlang der Weser
- Sonnenterrasse
- Bierstube
- Kegelbahn

#### KURSANGEBOTE:

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



**Ort & Lage:** In der Ferienregion Weserbergland / Teutoburger Wald, etwa 10 km südlich der Porta Westfalica, liegt der Luftkurort Vlotho idyllisch an der Weser. Das Weserbergland ist eine beliebte Urlaubsregion für Wanderer, Radfahrer und Kulturbegeisterte.

Das Hotel Essential by Dorint Herford/Vlotho \*\*\*\* erwartet Sie angenehm ruhiger Lage am Stadtrand im Grünen. Hier trifft modernes Design auf Idylle.

**Zimmer:** Die modernen Zimmer sind mit Fernseher, Telefon, Safe, großem Schreibtisch, einer Extra-Sitzgelegenheit sowie kostenloser Kaffee- und Teebereitungsmöglichkeit ausgestattet. Teilweise mit Minibar. Die Badezimmer verfügen über einen Haartrockner, Kosmetikspiegel, Kosmetikartikel und über eine Dusche oder Badewanne.

**Wellness & Freizeit:** Ein gemütlicher Wellnessbereich mit einer finnischen Sauna, zwei Whirlpools sowie einem Tauchbecken lädt zur Erholung und Entspannung ein. Genießen Sie die wohlige Wärme, um neue Energie zu tanken.

Wander- und Radwege führen entlang der Weser nach Vlotho. Lernen Sie im Rahmen einer Wanderung die Besonderheiten der Umgebung kennen und erkunden Sie den Stadtkern. Die Burg Vlotho thront als hochmittelalterliche Ruine einer Höhenburg oberhalb der Stadt. Die fünf höchsten Berge des Kreises Herford (alle ca. 300 m) befinden sich in und um Vlotho.

**Verpflegung:** Im Restaurant wird die traditionelle ostwestfälische Küche mit einer modernen Note kombiniert, indem eine besondere Atmosphäre im Stil des Industrial Designs als regionale Brücke zu den einst hier ansässigen Industriezweigen geschaffen wurde. In den Sommermonaten wird das Restaurantangebot auf den Terrassenbereich erweitert.

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

<b>A:</b> 01.01.–28.02.2023	<b>309,- Euro</b>	<b>C:</b> 01.12.–31.12.2023	<b>299,- Euro</b>
<b>B:</b> 01.03.–30.11.2023	<b>319,- Euro</b>		

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

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.



## KÖNIGSWINTER

### Maritim Hotel\*\*\*\* Superior



ZWISCHEN RHEIN UND SIEBENBERGIRGE



**Ort & Lage:** Königswinter liegt auf der rechten Rheinseite gegenüber Bonn. In malerischer Idylle direkt an der Rheinpromenade – mit herrlichem Blick auf das Siebengebirge und den berühmten Drachenfels – begrüßt Sie das 4-Sterne-Superior Maritim Hotel Königswinter.



Das Hotel ist ein perfekter Ausgangspunkt für Ausflüge. Direkt vor dem Hotel lädt ein Schiffsanleger zu Ausflugsfahrten durch das romantische Rheintal ein. Die bekannte Drachenfelsbahn, die seit 1883 ihre Fahrgäste zum 220 m höher gelegenen Schloss Drachenburg bringt, ist nur 1 km entfernt.



**Zimmer:** Die Zimmer des Hotels überzeugen mit einem zeitgemäßen Stil und mit Blick auf das Siebengebirge. Sie wohnen in den neu renovierten Classic-Zimmern (ca. 25 m<sup>2</sup> 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 Fitnessstudio 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 **239,-** Euro  
pro Person im DZ

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

- AKON FasziFit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fitfor50plus

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

**A:** 01.01.–12.01./01.11.–30.11.2023 **399,- Euro** **C:** 04.04.–31.10.2023 **459,- Euro**  
**B:** 13.01.–03.04./01.12.–31.12.2023 **439,- Euro**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto: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 Krankenkassenzuspruch in Höhe von 160,00 Euro



## BAD HOMBURG

### Maritim Hotel\*\*\*\* Superior

KURSTADT MIT STIL – „CHAMPAGNERLUFT UND TRADITION“

4-Tageprogramm

ab **159,-** 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 Faszienfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON Pilates\*
- AKON WalkJogg\*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitforwork fitforbike

**NEU:** 3-Tage AKON Powerdays  
2 ÜN / HP + Kurse ab **149,-** Euro p. P.

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



Kaiser Wilhelms Bad

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

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

**Zimmer:** Die Classic-Zimmer (28 m<sup>2</sup>) im eleganten Design, verfügen über stilvolles Mobiliär und viel Licht. Zur Ausstattung gehören eine Klimaanlage, ein großer Flachbildfernseher, ein Telefon mit Anrufbeantworter, kostenfreies Internet via Kabel und WLAN, eine Minibar und vieles mehr.

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

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

**A:** 01.01.–28.02./14.12.–20.12.2023 **319,- Euro** **C:** 03.09.–13.12.2023 **379,- Euro**  
**B:** 01.03.–02.09.2023 **359,- Euro**

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

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.



## BAD WILDUNGEN Maritim Hotel\*\*\*\*

INMITTEN EUROPAS GRÖSSTEM KURPARK



**Ort & Lage:** An den Ausläufern des Nationalparks Kellerwald im Waldecker Land liegt Bad Wildungen mit seiner historischen Altstadt. Malerisch eingebettet in Europas größtem Kurpark des bedeutenden Heilbäderzentrums begrüßt Sie das Maritim Hotel Bad Wildungen. Inmitten herrlicher Natur gelegen, bietet das Maritim beste Voraussetzungen für einen erholsamen Aufenthalt.

In der Umgebung finden Sie ein vielfältiges Freizeitangebot und zahlreiche Sehenswürdigkeiten, wie z. B. den nahe gelegenen 27 km langen Edersee, einer der größten Stauseen Europas. Der urwüchsige Nationalpark Kellerwald Edersee ist mit seinen einmaligen Buchenwäldern ein perfektes Ausflugsziel für Naturfreunde, Wanderer und Aktivurlauber.

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

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

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

4-Tageprogramm

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

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

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Faszienfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwork fitfor50plus

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

A: 01.01.–28.02./02.11.–31.12.2023	329,- Euro	B: 01.03.–01.11.2023	359,- Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	45,- Euro	Aufpreis Wochenendtermine	10,- Euro p. P.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto: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 Krankenkassenzususs in Höhe von 160,00 Euro



## FULDA Esperanto\*\*\*\* Superior

GROSSE WELLNESSLANDSCHAFT IN DER BAROCKSTADT

4-Tageprogramm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

**UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:**

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

**KURSANGEBOTE:**

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

fitforwork fitforbike



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

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

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

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

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

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

**A:** 01.01.-31.12.2023

**409,- Euro**

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

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.



## BAD RAPPENAU

### Saline 1822 Hotel\*\*\*\*

#### GÄRTEN, PARKS UND SOLE IM KRAICHGAU



RappSoDie Sole- und Saunaparadies



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

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

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

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

#### 4-Tageprogramm

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

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Fasziensfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitfor50plus fitforwork

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

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

<b>A:</b> 02.02.–01.03./02.12.–31.12.2023	<b>359,- Euro</b>	<b>D:</b> 02.03.–01.07./04.10.–01.12.2023	<b>389,- Euro</b>
<b>B:</b> 01.01.–01.02./02.07.–29.07.2023	<b>369,- Euro</b>	<b>D:</b> 30.07.–03.10.2023	<b>409,- Euro</b>

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

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto: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 Krankenkassenzususs in Höhe von 160,00 Euro



## RADOLFSZELL bora HotSpaResort\*\*\*\* Superior

IM NÖRDLICHEN ALPENVORLAND DIREKT AM BODENSEE

4-Tageprogramm

ab **299,-** Euro  
pro Person im DZ

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

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- 8.000 m<sup>2</sup> große bora Wellness- und Saunalandschaft mit Pool, Saunen und Dampfbädern, Liegewiese und Seezugang
- Skylounge oder Lobbybar
- Zimmer mit Balkon, inkl. Minibar mit Getränken
- inkl. Sky Fernsehen auf allen Zimmern
- kostenloses Hi-Speed WLAN im ganzen Haus
- Ladestation für Tesla-Elektrofahrzeuge
- Zimmerservice ohne Aufpreis
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)
- Biergarten im Sommer geöffnet
- Abendessen wird als 3-Gang-Wahlmenü serviert

### KURSANGEBOTE:

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

fit 50plus



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

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

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

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

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

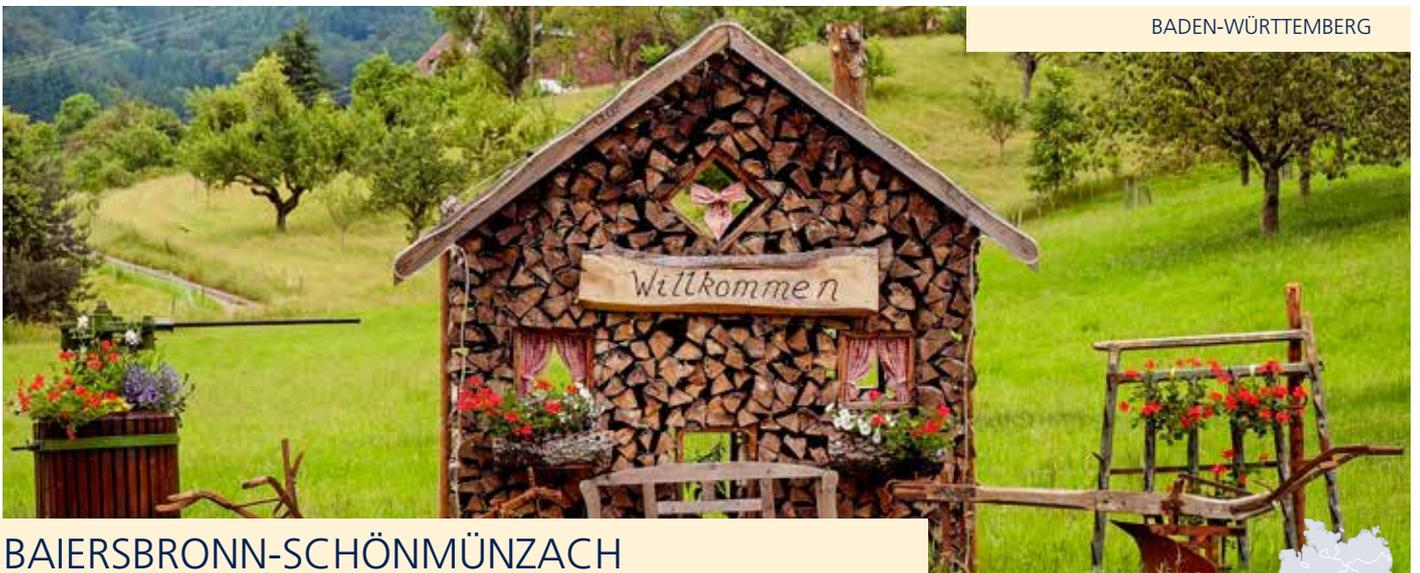
<b>A:</b> 13.12.–31.12.2023	<b>459,- Euro</b>	<b>B:</b> 01.01.–12.12.2023	<b>469,- Euro</b>
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		<b>105,- Euro</b>	

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.



## BAIERSBRONN-SCHÖNMÜNZACH

### Flair Hotel Sonnenhof\*\*\*\*



INMITTEN DER SCHÖNSTEN BERGE DES NORDSCHWARZWALDS



**Ort & Lage:** Zwischen Baden-Baden und Freudenstadt liegt das Schwarzwalddorf Baiersbronn. Im Ortsteil Schönmünzach, dem ältesten Fremdenverkehrsort der Gemeinde, bietet Ihnen das sonnig im Kurgebiet an der Schönmünz gelegene FLAIR Hotel Sonnenhof\*\*\*\* Ruhe, Entspannung und Wellness und herrliche Natur in direkter Umgebung.

Tanken Sie neue Energie und erholen Sie sich in reizvoller Landschaft und gesundem Heilklima. Endlose Wälder, Wiesen und Täler, romantische Pfade entlang plätschernder Quellen und Bächen. Baiersbronn ist der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen z. B. im wildromantischen Murgtal und für Ausflüge in die Schwarzwaldregion während der kursfreien Zeit.

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

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

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

4-Tageprogramm

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

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

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

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

A: 01.01.-31.12.2023

319,- Euro

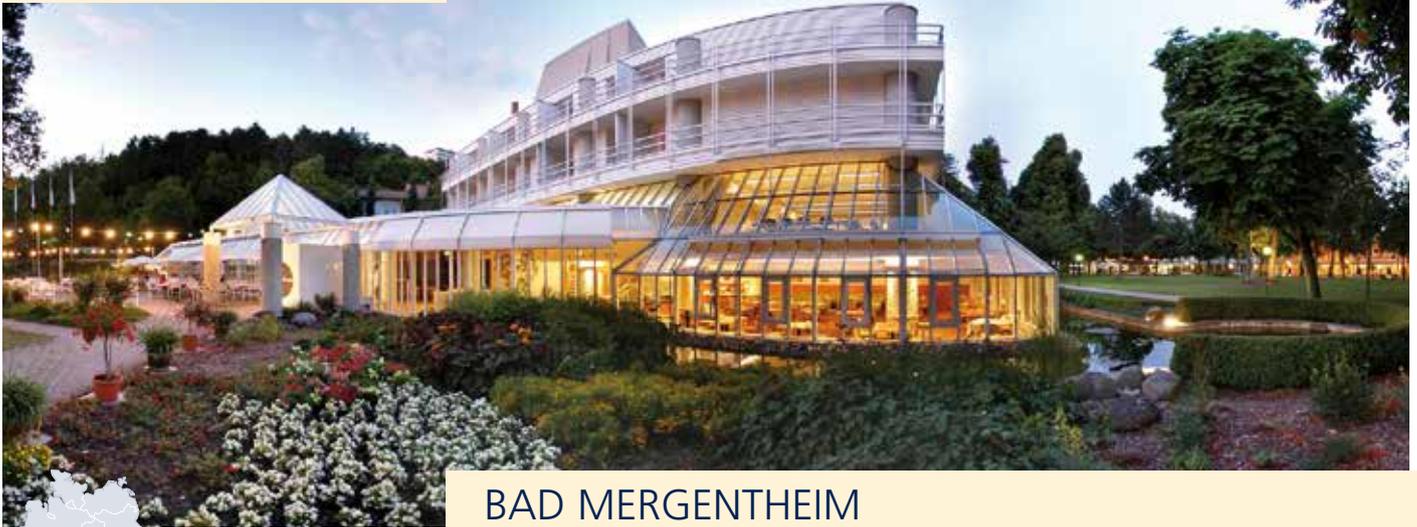
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse 60,- Euro Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto: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 Krankenkassenzuspruch in Höhe von 160,00 Euro



## BAD MERGENTHEIM

### Best Western Premier Parkhotel Bad Mergentheim\*\*\* Superior

IN IDYLLISCHER LAGE DIREKT AM KURPARK

4-Tageprogramm

ab **209,-\*** 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 Massagelstudio
- Kegelbahn gegen Gebühr
- Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten
- Shuttleservice zum Bahnhof/Flughafen gegen Gebühr

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Faszienfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON Pilates\*
- AKON Reaktiv Walking\*
- AKON WalkJogg\*
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

fitforbalance



**Verpflegung:** Im Parkrestaurant VUE und auf der Empore werden Ihnen regionale und mediterran inspirierte Spezialitäten serviert.

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

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

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

**Wellness & Freizeit:** 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.

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

**A:** 01.01.–01.03./02.11.–31.12.2023 **369,- Euro** **B:** 02.03.–01.11.2023 **399,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **67,- Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.



## LANGENBURG MAWELL Resort



### WELLNESSRESORT IM HERZEN DES HOHENLOHER LANDES



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

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

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

**Zimmer:** Die Unterbringung erfolgt in der Kategorie Hohenlohe. Die Zimmer „Hohenlohe“ (31-40 m<sup>2</sup>) sind mit einem Twin-Bett sowie einem Natur-Badezimmer mit Badewanne und / oder Dusche ausgestattet und verfügen über Terrasse oder Balkon (bis 27 m<sup>2</sup>) zur Park- oder Waldseite. Das teilweise flexible Raumkonzept schafft eine offene, besondere Wohlfühl-Atmosphäre.

Alle Zimmer und Suiten sind mit Sorgfalt geplant, mit Liebe eingerichtet und handwerklich perfekt gestaltet. Durch die Verarbeitung von edlem Holz aus der Region erwartet die Gäste hier weit mehr als ein Hotelzimmer - ein Raum mit Seele.

**Wellness & Freizeit:** Naturnahe und weite Ruhebereiche auf verschiedenen Ebenen garantieren grenzenlose Entspannung. Neben einem ins Tal ragenden Infinity-Waldpool, einer Salzgrotte mit Gradierwerk und unterschiedlich angelegten Saunen, gibt es ein besonderes Highlight für alle Schwindelfreien: Ein Wellnessdeck mit Panorama-Sauna und Turmpool in 200 Metern über dem Jagsttal - 360° Rundumblick inklusive! Aktive können ihre Runden zudem innerhalb des haus-eigenen Outdoor-Fitnessparcours auf den Dächern des Hotels drehen.

#### 4-Tageprogramm

ab **419,-** Euro  
pro Person im DZ  
3 Übernachtungen, VP Light, Kursteilnahme

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung der exklusiven 4.500 m<sup>2</sup> großen Indoor- und 7.500 m<sup>2</sup> Outdoor-Wellnesslandschaft bei Anreise ab 11:00 Uhr/ Abreisetag bis 17:00 Uhr
- Tee-, Wasserstation & Äpfel im Wellnessbereich zur freien Verfügung
- eigener Kräutergarten
- Wellnessdeck mit Turmpool- und Sauna in 200 Metern über dem Jagsttal, Panoramablick inklusive
- große Teile des SPA inmitten einer Jahrmillionen alten Natursteinlandschaft
- Infinity-Waldpool mit Blick auf Schloss Langenburg
- Salzgrotte mit Salzpools und Gradierwerk
- Ruheraum Waldatmen mit Waldsteg und große Eventsauna
- Bar im Mawellinum, tägl. ab 20:00 Uhr
- Outdoor-Fitnessparcours auf dem Hoteldach
- kostenfreie Nutzung des WLAN
- kostenfreie Nutzung des Parkplatzes
- keine Kurtaxe

#### KURSANGEBOTE:

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzususs noch abzuziehen.

**A:** 01.10.–31.12.2023

**579,- Euro**

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

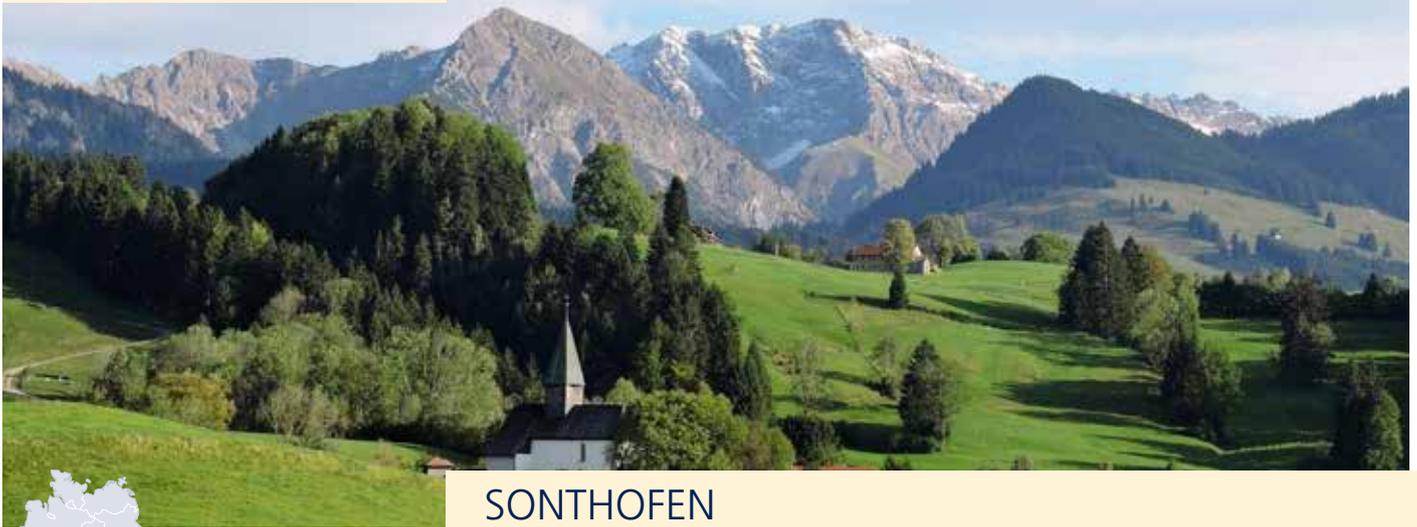
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto: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 Krankenkassenzususs in Höhe von 160,00 Euro



## SONTHOFEN

### AllgäuStern Hotel

#### AUFATMEN UND GENIEßEN IM ALLGÄU

4-Tageprogramm

ab **229,-\*** Euro  
pro Person im DZ

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

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

fit**or**bike

**NEU:** 3-Tage AKON Powerdays  
2 ÜN / HP + Kurse ab **169,-\*** Euro p. P.



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

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

**Wellness & Freizeit:** Eine rund 1.700 m<sup>2</sup> umfassende Badelandschaft mit Outdoor-Pool und Fitness Park, Indoor-Pool und Tauchbecken, PanoramaSauna, PanoramaSanarium, Infrarotkabine, finnische Sauna und Dampfbädern bietet Spaß und Entspannung. Das Sommerfreibad (im Winter nicht beheizt) und die Sonnenterrasse mit einem atemberaubenden Blick auf die Ostrachtaler- und Illertaler Berge laden zum Sonnenbaden und Entspannen ein. Der beheizbare Ruhebereich „Space of Silence“ mit einem weit zu öffnendem Fenster bietet einen grandiosen Blick nach Süden auf die Ostrachtaler und Oberstdorfer Berge.

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

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

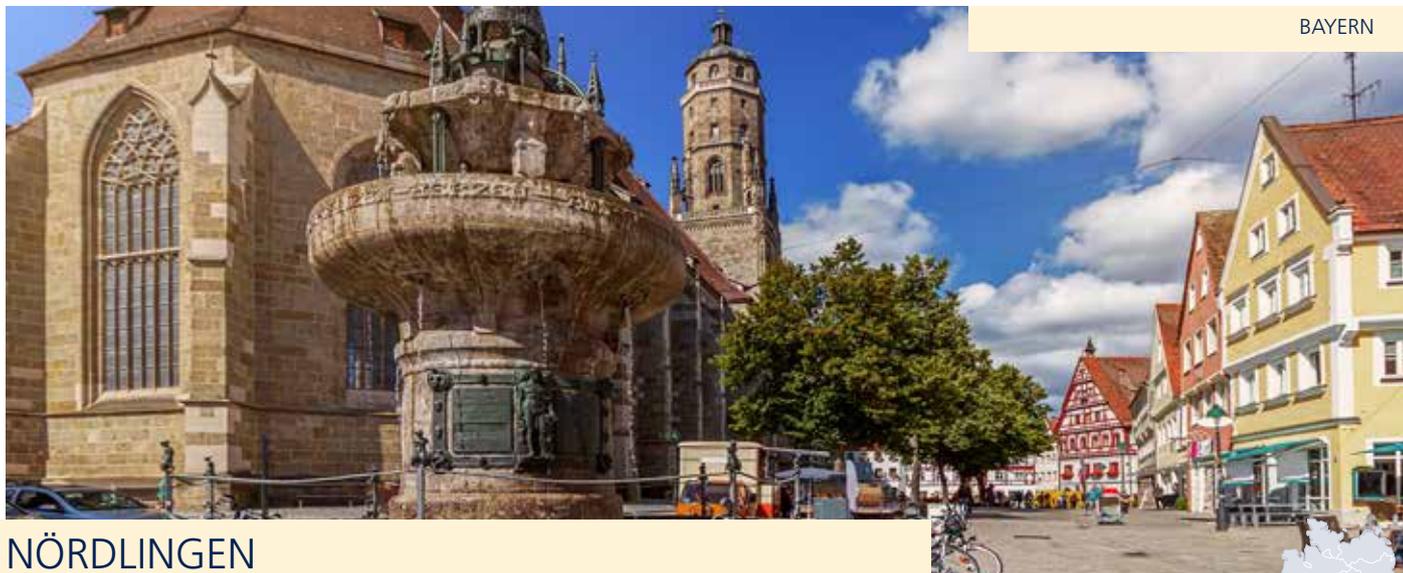
<b>A:</b> 01.01.-31.10.2023	<b>399,- Euro</b>	<b>B:</b> 01.11.-31.12.2023	<b>389,- Euro</b>
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse <b>125,- Euro</b>		Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.	

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.



## NÖRDLINGEN

### JUFA Hotel\*\*\*



#### ENTDECKUNGSREISE ZU DEN PLANETEN



**Ort & Lage:** Zwischen Schwäbischer Alb und Fränkischer Alb befindet sich das Nördlinger Ries - ein kreisförmiger Krater mit ca. 20 km Durchmesser, der durch einen Meteoriteneinschlag vor 15 Millionen Jahren entstanden ist. Mitten im Ries liegt das romantische Städtchen Nördlingen mit historischer Altstadt und der längsten begehbaren Stadtmauer Deutschlands.

Gleich an der Stadtmauer mit „eigenem“ mittelalterlichen Wehrturm erwartet Sie das JUFA Hotel Nördlingen und lässt sie in die faszinierende Welt der Planeten eintauchen. Bei der Ausgestaltung des Hotels standen die Planeten im Mittelpunkt von Design und Zimmerkonzept. In jedem Zimmer „reisen“ Gäste auf spannende Himmelskörper.

**Zimmer:** Geräumige Zimmer mit Dusche, WC, TV und Safe.

**Wellness & Freizeit:** Für Entspannung und Wohlbefinden verfügt das Hotel über einen Wellnessbereich mit zwei Saunen und Ruhebereich.

Mit dem Stadtmuseum, dem Bayerischen Eisenbahnmuseum, dem Rieskrater-Museum und dem Museum KulturLand Ries verfügt Nördlingen über mehrere interessante Museen. Für große und kleine Entdecker empfiehlt sich ein außerdem z.B. ein Ausflug zum Kraterand bei Mönchsdegingen („Am Riesblick“), den Ofnethöhlen oder Schloss Baldern.

**Verpflegung:** Das JUFA Hotel unterstützt mit einem eigenen Regionalitätskonzept einheimische Bauern und Landwirtschaften durch den Erwerb biologisch WERTvoller Lebensmittel.

4-Tageprogramm

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Restaurant
- Café-Lounge Bar
- Sonnenterrasse
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Saunen und Ruhebereich
- Parkplatz gratis am Haus
- Mittelalterlicher Wehrturm
- barrierefrei
- Atelierräume
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Ladestation für E Autos
- Lagerfeuerstelle
- free WLAN

#### KURSANGEBOTE:

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

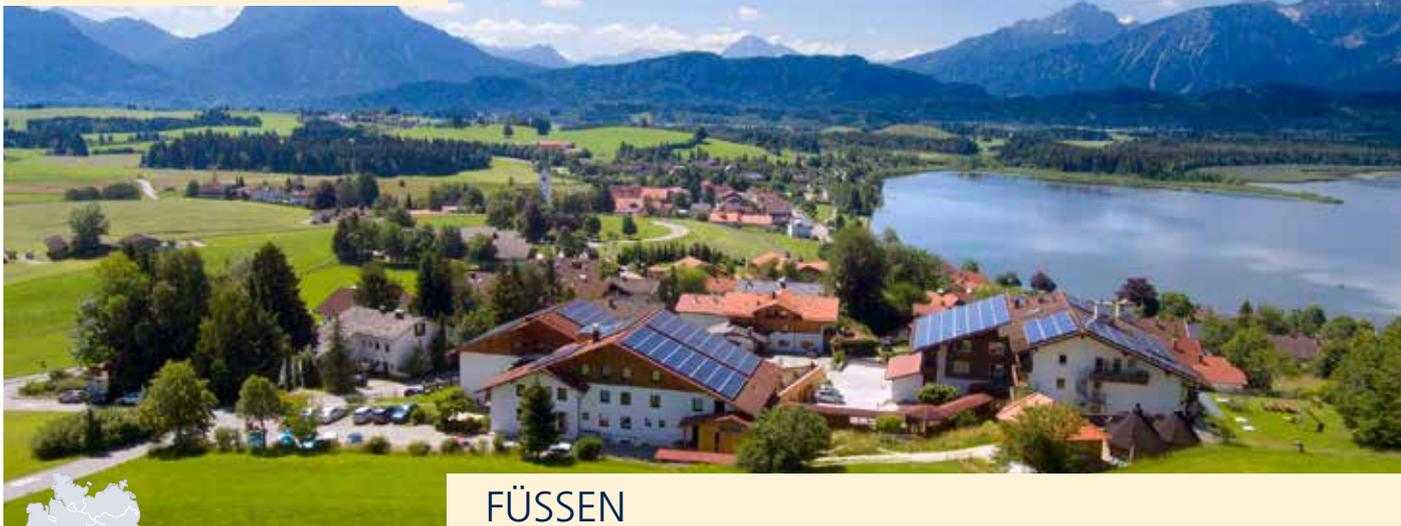
fitfor50plus fitforbike

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

A: 01.01.-31.12.2023

309,- Euro

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



## FÜSSEN

### Biohotel Eggenberger\*\*\*\*

#### WELLNESS UND NATUR IM ALLGÄU

6-Tageprogramm

ab 539,-\*

Euro  
pro Person im DZ

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- täglich abwechslungsreiches allgäufisches Bio-Frühstücksbuffet
- Kräuter-Teebar 14-17 Uhr
- mehrgängiges Bio-Geniesser-Abendmenü mit Hauptgang zur Wahl oder Themenbuffet (Freitag und Sonntag)
- Nutzung von Hallenbad und Kneipp-Tretbecken im Stammhaus
- Zirben-Salz-Panorama-Sauna, Natur-Schwimm-Pool und Liegedecks mit Sonnenschirmen (im Sommer)
- großzügiger Wellnessbereich mit Ruheräumen und Liegebereichen
- ganzjährig gepflegtes Wanderwegenetz und Bike-Routen ab Hotel
- wenige Fahrminuten zum Schloss Neuschwanstein
- wunderschönes Panorama mit herrlichem Ausblick auf die Allgäuer Alpen

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Gesundheitswandern\*
- Autogenes Training
- Ernährung
- Nordic Walking
- Wirbelsäulengymnastik



**Verpflegung:** Im Rahmen der Bio-Verwöhn-Pension genießen Sie jeden Abend ein mehrgängiges Bio-Geniesser-Menü mit Hauptgang zur Wahl oder Themenbuffet (Freitag und Sonntag).

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

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

**Wellness & Freizeit:** Während der kursfreien Zeit können Sie im neuen Garten-SPA des Hotels relaxen. Der zweistöckige Anbau mit über 600m<sup>2</sup> ist komplett nach Süden ausgerichtet. Die organischen Formen und die verwendeten Natur-Materialien geben den Räumen eine einzigartige Atmosphäre.

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

**A:** 01.01.–31.03./02.12.–31.12.2023

**699,- Euro**

**C:** 13.05.–03.11.2023

**789,- Euro**

**B:** 01.04.–12.05./04.11.–01.12.2023

**729,- Euro**

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

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.



## WÜRZBURG

### Maritim Hotel



WILLKOMMEN IN MAINFRANKEN!



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

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

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

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

4-Tageprogramm

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

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

fitfor50plus fitforbike

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

<b>A:</b> 01.01.–28.02.2023	<b>359,- Euro</b>	<b>B:</b> 01.03.–31.12.2023	<b>399,- Euro</b>
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse <b>69,- Euro</b>		Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.	

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

\* bei einem Krankenkassenzuschluss in Höhe von 160,00 Euro



## BAD GÖGGING

### The Monarch Hotel\*\*\*\* Superior

WO AUCH SCHON KELTEN UND RÖMER BADETEN

4-Tageprogramm

ab 219,-\*

Euro  
pro Person im  
EZ/DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- ♥ Ein Herz für Alleinreisende:  
der Einzelzimmerzuschlag entfällt
- 24h Rezeption
- WLAN im gesamten Haus kostenfrei
- Nutzung des Thermalinnen- und Außenpool
- Nutzung der verschiedenen Saunen
- Nutzung des Fitnessraums
- Verleih von E-Bikes (gegen Gebühr)
- inklusive Kurtaxe

#### KURSANGEBOTE:

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

fit<sup>for</sup>well  
alleinreisende



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

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

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

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

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

**A:** 01.01.–31.12.2023

**379,- Euro**

KEIN EZ-Zuschlag

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.



## BAD GÖGGING

### Dorint Marc Aurel Resort Bad Göggig\*\*\*\* Superior



#### RÖMISCHER STIL IM HERZEN BAYERN



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

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

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

#### 4-Tageprogramm

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Faszienfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON WalkJogg\*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

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

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

**A:** 01.01.–30.03./01.11.–31.12.2023 **379,00 Euro** **B:** 31.03.–31.10.2023 **389,00 Euro**

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



## FELDAFING / STARNBERGER SEE

### HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE\*\*\*\*

IM VORALPENLAND SÜDLICH VON MÜNCHEN

4-Tageprogramm

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

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kinderfreundlich
- behindertengerechte Zimmer
- 21.000 m<sup>2</sup> weitläufiges Anwesen
- Pool-Landschaft zur freien Nutzung
- 1.000 m<sup>2</sup> Wellnessbereich mit Saunalandschaft, Sanarium, Dampfbad und Kneipptrittbecken zur freien Nutzung
- Indoor-Golf-Anlage und Trainingscenter
- Mountainbike-Verleih (gegen Gebühr)
- Tennis, Segeln, Wasserski, Ballonfahrten
- gutes Wander- und Radwanderwegenetz
- kostenfreie Parkplätze vorhanden

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Fasziensfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitfor50plus fitforwoman fitforwork

**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 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereich mit Pool, Sauna, Sanarium und Dampfbad. Für die Fitness stehen Ihnen Squashcourts, Fitnessraum, Indoor-Golf-Anlage und 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.



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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–28.02./01.12.–31.12.2023

349,- Euro

B: 01.03.–01.12.2023

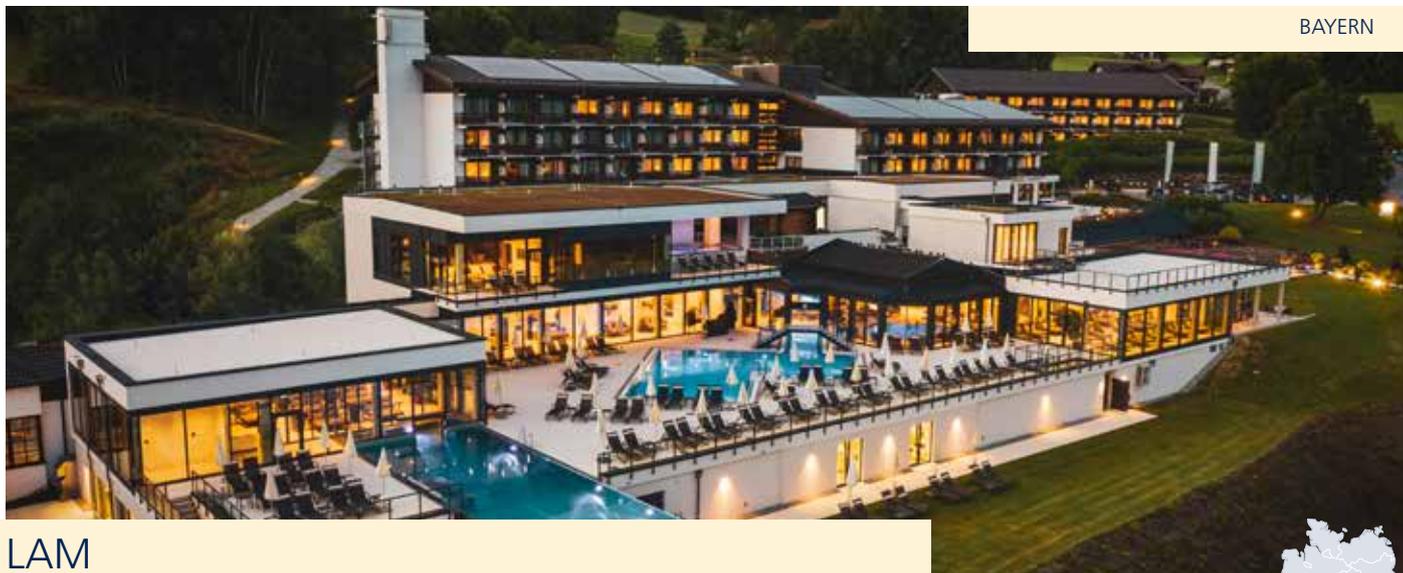
369,- Euro

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

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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



LAM

## Hotel Sonnenhof\*\*\*\* Superior



IM BAYERISCHEN WALD



**Ort & Lage:** Oberhalb des Luftkurortes Lam, inmitten der herrlichen Berglandschaft des Bayerischen Wald, an einem ruhigen und sonnigen Südhang liegt das Hotel Sonnenhof. Die Adresse „Himmelreich 13“ verspricht nicht zu viel. Harmonisch in die Landschaft integriert, genießen Sie beim Relaxen, Wandern oder Golfen den Blick über den Lamer Winkel bis zum großen Arber.



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



**Wellness & Freizeit:** Entspannen Sie in Ihrer freien Zeit im 6.500 m<sup>2</sup> große SPA und Wellnessbereich welcher über 6 Pools, einem Infinity Pool mit Blick auf den Arber und 8 Erlebnis-Saunen verfügt. Neben klassischen Hallenbecken bietet Ihnen das Hotel Sonnenhof von Massage- und Sprudelbecken bis zum ganzjährig beheizten Außenbecken, Sky-Whirlpool und Infinity-Pool die perfekten Rahmenbedingungen für eine Entspannung.

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

4-Tageprogramm

ab **299,-** Euro  
pro Person im DZ

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

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Fasziennfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON Pilates\*
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

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

<b>A:</b> 09.01.–12.02./06.11.–12.11./ 20.11.–20.12.2023	<b>459,- Euro</b>	<b>C:</b> 13.02.–19.02./06.07.–26.07./05.10.– 29.10./21.12.–24.12.2023	<b>519,- Euro</b>
<b>B:</b> 27.02.–02.04./17.04.–26.04./ 01.05.–17.05./22.05.–28.05./ 12.06.–05.07./11.09.–04.10.2023	<b>489,- Euro</b>	<b>D:</b> 01.01.–08.01./20.02.–26.02./ 03.04.–16.04./27.04.–30.04./18.05.–21.05./ 29.05.–11.06./27.07.–10.09./30.10.–05.11./ 13.11.–19.11./26.12.–29.12.2023	<b>559,- Euro</b>

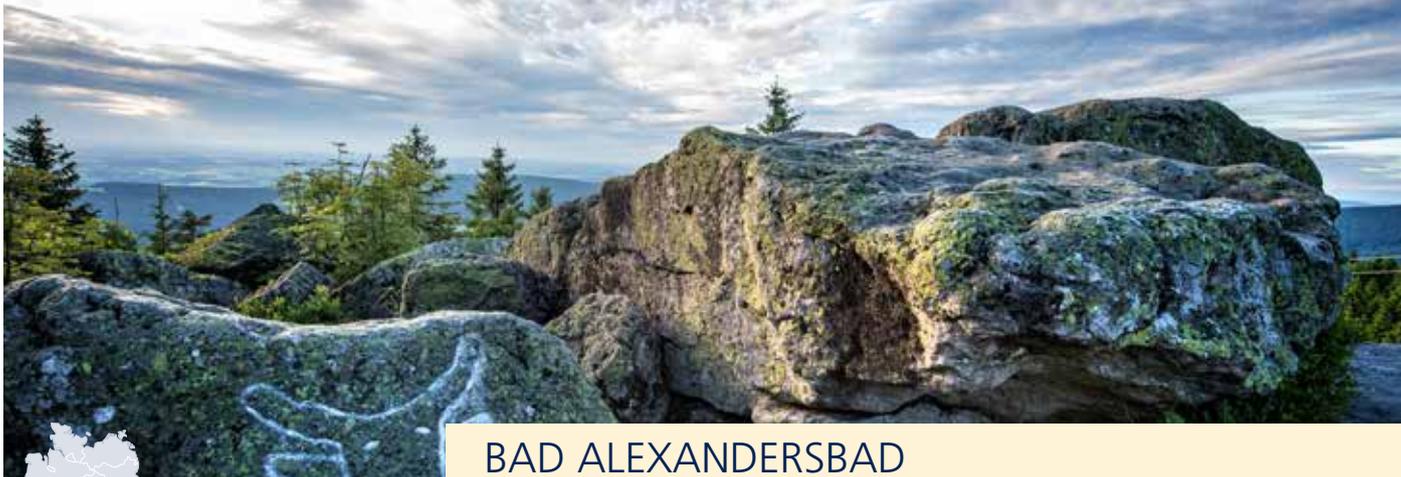
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **100,- Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto: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 Krankenkassenzuspruch in Höhe von 160,00 Euro



## BAD ALEXANDERSBAD SOIBELMANN'S Hotel Alexandersbad

### NATUR UND GESUNDHEIT IM FICHELGEBIGE

4-Tageprogramm

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

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereich mit Schimmbad, Sauna und Ruheräume
- Spa- und Wellnesscenter
- Sporthalle mit Tennis-, Squash- und Badmintonplatz
- mitten im schönen Fichtelgebirge
- vielseitige Freizeitaktivitäten möglich
- kostenfreies Parken auf dem Hotelparkplatz oder Garage (nach Verfügbarkeit)

#### KURSANGEBOTE:

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



**Ort & Lage:** Die Gemeinde Bad Alexandersbad liegt im oberfränkischen Landkreis Wunsiedel im Fichtelgebirge, am Fuß der Luisenburg mit dem Felsenlabyrinth und der ältesten Freilichtbühne Deutschlands. Das kleinste Heilbad Bayerns hat sich als Mineral- und Moorheilbad einen Namen gemacht. Mit dem SOIBELMANN'S Hotel Bad Alexandersbad erwartet Sie eines der führenden Hotels im Fichtelgebirge. Das komfortable Hotel bietet einen großen Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna, Ruheräumen, Kneipp-Anlage, Physiotherapie-Abteilung und Kosmetikstudio, Sporthalle mit Tennis-, Squash- und Badmintonplatz.

**Zimmer:** Die Standardzimmer mit rund 30 m<sup>2</sup> bieten Ihnen viel Platz für einen entspannten Aufenthalt. Alle Zimmer sind mit Badewanne/WC oder Dusche/WC, Fön, Radio, Flachbild-TV, Telefon, Schreibtisch und Balkon ausgestattet.

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

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

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

**A:** 01.01.-08.02./04.12.-31.12.2023 **279,- Euro** **A:** 09.02.-03.12.2023 **309,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **55,- Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.



## BAD GRIESBACH

### Quellness Golf Resort Hotel Fürstenhof\*\*\*\* Superior



IM HERZEN DES BAYERISCHEN THERMENLANDES



**Ort & Lage:** Mit herrlicher Aussicht über das Rottal, 30 km von Passau entfernt, liegt das Quellness Golf Resort Hotel FÜRSTENHOF \*\*\*\* Superior am Südhang von Bad Griesbach-Therme.

Hier bekommen Sie von allem ein bisschen mehr: Behaglich Wohnen in traumhafter Panoramalage mit dem Komfort der \*\*\*\* Superior-Klasse, Vorzugskonditionen und perfekten Service rund ums Golfen, Quellness, Erholung und Badefreuden in der kursfreien Zeit.

**Zimmer:** Die Zimmer, komfortabel, in frischen Farben ausgestattet, verfügen über Bad/WC oder Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Telefon, Sat-TV, Radio, Minibar, Safe, zum Großteil Internetzugang per WLAN. Nichtraucherzimmer vorhanden. Zimmer zum Großteil mit Balkon oder Terrasse. Alle Zimmer sind mit Teppichböden ausgestattet.



**Wellness & Freizeit:** Herzstück bildet der 4.400 m<sup>2</sup> große Health- und Quellnessbereich mit Thermal-Innen- und Außenbecken (28° bis 36°C), Hot-Whirl-Pools, Saunen und Solarien, Dampfgrotten und Trinkbrunnen. Davon sind 1.300 m<sup>2</sup> neu erbaute Thermen-Oase exklusiv für Fürstenhof-Gäste mit Innenpool, Saunen und Ruheraum. Die herrliche Liegewiese lädt zum entspannenden Nichtstun ein!



**Verpflegung:** Den Rahmen für täglich neue Gaumenfreuden bilden sechs verschiedene Restaurants, die mit internationaler Küche als auch mit Köstlichkeiten aus der bayerischen Regionalküche überraschen.

4-Tageprogramm

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

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Baden und Erholen im 4.400 m<sup>2</sup> großen Quellnessbereich mit Thermal-Innen- und -Außenpool, Dampfgrotten, Hot-Whirl-Pools, Saunen und Trinkbrunnen davon 1.300 m<sup>2</sup> neu erbaute Thermen-Oase exklusiv für Fürstenhof-Gäste mit Innenpool, Saunen und Ruheraum
- Begrüßungsdrink und kleines Abschiedsgeschenk
- 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer
- Nordic Walking Leihstücke
- Leihbademantel
- Wellness- und Medical-Anwendungen direkt im Haus

#### KURSANGEBOTE:

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

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

A: 01.01.-30.06./01.10.-31.12.2023 **499,- Euro** A: 01.07.-30.09.2023 **519,- Euro**

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

Änderungen und Irtümer vorbehalten.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto: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 Krankenkassenzuschluss in Höhe von 160,00 Euro



Thermal-Wellenbad Johannesbad-Therme Bad Füssing



## BAD FÜSSING / NIEDERBAYERN

### Vital-Hotel Jagdhof

#### THERMALBAD ZWISCHEN PASSAU UND LINZ

#### Wochenprogramm

ab **309,-\*** Euro  
pro Person im DZ

6 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme  
zzgl. Kurtaxe 2,80 Euro p. P./Tag

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

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



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

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

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

**A:** 01.01.-01.04./01.12.-31.12.2023

**469,- Euro**

**C:** 02.04.-29.10.2023

**539,- Euro**

**B:** 30.10.-30.11.2023

**519,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der Wochenkurse **120,- Euro**

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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



## VOLKACH / MAINFRANKEN

### Sonnenhotel Weingut Römmert\*\*\*\*



#### WELLNESSAUSZEIT IM FRÄNKISCHEN WEINLAND



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

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

**Zimmer:** Übernachten Sie in stilvollen, inspirierenden Hotelzimmern, die von der Innenarchitektin Silvana Gutjahr und der Künstlerin und Designerin Ameli Neureuther designed absolut einzigartig sind. Die Zimmer im ersten Obergeschoss (ca. 20 m<sup>2</sup>) verfügen teilweise über einen Balkon. Zur Ausstattung gehören ein großes Doppelbett, ein Bad mit Dusche / WC, Fön und Kosmetikspiegel, Telefon und TV-Flat-Screen.

**Wellness & Freizeit:** Im Wellnessbereich mit Innen- und Außenpool lassen Sie die Seele baumeln. Über 900 m<sup>2</sup> Spa-Bereich gehören Ihnen! Im Wellnesshotel Weingut Römmert können Sie neben den Kursen Kraft tanken und entspannen. Der große, kombinierte Innen-/Außenpool ist komplett durchschwimmbar, das Highlight. In der finnischen Sauna kommen Sie ins Schwitzen. Verschiedene Massage- und Wellnessangeboten bringen Sie wieder in Balance. Lassen Sie von der Dachterrasse aus Ihren Blick über die Weinberge schweifen.

#### 4-Tageprogramm

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Restaurant mit Sonnenterrasse:  
Fränkische Spezialitäten und kreative Gaumenschmeichler in Kombination mit feinen Weinen aus dem Weingut Römmert
- Nutzung des über 900 m<sup>2</sup> Spa Bereich mit kombiniertem Innen-/Außenpool, Saunen, Massage- und Wellnessanwendungen, Ruhezone und Liegebereiche auf der Dachterrasse
- kostenfreie Parkplätze im Außenbereich direkt am Hotel
- teilweise E-Ladestationen
- Tiefgarage mit 20 Stellplätzen (kostenpflichtig)
- Wein-Bar  
fränkische Spezialitäten und Weine vom gegenüberliegenden Weingut Römmert
- barrierefreie Zimmer
- Fitness-Raum
- Fahrradverleih in Volkach (gegen Gebühr)

#### KURSANGEBOTE:

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

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

**A:** 01.01.-16.02.2023 **419,- Euro** **B:** 17.02.-30.06.2023 **439,- Euro**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro



## INZELL / CHIEMGAU

### Das Bergmayr - Chiemgauer Alpenhotel

ZWISCHEN CHIEMSEE UND KÖNIGSSEE

4-Tagesprogramm

ab 199,-\* Euro  
pro Person im DZ

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

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



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

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

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

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

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03.2023

359,- Euro

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

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.



## BAD KISSINGEN / BAYERISCHE RHÖN

### Grand Hotel Kaiserhof Victoria \*\*\*\* Superior



#### IM NATURPARK BAYERISCHE RHÖN



**Verpflegung:** Beim Betreten des Herzstücks des Hotels, dem Restaurant, erahnen Sie die Grand Hotel Historie. Über mehrere Epochen im Originalzustand erhaltene Kaisersäle erwartet Sie täglich das reichhaltige Frühstücksangebot und vielfältige Abendbuffet mit Livecooking & frisch zubereiteten Speisen. Die Angebotsvielfalt wird zudem durch vegetarische und vegane Gerichte ständig ergänzt.

**Ort & Lage:** Seit jeher gilt Bad Kissingen, am Rand der Rhön gelegen, als einer der schönsten und traditionsreichsten Kurorte Deutschlands. Sowohl historische Regenten und namhafte Fürstenfamilien, Architekten, Dichter & Denker ebenso wie Musiker fühlten sich gleichermaßen von diesem besonderen Ort angezogen.

Das Grand Hotel Kaiserhof Victoria führt diese elegante Kurbad-Tradition stilsicher in die Zukunft. Es liegt in der Fußgängerzone direkt neben dem Kurpark. An das denkmalgeschützte Kurhaus mit seinen prächtigen, weitläufigen Räumen schließt sich der Gartenflügel mit Terrassen oder Balkonen an – mit Blick ins Grüne oder auf die herrschaftlichen Kuranlagen von Bad Kissingen.

**Zimmer:** Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Kabel-Fernsehen mit 20 Programmen, Durchwahltelefon und W-Lan ausgestattet, ein großer Teil verfügt über einen Balkon. Fast alle Zimmer sind stufen- und barrierefrei erreichbar.

**Wellness & Freizeit:** Mit dem „Elemente-SPA“ empfangt Sie ein einzigartiges Wellness-Refugium für Körper & Seele. „Wasser & Feuer“ verwöhnen Sie schon im Erdgeschoss, „Erde & Luft“ sind Elemente, die in Form, Farben und Materialien aus der Natur erzählen. Verschiedenste Saunen, Dampfbäder, Pool, Fitness, Ruheräume & Beautyanwendungen sowie eine exklusive Sole-Welt runden das einzigartige Angebot an ausgewählten Wohlfühlmomenten ab. Zusätzlich erwartet Sie im Elemente SPA die heilende Kraft der Sole, durch den hohen Salzgehalt im Wasser wird das Abwehr- und Immunsystem positiv beeinflusst.

#### 4-Tageprogramm

ab **269,-** Euro  
pro Person im DZ

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

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

fitfor50plus

**NEU:** 3-Tage AKON Powerdays  
2 ÜN / HP + Kurse ab **149,-\*** Euro p. P.

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

**A:** 01.01.-31.02.2023 **429,- Euro**

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



## BAD SCHANDAU

### Hotel Elbresidenz an der Therme

#### WELLNESS IN HOTEL UND THERME AUF HÖCHSTEM NIVEAU

4-Tageprogramm

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

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

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

fitfor50plus



**Zimmer:** Die Zimmer der Superior Kategorie (ca. 26-30 m<sup>2</sup>) sind großzügig und komfortabel eingerichtet mit Blick auf den Markt oder Atrium. Ausstattung mit Bad/Dusche oder Badewanne, WC, Föhn, Telefon, Safe, Minibar, Flachbild-TV, kostenfreies WLAN, Schreibtisch und gemütliche Sitzgelegenheit.

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

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

**Verpflegung:** Mit einer kulinarischen Trilogie aus regionalen Produkten, internationalen Kompositionen und hohem Kochhandwerk verwöhnt das Restaurant Elbtterasse 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.

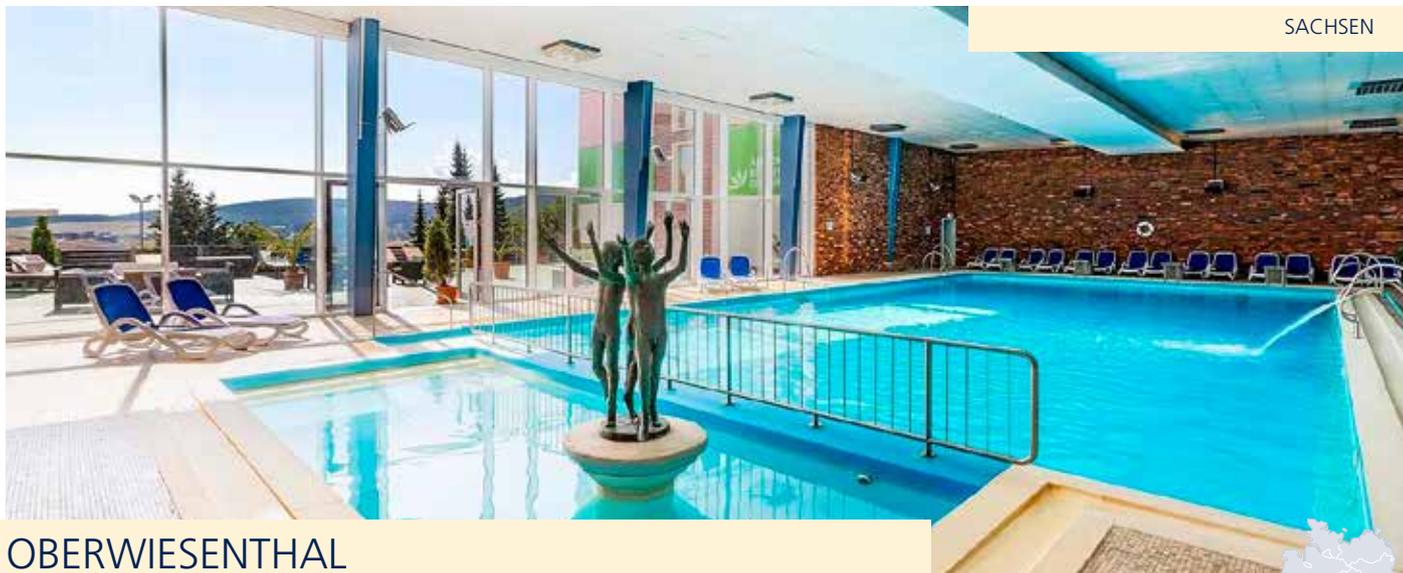
<b>A:</b> 01.01.-01.02./01.12.-31.12.2023	<b>409,- Euro</b>	<b>B:</b> 02.02.-30.11.2023	<b>449,- Euro</b>
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		90,- Euro	

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.



## OBERWIESENTHAL

### Ahorn Hotel Am Fichtelberg\*\*\* Superior



MITTEN IM ERZGEBIRGE



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

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

**Zimmer:** Genießen Sie den Panoramablick auf das Erzgebirge aus den modern eingerichteten 18 qm großen Zimmern mit Dusche/WC, Sat-TV und Fön. Aufbettung für max. ein Kind möglich.

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

4-Tageprogramm

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

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

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

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

<b>A:</b> 01.01.-14.05.2023	<b>329,- Euro</b>	<b>C:</b> 12.06.-16.07./11.09.-31.10.2023	<b>349,- Euro</b>
<b>B:</b> 15.05.-11.06./01.11.-31.12.2023	<b>339,- Euro</b>	<b>D:</b> 01.07.-20.07.2023	<b>359,- Euro</b>

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

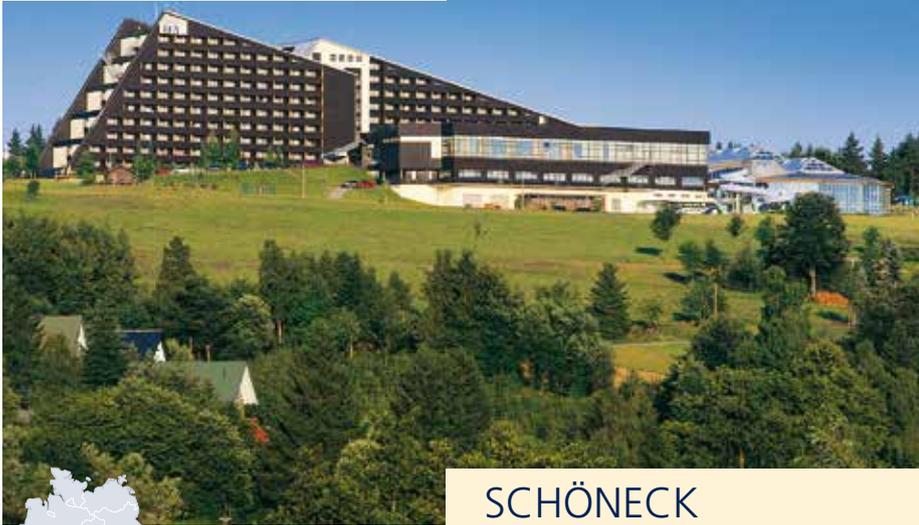
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro



## SCHÖNECK

### IFA Ferienpark Hohe Reuth\*\*\*

MIT PANORAMABLICK MITTEN IM VOGTLAND

6-Tageprogramm

ab **379,-** 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:

- inkl. 1 x 2 Std. Saunanutzung (sofern Sauna geöffnet) während des Aufenthalts
- täglich 1x 2 Std. freie Nutzung des tropischen Erlebnis-Badeparadieses
- Halbpensionrestaurant

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Gesundheitswandern\*
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



**Zimmer:** Sie wohnen behaglich in einem Hotelzimmer, oder bei Verfügbarkeit in einer Ferienwohnung. Alles ist modern und komfortabel mit Dusche, WC, Telefon und TV ausgestattet. In den Appartements mit Küchenzeile wird nur die Endreinigung vom Hotel übernommen, die Gäste bekommen keinen Handtuchwechsel während des Aufenthaltes. Einzelreisende erhalten ein Doppelzimmer.

**Ort & Lage:** Als „Balkon des Vogtlandes“ wird der staatlich anerkannte Erholungsort Schöneck im Vierländereck Sachsen, Bayern, Böhmen und Thüringen oft bezeichnet. Die Hohe Reuth erhebt sich auf über 800 m und bietet beeindruckende Panoramassichten auf Vogtland und Erzgebirge. Der IFA Schöneck Hotel & Ferienpark \*\*\* liegt am Gipfel nahe der Liftstation. Der Ferienpark bietet Ihnen in der kursfreien Zeit unzählige Freizeit- und Entspannungsmöglichkeiten.

**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. Im lichtdurchfluteten Wintergarten mit Bar oder auf der Terrasse entspannen Sie in angenehmer Atmosphäre. In urigem Pub-Ambiente empfängt Sie das Beer- & Whisky-Kontor.

**Wellness & Freizeit:** Der originell gestaltete 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 Attraktionen sind eine Röhrenrutsche (65 m) und Wildwasserrutsche (44 m). Für weitere Aktivitäten sorgen u.a. Tennishalle, Tennisplatz, Kegeln und Bowling, Billard, Dart- und Playcenter, Beachvolleyballplatz.

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

**A:** 01.03.-30.04./01.11.-31.12.2023 **539,- Euro** **B:** 01.01.-28.02./01.05.-31.10.2023 **569,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **150,- Euro**

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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



## POTSDAM

### Kongresshotel Potsdam am Templiner See\*\*\*



#### VOR DEN TOREN BERLINS



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

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

**Zimmer:** Die 18 m<sup>2</sup> großen Hotelzimmer der Economy-Kategorie (Einzelzimmer-Betten sind 1,30 m breit und Doppelzimmer-Betten sind 1,60 m breit) sind mit Telefon, LAN-Anschluss, ISDN-Anschluss, Flat-Screen-TV, Radio, WC und Dusche sowie größtenteils mit einem umlaufenden Balkon (nicht separiert) ausgestattet und verfügen teilweise über einen Blick auf den Templiner See.

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

#### 4-Tageprogramm

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### 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 Krankenkassenzuspruch noch abzuziehen.

**A:** 01.01.–01.03./02.12.–31.12.2023 **419,- Euro** **B:** 02.03.–01.12.2023 **429,- Euro**

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



## WEIMAR-LEGEFELD

### Ramada by Wyndham\*\*\*\*

#### UNIVERSITÄTS- UND KULTURSTADT WEIMAR

#### 4-Tageprogramm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme  
zzgl. Kulturförderabgabe von 2,25–3,00 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 Faszienfit\*
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON Pilates\*
- AKON WalkJogg\*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitfor50plus fitforwork fitforyoung  
fitforbalance fitforbike



**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 Ramada by Wyndham 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 (gegen Aufpreis) und kostenfreies WLAN.

**Wellness & Freizeit:** Ein Stück Erholung eröffnet sich Ihnen in dem 600 m<sup>2</sup> 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.

**A:** 01.01.–28.02./01.12.–31.12.2023 **319,- Euro** **C:** 01.06.–30.09.2023 **339,- Euro**  
**B:** 01.03.–31.05./01.10.–30.11.2023 **329,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **80,- Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.



## MAGDEBURG

## Dorint Herrenkrug Parkhotel\*\*\*\* Superior



## JUGENDSTIL-ROMANTIK IM PARK



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



**Zimmer:** Die ca. 30 m<sup>2</sup> großen Zimmer (teils mit Blick ins Grüne) sind mit Bad mit Badewanne, Schreibtisch, Sitzecke, Safe und kleinem Külschrank ausgestattet. Sie verfügen über kostenfreies WLAN, über Telefon, DVD-Player, Radio und Sat-TV.



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



## 4-Tageprogramm

ab **249,-** Euro  
pro Person im DZ  
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

## UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

## KURSANGEBOTE:

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

fitfor50plus

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

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

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–08.02.2023

409,- Euro

C: 02.04.–31.10.2023

429,- Euro

B: 09.02.–01.04.2023

419,- Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

75,- Euro

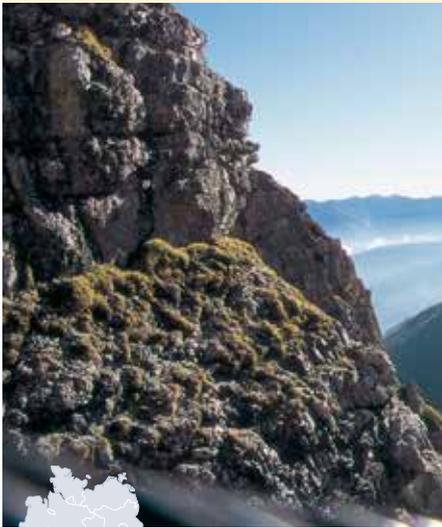
Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro



## SEEFELD / TIROL

### Hotel Zum Gourmet\*\*\*\*

#### ALL-INCLUSIVE IM GOURMET-HOTEL

#### 4-Tageprogramm

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

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON Pilates\*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitfor50plus fitforwork



**Ort & Lage:** Auf einer Hochebene (1.200 m) zwischen Wettersteingebirge und Karwendel nordwestlich von Innsbruck und nur etwa 10 Kilometer von der deutschen Grenze entfernt liegt der beliebte Urlaubsort Seefeld. Das All-Inclusive Viersterne Hotel „Zum Gourmet“ liegt ruhig und doch im unmittelbaren Zentrum von Seefeld. Durch die Höhenlage herrscht Schneesicherheit bis in den Frühling hinein.

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

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

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

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

**A:** 01.01.–31.12.2023

**369,- Euro**

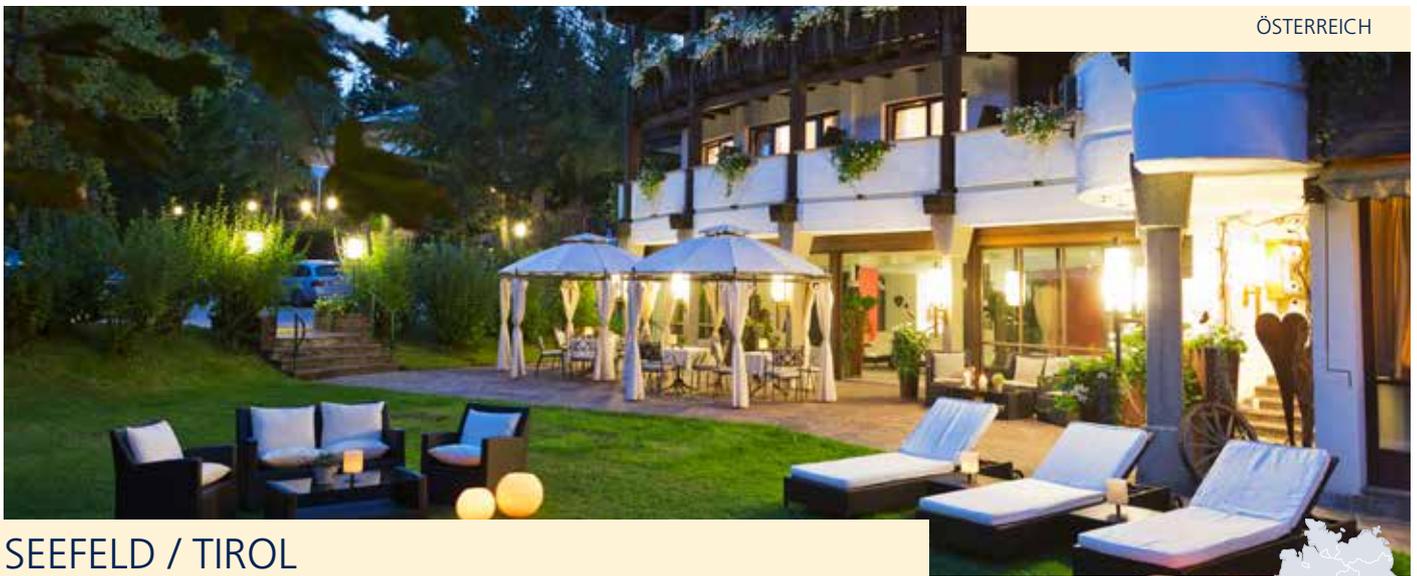
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **45,- Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.



SEEFELD / TIROL

## Natur &amp; 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. 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 Anhebung zum Wohlfühlen einlädt.

**Zimmer:** Die geräumigen, ideenreich gestalteten Zimmer und Suiten beinhalten viele liebevolle Details und natürliche Materialien, die ein Ambiente schaffen, welches auf Anhebung 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 spannende 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 Ruhezeiten oder auf der aussichtsreichen Dachterrasse.

4-Tageprogramm

ab 239,-\* Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, 3/4-Verwöhn Pension, Kursteilnahme

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

## UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

## KURSANGEBOTE:

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

fitfor50plus

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2023

399,- Euro

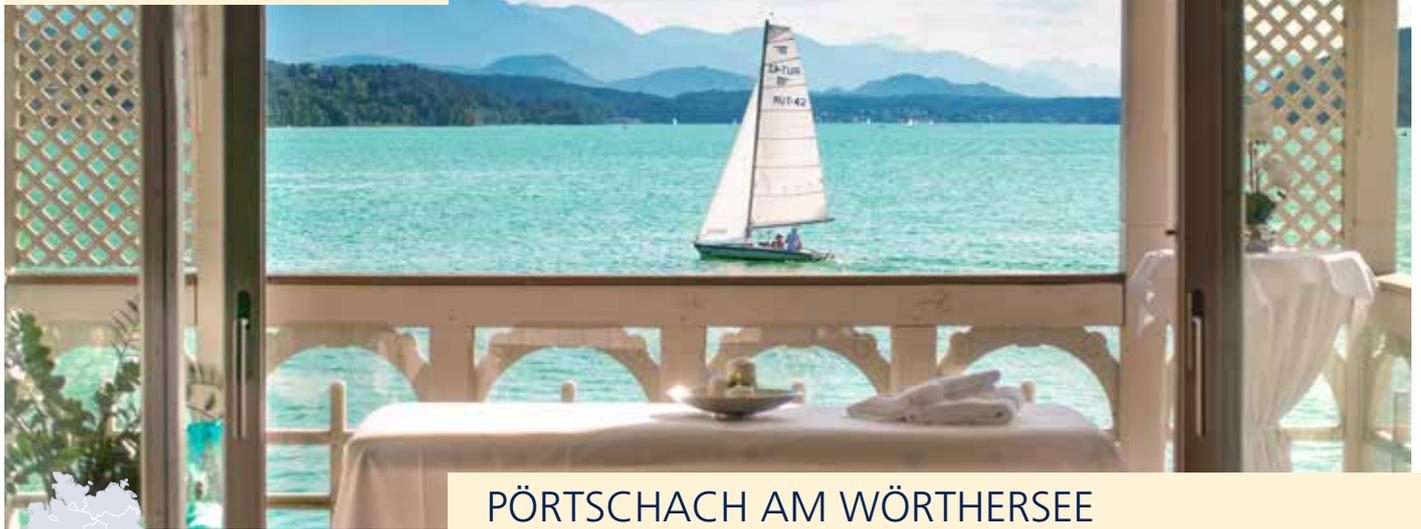
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse 45,- Euro

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro



## PÖRTSCHACH AM WÖRTHERSEE Werzers Hotel Resort\*\*\*\* Superior

MEDITERRANES LEBENSGEFÜHL AM WÖRTHERSEE

5-Tageprogramm

ab **429,-** Euro  
pro Person im DZ

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

6-Tageprogramm

ab **529,-** Euro  
pro Person im DZ

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

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung der 2000 m<sup>2</sup> Wellnessanlage und Badehaus mit beheizten Outdoor- Pool, Indoorpool, Seesauna sowie Spa-Bereich
- Werzer's Genießer-Frühstück mit Allergiker-Ecke, Bio-Spezialitäten und Kärntner Schmankerln aus der Region
- Werzer's Gourmet-Abendessen (5-Gang-Wahl-Menü)
- 3000 m<sup>2</sup> Strand- und Parkanlage mit Sonnenliegen und Sonnenschirmen
- kostenfreie Parkplätze
- inkl. Wörthersee-Plus Card

### KURSANGEBOTE:

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



**Wellness & Freizeit:** Der 2.000 m<sup>2</sup> große Wellnessbereich lockt mit einem beheizten Innenpool, Saunen (teilweise mit direktem Seezugang), Ruheräumen, einem Fitnessraum sowie einem ganzjährig beheizten Outdoorpool quasi „im See“.

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

Werzers Hotel Resort\*\*\*\* Superior liegt in Pörtlach, umgeben von einem einmaligen See- und Bergpanorama, zauberhaft direkt am flachen Seeufer – mit einem Badehaus am 3.000 m<sup>2</sup> großen Privatstrand.

**Zimmer:** Freundlich, modern und hell: So präsentiert sich das geräumige Doppelzimmer Comfort (24 m<sup>2</sup>), von welchem Sie jeden Tag von der Morgensonne wachgeküsst werden. Ausstattung mit Klimaanlage, Telefon, Minibar, Safe, Sky und Satelliten-TV, Radio, Badewanne, WC, Föhn, Bademantel und Bad mit Fußbodenheizung.

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

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

**A: 01.01.-31.12.2023** **589,- Euro**

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

**A: 01.01.-31.12.2023** **689,- Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse **100,- Euro** EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **125,- Euro**

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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



## BAD HOFGASTEIN / SALZBURGER LAND

### Johannesbad Hotel Palace\*\*\*\*



#### DAS GASTEINERTAL - IM SALZBURGER LAND



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



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



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



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

#### 4-Tageprogramm

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

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

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

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

A: 01.11.–31.12.2023	339,- Euro	B: 01.01.–31.10.2023	359,- Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse 45,- Euro		Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.	

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro



## KOLBERG / POLNISCHE OSTSEEKÜSTE

### Mona Lisa Medical Wellness & Spa

#### PERLE AN DER POLNISCHEN OSTSEE

#### 4-Tageprogramm

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

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

#### 6-Tageprogramm

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

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

#### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Fasziensfit\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON WalkJogg\*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fit for 50plus



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

**Ort & Lage:** Kolberg (polnisch Kolobrzeg) in Westpommern ist der größte und bekannteste Bade- und Kurort an der Ostsee in Polen und vor allem für seine Solequellen bekannt.

Etwas außerhalb im Stadtteil Podczele, etwa 4 km vom Stadtzentrum entfernt, erwartet Sie das Medical Wellness & SPA Kurhotel Mona Lisa. Das renovierte und völlig neugestaltete historische Gebäude liegt in einer wundervollen Gartenanlage inmitten des Naturschutzgebietes „Ecopark“, das „Wild Birds Reservat“ und das geschützte Natura 2000.

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

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

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

<b>A:</b> 01.01.-03.03./28.10.-31.12.2023	<b>249,- Euro</b>	<b>C:</b> 27.05.-23.06./02.09.-29.09.2023	<b>269,- Euro</b>
<b>B:</b> 04.03.-26.05./30.09.-27.10.2023	<b>259,- Euro</b>	<b>D:</b> 24.06.-01.09.2023	<b>299,- Euro</b>

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

<b>A:</b> 01.01.-03.03./28.10.-31.12.2023	<b>299,- Euro</b>	<b>C:</b> 27.05.-23.06./02.09.-29.09.2023	<b>369,- Euro</b>
<b>B:</b> 04.03.-26.05./30.09.-27.10.2023	<b>339,- Euro</b>	<b>D:</b> 24.06.-01.09.2023	<b>409,- Euro</b>

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	<b>45,- Euro</b>	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	<b>75,- Euro</b>
--	------------------	--	------------------

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

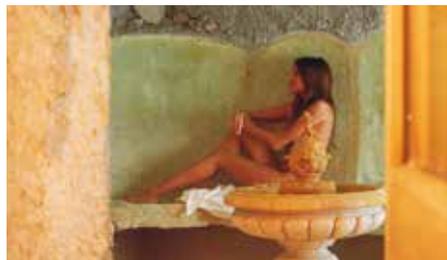
Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.



**ABANO TERME / VENETIEN**  
**Hotel Terme Milano\*\*\***



EINE ECHE QUELLE DER GESUNDHEIT, VOR DEN TOREN VENEDIGS



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

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

Das Hotel selbst liegt ruhig und zentral, direkt in der Fußgängerzone von Abano Terme. Es bietet seinen Gästen eine elegante Lobby mit deutschsprachiger Rezeption und gemütlichen Sitzmöglichkeiten, Restaurant, Bar, Terrasse und Lift.

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

**Wellness & Freizeit:** Entspannen Sie in der Freizeit im Thermalbereich mit großem Schwimmbad mit verbundenem Außenbecken, Wasserschwall-duschen und Massagedüsen, eingebettet in einen parkähnlichen Garten mit Sonnenliegen. Des Weiteren ist die Nutzung der Schwitzgrotte und des Fitnessraums inklusive. Das Haus bietet eine Vielzahl an Beauty, Fango- und Massageanwendungen (gegen Gebühr vor Ort buchbar).

**7-Tageprogramm**  
**ab 329,-\*** Euro  
 pro Person im DZ  
 6 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme  
 zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag

- UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:**
- ruhige Umgebung und trotzdem zentrale Lage mitten im Stadtzentrum
  - zahlreiche Ausflugsziele z.B. in der Nähe nur ca. 50 Kilometer von Venedig entfernt
  - Restaurant mit traditioneller, italienischer Küche sowie internationale Speisen
  - großzügiger Wellnessbereich mit Innen- und Außen-thermalschwimmbad in reizvoller Parkanlage
  - große Sonnenliegewiese im Park des Hotels
  - kostenfreier, bewachter Parkplatz
  - Transfer vom/zum Flughafen Venedig (auf Anfrage, gegen Gebühr) möglich
  - zahlreiche Anwendungen wie Massagen und Original Fango im Haus zubuchbar (gegen Gebühr)
  - kostenfreier Fahrradverleih
- KURSANGEBOTE:**
- AKON Aktiv Walking®
  - AKON Gesundheitswandern®
  - Autogenes Training
  - Progressive Muskelentspannung

**HINWEIS: günstige Flüge ab Stuttgart nach Venedig**  
 Aktuelle Flüge von Stuttgart nach Venedig ab 30,- EUR unter [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com) buchbar. Angaben sind ohne Gewähr. Den Abholservice vom Flughafen bitte rechtzeitig im Hotel buchen (gegen Gebühr möglich).

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Gesamtpreis für 6 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. <small>Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.</small>			
<b>A:</b> 01.01.–30.04./01.10.–31.10.2023	<b>489,- Euro</b>	<b>B:</b> 01.05.–31.07.2023	<b>499,- Euro</b>
EZ-Zuschlag für die Dauer der 7-Tageskurse		<b>50,- Euro</b>	

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*  
 \*\* Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62. \* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro



## CAN PASTILLA / MALLORCA Nautic Hotel & Spa\*\*\*\*

NUR DURCH DIE PROMENADE VOM STRAND GETRENNT

5-Tageprogramm

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

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

### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

### KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Fasziensfit\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON WalkJogg\*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fitforbike

### WICHTIGER HINWEIS ZUR ANREISE:

**DER FLUGTRANSFER NACH MALLORCA IST NICHT IM ANGEBOT ENTHALTEN!**

Günstige Flüge finden Sie z.B.

unter [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com) oder [flug.check24.de](http://flug.check24.de)

Transfer Flughafen bis zum Hotel (ca. 6 Kilometer) mit dem Taxi möglich, Kosten hierfür ca. 15,- Euro. Sie können Ihre Anreise vom Flughafen zum Hotel auch individuell gestalten, in dem Sie einen Mietwagen ausleihen. Bitte planen Sie Ihre Anreise im Hotel gegen 14:00 Uhr / Zimmer Check-In ist ab 15:00 Uhr möglich.

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



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

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

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

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

Gesamtpreis für 4 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

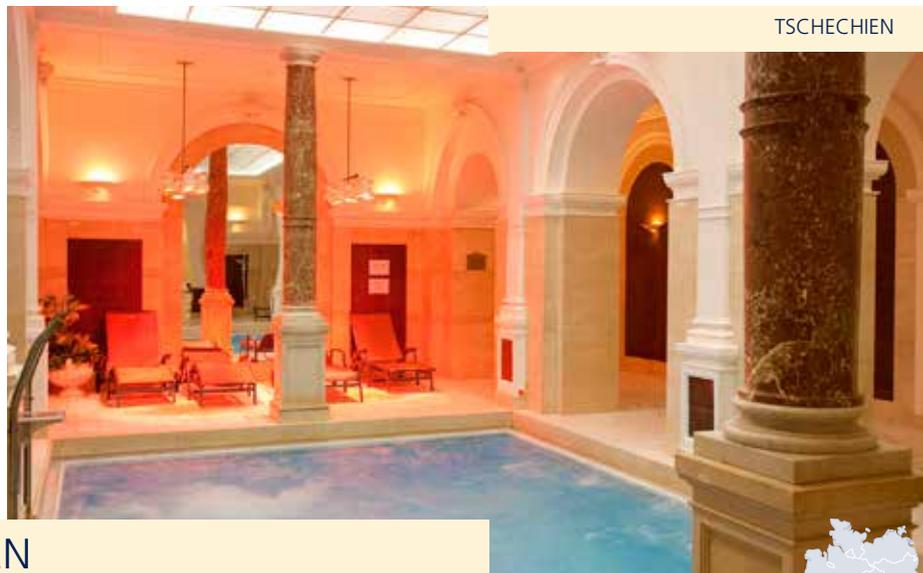
<b>A:</b> 01.01.–01.04.2023	<b>349,- Euro</b>	<b>E:</b> 02.10.–31.12.2023	<b>409,- Euro</b>
<b>B:</b> 10.04.–01.5.2023	<b>369,- Euro</b>	<b>F:</b> 02.06.–01.07.2023	<b>419,- Euro</b>
<b>C:</b> 02.04.–09.04.2023	<b>389,- Euro</b>	<b>G:</b> 02.07.–01.09.2023	<b>429,- Euro</b>
<b>D:</b> 02.05.–01.06.2023	<b>399,- Euro</b>	<b>H:</b> 02.09.–01.10.2023	<b>449,- Euro</b>

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

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



## MARIENBAD / TSCHECHIEN

### Ensana Health Spa Resort Centrální Lázně\*\*\*



#### 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 Lázně 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, Perlbild und Sauna kostenfrei zur Verfügung. Im Hotel Nové Lázně 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 1,20 Euro p. P./Tag

#### 6-Tageprogramm

ab **329,-** Euro  
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme  
zzgl. Kurtaxe 1,20 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
- Premier Fitness mit Cardio-, Fitness- und Übungsbereich
- WiFi im Hotel gratis, 2 Internetstecken
- kostenfreier Leihbademantel

#### KURSANGEBOTE:

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

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

**A:** 01.01.–01.03./02.12.–31.12.2023 **299,- Euro** **C:** 15.04.–31.10.2023 **359,- Euro**

**B:** 02.03.–14.04./01.11.–01.12.2023 **349,- Euro**

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

**A:** 01.01.–01.03./02.12.–31.12.2023 **439,- Euro** **C:** 15.04.–31.10.2023 **509,- Euro**

**B:** 02.03.–14.04./01.11.–01.12.2023 **489,- Euro**

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



## ALBENA RESORT / SCHWARZMEERKÜSTE

### Maritim Hotel Paradise Blue\*\*\*\*\*

#### GENUSS UND KOMFORT AN DER SCHWARZMEERKÜSTE

#### 5-Tageprogramm

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

#### UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Begrüßungsgetränk
- freie Nutzung des Wellnessbereich mit Pools, Dampfbad und Sauna
- Salzraum gegen Gebühr
- Innenpool mit Thermalwasser (29 °C)
- Animationsprogramm - Sportaktivitäten wie Stretching, Wassergymnastik, Darts u.v.m.
- Unterhaltungsprogramm - Livemusik und Abendshows
- Ausflugsmöglichkeiten - der Palast in Balchik, der zweitgrößte botanische Garten Europas
- professionell ausgestattetes Fitnessstudio mit 15 Geräten von Technogym
- 1 Sonnenschirm und 2 Liegen am Stand und Pool - nach Verfügbarkeit ab 3. Reihe kostenfrei (1. und 2. Reihe gegen Gebühr)

#### KURSANGEBOTE:

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

#### WICHTIGER HINWEIS ZUR ANREISE:

**DER FLUGTRANSFER IST NICHT IM ANGEBOT ENTHALTEN!**

Günstige Flüge finden Sie z.B. unter [www.easyjet.com](http://www.easyjet.com) oder [flug.check24.de](http://flug.check24.de)

#### Transfer Varna - ALBENA - Varna

Vom Flughafen in Varna zum Hotel:

- Anreise mit Bus: einfach 18,00 EUR pro Person
- Anreise mit Minibus: (auf Anfrage im Hotel ca. 10,00 EUR pro Person)
- Anreise mit Auto/Taxi: ca. 70,00 EUR



**Verpflegung:** Die vielfältigen Menüs der Gourmet-Restaurants locken mit vielfältigen kulinarischen Versuchsungen, während die Burgerbar an den Pools mit großartigen Burgern und Pizzen verführen. Leckere Cocktails und Getränke finden Sie an der den Bars. 50% aller Säfte, Weine, Obst, Gemüse und anderen Güter stammen aus eigener Produktion.

**Ort & Lage:** Das elegante 5-Sterne Resort Maritim Hotel Paradise Blue Albena \*\*\*\*\* erwartet Sie im Zentrum von Albena – dem bekannten Seebad an der bulgarischen Schwarzmeerküste, direkt am Strand und umgeben von Grünanlagen, Restaurants, Cafes und Bars.

Loungebar, zwei einzigartige Gourmet-Restaurants, Burger-Bar mit einem tollen Pool für Erwachsene und Mini-Wasserpark für die Kleinen, Kinderspielplätze, Sportplätze und separater Strandbereich sind ideale Voraussetzungen für eine Auszeit mit Genuss, Spaß und Entspannung.

**Zimmer:** Das geräumige Deluxe-Zimmer mit Meerblick ist mit Teppichboden und Fliesen ausgestattet. Es verfügt über Einzelbetten oder ein Doppelbett, je nach Wunsch, sowie ein Sofabett und ein voll ausgestattetes Bad. Das Hotelzimmer bietet einen Blick auf das Meer und hat einen Balkon.

**Wellness & Freizeit:** Lassen Sie in der stilvollen Wohlfühlumgebung des hauseigenen Senses Spa & Wellness Center den Alltag hinter sich und genießen Sie den Fantastischen Blick aufs Meer. Der Wellnessbereich verfügt u.a. über einen Innenpool mit Thermalwasser (29 °C) und ein professionell ausgestattetes Fitnessstudio. Dampfbad und Sauna können kostenlos genutzt werden.

Für Ausflüge empfehlen sich z.B. der Palast in Balchik oder der zweitgrößte botanische Garten Europas.

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

<b>A:</b> 04.05.–16.05.2023	<b>369,- Euro</b>	<b>B:</b> 14.09.–26.09.2023	<b>379,- Euro</b>
EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse		<b>60,- Euro</b>	

Information und Buchung: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) | [info@akon.de](mailto:info@akon.de) oder Telefon 07931 96 497-0\*\*

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

# FITFOR50PLUS

## Das Aktivprogramm für die Generation ab 50

**fitfor50plus** ist ein gesundheitsförderndes und zugleich aktives Präventionsangebot zur Steigerung des Wohlbefindens für die Generation ab 50 Jahren.

Abgestimmt auf deren Anforderungen und Bedürfnisse dient das Programm zur Förderung der Gesundheit, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen sowie geistigen Fitness. Sie erhalten somit Anregungen für gesundheitsförderliche Lebensweisen. Auf angenehme Art und Weise werden die Inhalte durch qualifizierte Therapeuten in Ihrer Altersgruppe vermittelt.

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

#### fitfor50plus -

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

#### fitfor50plus-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen .....	Seite 4
Bad Dürkheim .....	Seite 12
Hitzacker .....	Seite 13
Bad Lippspringe .....	Seite 15
Bad Salzuflen .....	Seite 16
Ansberg .....	Seite 17
Königswinter .....	Seite 19
Bad Wildungen .....	Seite 21

Bad Rappenau .....	Seite 23
Radolfzell .....	Seite 24
Bad Mergentheim .....	Seite 26
Nördlingen .....	Seite 29
Würzburg .....	Seite 31
Bad Gögging .....	Seite 33
Feldafing .....	Seite 34
Lam .....	Seite 35
Bad Kissingen .....	Seite 41
Bad Schandau .....	Seite 42
Weimar-Legefeld .....	Seite 46
Magdeburg .....	Seite 47
Seefeld .....	Seite 48
Seefeld .....	Seite 49
Kolberg .....	Seite 52



### fitfor50plus-Programm

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

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

## FITFORWELL ALLEINREISENDE Für Alleinreisende oder Singles

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

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



### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

#### fitforwell alleinreisende -

- AKON Aktiv Walking® + Progressive Muskelentspannung
- AKON Aktiv Walking® + Autogenes Training
- Nordic Walking + Autogenes Training
- AKON WalkJogg® + Autogenes Training

#### fitforwell alleinreisende-Kursorte:

Bad Gögging .....	Seite 32
Lam .....	Seite 35



### fitforwell alleinreisende-Programm

ab **229,-** Euro pro Person im DZ

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

# FITFORWOMAN

## Bewegung und Entspannung für die Gesundheit der Frau



fitforwoman-Programm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

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

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

#### fitforwoman -

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

### fitforwoman-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen .....	<b>Seite 4</b>
Bad Dürkheim .....	<b>Seite 12</b>
Hitzacker .....	<b>Seite 13</b>
Bad Lippspringe .....	<b>Seite 15</b>
Bad Homburg .....	<b>Seite 20</b>
Bad Mergentheim.....	<b>Seite 26</b>
Bad Gögging .....	<b>Seite 33</b>
Feldafing .....	<b>Seite 34</b>
Lam .....	<b>Seite 35</b>
Weimar-Legefeld.....	<b>Seite 46</b>

# FITFORBALANCE

## Für ein Leben im Gleichgewicht



fitforbalance-Programm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

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

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

#### fitforbalance -

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

### fitforbalance-Kursorte:

Arnsberg .....	<b>Seite 17</b>
Bad Mergentheim.....	<b>Seite 26</b>
Lam .....	<b>Seite 35</b>
Weimar-Legefeld.....	<b>Seite 46</b>

- Nordic Walking + Autogenes Training
- Wirbelsäulengymnastik + Progressive Muskelentspannung

# FITFORWORK

## Burnout-Prävention und Rückengesundheit



fitforwork-Programm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 160,00 Euro

### Übersicht über die angebotenen Bausteine und Komponenten:

#### RÜCKENFIT FÜR DEN ARBEITSPLATZ

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

#### PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR)

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

### fitforwork-Kursorte:

Bad Dürkheim .....	<b>Seite 12</b>
Hitzacker .....	<b>Seite 13</b>
Arnsberg .....	<b>Seite 17</b>
Bad Homburg .....	<b>Seite 20</b>
Bad Wildungen.....	<b>Seite 21</b>
Fulda .....	<b>Seite 22</b>
Bad Rappenau .....	<b>Seite 23</b>
Bad Mergentheim.....	<b>Seite 26</b>
Bad Gögging .....	<b>Seite 33</b>
Feldafing .....	<b>Seite 34</b>
Lam .....	<b>Seite 35</b>
Weimar-Legefeld.....	<b>Seite 46</b>
Seefeld.....	<b>Seite 48</b>

**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. 600 Euro pro Person und Kalenderjahr bezuschusst werden! Gerne beraten wir Sie unter Tel. 0611/99909-0 (Stichwort BGF) über Ihre Möglichkeiten. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter [www.akon.de/fitforwork](http://www.akon.de/fitforwork).

# AKON GESUNDHEITSWANDERN®

## Fit mit jedem Schritt!

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

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

#### AKON Gesundheitswandern®

wird in Kombination mit einem zweiten bezuschussungsfähigen Kursbaustein angeboten:

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

### AKON Gesundheitswandern®-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen .....Seite	4	Bad Gögging .....Seite	32
Husum .....Seite	9	Bad Gögging .....Seite	33
Dagebüll.....Seite	10	Feldafing .....Seite	34
Alzey .....Seite	11	Lam .....Seite	35
Bad Dürkheim .....Seite	12	Bad Alexandersbad.....Seite	36
Hitzacker .....Seite	13	Bad Griesbach .....Seite	37
Varel-Dangast.....Seite	14	Volkach.....Seite	39
Bad Lippspringe .....Seite	15	Inzell.....Seite	40
Ansberg .....Seite	17	Bad Kissingen .....Seite	41
Königswinter .....Seite	19	Bad Schandau .....Seite	42
Bad Homburg .....Seite	20	Schöneck.....Seite	44
Bad Wildungen.....Seite	21	Weimar-Legefeld.....Seite	46
Fulda .....Seite	22	Magdeburg .....Seite	47
Bad Rapp nau .....Seite	23	Seefeld.....Seite	48
Radolfszell.....Seite	24	Seefeld.....Seite	49
Bad Mergentheim.....Seite	26	Pötschach.....Seite	50
Langenburg .....Seite	27	Bad Hofgastein .....Seite	51
Sonthofen .....Seite	28	Kolberg .....Seite	52
Nördlingen .....Seite	29	Abano Terme.....Seite	53
Füssen .....Seite	30	Can Pastilla.....Seite	54
Würzburg .....Seite	31	Marienbad .....Seite	55

# AKON FASZIENFIT®

## Aktivierung und Kräftigung des Bindegewebes

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

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

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

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

#### AKON Faszienfit® in Kombination mit

Autogenem Training oder  
Progressiver Muskelentspannung

### AKON Faszienfit®-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen .....Seite	4	Hitzacker .....Seite	13
Alzey .....Seite	11	Bad Lippspringe .....Seite	15
Bad Dürkheim .....Seite	12	Bad Salzuflen.....Seite	16
		Ansberg .....Seite	17
		Königswinter .....Seite	19
		Bad Homburg .....Seite	20
		Bad Wildungen.....Seite	21
		Fulda .....Seite	22
		Bad Rapp nau .....Seite	23
		Radolfszell.....Seite	24
		Baiersbronn-Schönmünz zach .....Seite	25
		Bad Mergentheim.....Seite	26
		Nördlingen .....Seite	29
		Würzburg .....Seite	31
		Bad Gögging .....Seite	32
		Bad Gögging .....Seite	33
		Feldafing .....Seite	34
		Lam .....Seite	35
		Bad Alexandersbad.....Seite	36
		Volkach.....Seite	39
		Bad Kissingen .....Seite	41
		Bad Schandau .....Seite	42
		Weimar-Legefeld.....Seite	46
		Magdeburg .....Seite	47
		Kolberg .....Seite	52
		Can Pastilla.....Seite	54



### AKON Gesundheitswandern®

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

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



### AKON Faszienfit®

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

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

# AKON AKTIV WALKING®

## Gelenkschonendes Training im Freien



AKON Aktiv Walking®

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

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

**AKON Aktiv Walking®** steht für ein sanftes und gelenkschonendes Training in der Natur. Insbesondere für Bewegungs-(wieder)einsteiger ist Walking ein optimales Ausdauertraining. Der Kurs vermittelt die richtige Technik und leitet zum eigenständigen gesundheitsorientierten Training an. Informationen zur individuellen Belastungssteuerung und Gesundheitsaspekten, sowie ergänzende Übungen zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit runden die Einheiten ab.

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

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

### AKON Aktiv Walking®-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen .....	Seite 4	Bad Gögging .....	Seite 32
Husum .....	Seite 9	Bad Gögging .....	Seite 33
Bad Dürkheim .....	Seite 12	Feldafing .....	Seite 34
Hitzacker .....	Seite 13	Lam .....	Seite 35
Varel-Dangast.....	Seite 14	Bad Alexandersbad.....	Seite 36
Bad Lippspringe .....	Seite 15	Bad Griesbach .....	Seite 37
Bad Salzuflen.....	Seite 16	Bad Schandau .....	Seite 42
Ansberg .....	Seite 17	Oberwiesenthal .....	Seite 43
Bad Homburg .....	Seite 20	Potsdam .....	Seite 45
Bad Wildungen.....	Seite 21	Weimar-Legefeld.....	Seite 46
Fulda .....	Seite 22	Magdeburg .....	Seite 47
Bad Rappenau .....	Seite 23	Seefeld.....	Seite 49
Radolfzell.....	Seite 24	Pötschach.....	Seite 50
Baiersbronn-Schönmünzach .....	Seite 25	Bad Hofgastein .....	Seite 51
Bad Mergentheim.....	Seite 26	Kolberg .....	Seite 52
Langenburg .....	Seite 27	Abano Terme.....	Seite 53
Sonthofen .....	Seite 28	Can Pastilla.....	Seite 54
Nördlingen .....	Seite 29	Marienbad .....	Seite 55
Würzburg .....	Seite 31		

# AKON FITFORBIKE® – für Radfreunde

## Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren



fitforbike-Programm

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

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

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

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

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

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

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

und Dehnung beanspruchter Muskulatur und Mobilisation der Gelenke ergänzen die Kursinhalte.

### Angebotene Bausteine:

**fitforbike - fit mit e-bike**  
in Kombination mit AKON Aktiv Walking® und  
Progressive Muskelentspannung

### fitforbike-Kursorte:

Bad Homburg .....	Seite 20
Fulda .....	Seite 22
Bad Mergentheim.....	Seite 26
Sonthofen .....	Seite 28
Nördlingen .....	Seite 29
Würzburg .....	Seite 31
Can Pastilla.....	Seite 54

### Hinweis:

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

## Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining

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

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

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

**AKON WalkJogg®** in Kombination mit  
Autogenem Training oder  
Progressiver Muskelentspannung

### AKON WalkJogg®-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen .....	<b>Seite 4</b>
Bad Dürkheim .....	<b>Seite 12</b>
Bad Lippspringe .....	<b>Seite 15</b>
Bad Homburg .....	<b>Seite 20</b>

Bad Wildungen .....	<b>Seite 21</b>
Fulda .....	<b>Seite 22</b>
Bad Mergentheim .....	<b>Seite 26</b>
Bad Gögging .....	<b>Seite 32</b>
Bad Gögging .....	<b>Seite 33</b>
Feldafing .....	<b>Seite 34</b>
Weimar-Legefeld .....	<b>Seite 46</b>
Seefeld .....	<b>Seite 49</b>
Kolberg .....	<b>Seite 52</b>
Abano Terme .....	<b>Seite 53</b>
Can Pastilla .....	<b>Seite 54</b>



AKON WalkJogg®

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

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

## AKON Powerdays

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

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

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

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

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

**Kompakt – mehr Fokus – für meine Gesundheit!**

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

#### AKON Powerdays -

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

### AKON Powerdays-Kursorte:

Bad Homburg .....	<b>Seite 20</b>
Sonnhofen .....	<b>Seite 28</b>
Bad Kissingen .....	<b>Seite 41</b>



AKON Powerdays

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

2 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme  
\* bei einem Krankenkassenzuschluss in Höhe von 160,00 Euro

# TERMINE

## Übersicht über Termine und Kursangebote



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

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

Haben Sie Fragen? Gerne beraten wir Sie unter Telefon 07931 96497-0\*.

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

### TERMINE WOCHENPROGRAMM

### ABANO TERME / HOTEL TERME MILANO – SEITE 53

So. bis Sa.	AAW	So. bis Sa.	AGW	So. bis Sa.	AAW
26.03. - 01.04.2023	AT	23.07. - 29.07.2023	PME	22.10. - 28.10.2023	AT

### TERMINE WOCHENPROGRAMM

### ALBENA RESORT / MARITIM HOTEL PARADISE BLUE – SEITE 56

Do. bis Mo.	AAW	Mo. bis Fr.	AGR	Fr. bis Di.	AAW	Do. bis Mo.	AAW	Mo. bis Fr.	AGR	Fr. bis Di.	AAW
04.05. - 08.05.2023	PME	08.05. - 12.05.2023	PME	12.05. - 16.05.2023	PME	14.09. - 18.09.2023	PME	18.09. - 22.09.2023	PME	22.09. - 26.09.2023	PME

### TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### ALZEY / DORINT HOTEL ALZEY WORMS – SEITE 11

Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AFZ	Sa. bis Di.	AFZ	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	ARW
26.01. - 29.01.2023	PME	09.02. - 12.02.2023	PME	25.02. - 28.02.2023	PME	09.03. - 12.03.2023	AT	16.03. - 19.03.2023	PME	23.03. - 26.03.2023	AT
Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AGW	02.02. - 05.02.2023	AT	16.02. - 19.02.2023	AT	02.03. - 05.03.2023	PME

### TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### ARNSBERG / DORINT HOTEL&SPORT RESORT ARNSBERG – SEITE 17

Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW
19.01. - 22.01.2023	AT	20.04. - 23.04.2023	PME	15.06. - 18.06.2023	PME	31.07. - 03.08.2023	AT	21.09. - 24.09.2023	AT	06.11. - 09.11.2023	AT
Mo. bis Do.	AFZ	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AAW
23.01. - 26.01.2023	PME	27.04. - 30.04.2023	AT	26.06. - 29.06.2023	AT	03.08. - 06.08.2023	PME	28.09. - 01.10.2023	PME	09.11. - 12.11.2023	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR
26.01. - 29.01.2023	AT	01.05. - 04.05.2023	PME	29.06. - 02.07.2023	PME	07.08. - 10.08.2023	AT	02.10. - 05.10.2023	AT	13.11. - 16.11.2023	AT
Mo. bis Do.	AFZ	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW
30.01. - 02.02.2023	PME	04.05. - 07.05.2023	AT	03.07. - 06.07.2023	AT	10.08. - 13.08.2023	PME	05.10. - 08.10.2023	PME	16.11. - 19.11.2023	PME
Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AFZ
09.02. - 12.02.2023	PME	11.05. - 14.05.2023	AT	06.07. - 09.07.2023	PME	14.08. - 17.08.2023	AT	09.10. - 12.10.2023	AT	20.11. - 23.11.2023	PME
Do. bis So.	AFZ	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
23.02. - 26.02.2023	PME	18.05. - 21.05.2023	AT	10.07. - 13.07.2023	AT	17.08. - 20.08.2023	PME	12.10. - 15.10.2023	PME	27.11. - 30.11.2023	PME
Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW
23.03. - 26.03.2023	AT	22.05. - 25.05.2023	PME	13.07. - 16.07.2023	PME	21.08. - 24.08.2023	AT	16.10. - 19.10.2023	AT	16.11. - 03.12.2023	AT
Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW
30.03. - 02.04.2023	PME	25.05. - 28.05.2023	AT	17.07. - 20.07.2023	AT	24.08. - 27.08.2023	PME	19.10. - 22.10.2023	PME	04.12. - 07.12.2023	PME
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AFZ
03.04. - 06.04.2023	PME	29.05. - 01.06.2023	PME	20.07. - 23.07.2023	PME	28.08. - 31.08.2023	AT	23.10. - 26.10.2023	AT	07.12. - 10.12.2023	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AFZ	Mo. bis Do.	AAW
06.04. - 09.04.2023	AT	01.06. - 04.06.2023	AT	24.07. - 27.07.2023	AT	07.09. - 10.09.2023	AT	26.10. - 29.10.2023	AT	11.12. - 14.12.2023	AT
Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW
10.04. - 13.04.2023	PME	05.06. - 08.06.2023	PME	27.07. - 30.07.2023	PME	14.09. - 17.09.2023	PME	30.10. - 02.11.2023	AT	14.12. - 17.12.2023	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	13.04. - 16.04.2023	AT	08.06. - 11.06.2023	AT				

fitfor50plus		Do. bis So.	AFZ	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AFZ
		02.02. - 05.02.2023	PME	08.05. - 11.05.2023	PME	23.11. - 26.11.2023	PME

fitforbalance		Mo. bis Do.	PIL
		12.12. - 15.12.2022	AT

fitforwork		Do. bis So.	RF	Mo. bis Do.	RF	Do. bis So.	RF
		16.02. - 19.02.2023	PME	15.05. - 18.05.2023	PME	31.08. - 03.09.2023	PME

### TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### BAD ALEXANDERSBAD / SOIBELMANNS HOTEL ALEXANDERSBAD – SEITE 36

So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
08.01. - 11.01.2023	PME	02.04. - 05.04.2023	PME	21.05. - 24.05.2023	PME	20.08. - 23.08.2023	PME	08.10. - 11.10.2023	PME	19.11. - 22.11.2023	PME
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGR
02.02. - 05.02.2023	PME	16.04. - 19.04.2023	PME	25.06. - 28.06.2023	PME	03.09. - 06.09.2023	AT	15.10. - 18.10.2023	AT	30.11. - 03.12.2023	AT
Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AFZ
02.03. - 05.03.2023	AT	20.04. - 23.04.2023	PME	09.07. - 12.07.2023	AT	21.09. - 24.09.2023	PME	26.10. - 29.10.2023	PME	07.12. - 10.12.2023	AT
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AFZ	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGR
12.03. - 15.03.2023	PME	14.05. - 17.05.2023	AT	13.07. - 16.07.2023	PME	24.09. - 27.09.2023	AT	05.11. - 08.11.2023	AT	14.12. - 17.12.2023	PME

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

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

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD DÜRKHEIM / ACHAT HOTEL – SEITE 12**

Do. bis So. 26.01. - 29.01.2023	WG AT	Do. bis So. 23.02. - 26.02.2023	AAW AT	So. bis Mi. 23.04. - 26.04.2023	PME AAW	So. bis Mi. 21.05. - 24.05.2023	AGW PME	So. bis Mi. 20.08. - 23.08.2023	AGW AT	Mo. bis Do. 11.12. - 14.12.2023	NW PME
Do. bis So. 02.02. - 05.02.2023	PME PIL	Mo. bis Do. 06.03. - 09.03.2023	PME AWJ	So. bis Mi. 30.04. - 03.05.2023	AAW AT	So. bis Mi. 16.07. - 19.07.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 20.11. - 23.11.2023	AGW AT	Fr. bis Mo. 15.12. - 18.12.2023	AFZ PME
Do. bis So. 16.02. - 19.02.2023	AGW PME	So. bis Mi. 26.03. - 29.03.2023	AAW AT								
fitfor50plus		So. bis Mi. 02.04. - 05.04.2023	AGW PME	fitforwoman		So. bis Mi. 09.04. - 12.04.2023	NW PME	fitforwork		Mo. bis Do. 13.11. - 16.11.2023	RF PME

**TERMINE WOCHENPROGRAMM**

**BAD FÜSSING / VITAL-HOTEL JAGDHOF – SEITE 38**

So. bis Sa. 19.03. - 25.03.2023	NW PME	So. bis Sa. 02.07. - 08.07.2023	NW PME	So. bis Sa. 30.07. - 05.08.2023	NW PME	So. bis Sa. 24.09. - 30.09.2023	AQF AT	So. bis Sa. 22.10. - 28.10.2023	AQF PME	So. bis Sa. 19.11. - 25.11.2023	AQF PME
So. bis Sa. 26.03. - 01.04.2023	AQF AT	So. bis Sa. 16.07. - 22.07.2023	NW PME	So. bis Sa. 27.08. - 02.09.2023	NW AT	So. bis Sa. 08.10. - 14.10.2023	NW PME	So. bis Sa. 05.11. - 11.11.2023	AQF AT	So. bis Sa. 03.12. - 09.12.2023	AQF PME
So. bis Sa. 07.05. - 13.05.2023	NW PME	So. bis Sa. 23.07. - 29.07.2023	NW AT	So. bis Sa. 03.09. - 09.09.2023	NW PME	So. bis Sa. 15.10. - 21.10.2023	AQF AT	So. bis Sa. 12.11. - 18.11.2023	WG PME	So. bis Sa. 10.12. - 16.12.2023	AQF AT
So. bis Sa. 25.06. - 01.07.2023	NW AT										

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD GÖGGING / THE MONARCH HOTEL – SEITE 32**

Mo. bis Do. 09.01. - 12.01.2023	AGR PME	Mo. bis Do. 27.02. - 02.03.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 27.03. - 30.03.2023	AGW AT	Do. bis So. 04.05. - 07.05.2023	AGR AT	Mo. bis Do. 14.08. - 17.08.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 06.11. - 09.11.2023	AAW AT
Do. bis So. 19.01. - 22.01.2023	WG AT	Mo. bis Do. 06.03. - 09.03.2023	AAW AT	Do. bis So. 30.03. - 02.04.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 08.05. - 11.05.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 21.08. - 24.08.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 13.11. - 16.11.2023	AGW PME
Do. bis So. 02.02. - 05.02.2023	WG AT	Do. bis So. 09.03. - 12.03.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 03.04. - 06.04.2023	AGW AT	Mo. bis Do. 15.05. - 18.05.2023	AGW AT	Mo. bis Do. 04.09. - 07.09.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 27.11. - 30.11.2023	AGR AT
Mo. bis Do. 06.02. - 09.02.2023	AFZ PME	Mo. bis Do. 13.03. - 16.03.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 10.04. - 13.04.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 10.07. - 13.07.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 18.09. - 21.09.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 04.12. - 07.12.2023	AGR PME
Do. bis So. 09.02. - 12.02.2023	AGR AT	Do. bis So. 16.03. - 19.03.2023	AGW PME	Do. bis So. 13.04. - 16.04.2023	AT AWJ	Mo. bis Do. 24.07. - 27.07.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 09.10. - 12.10.2023	AGR PME	Mo. bis Do. 11.12. - 14.12.2023	WG AT
Do. bis So. 16.02. - 19.02.2023	WG PME	Mo. bis Do. 20.03. - 23.03.2023	AAW AT	Do. bis So. 13.04. - 16.04.2023	AT AWJ	Mo. bis Do. 31.07. - 03.08.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 16.10. - 19.10.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 18.12. - 21.12.2023	AFZ PME
Do. bis So. 23.02. - 26.02.2023	AAW AT	Do. bis So. 23.03. - 26.03.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 17.04. - 20.04.2023	AGR PME	Mo. bis Do. 07.08. - 10.08.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 23.10. - 26.10.2023	AGR PME		
fitforwell alleinreisende		Do. bis So. 23.02. - 26.02.2023	AAW AT								

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD GÖGGING / DORINT MARC AUREL RESORT BAD GÖGGING – SEITE 33**

Fr. bis Mo. 20.01. - 23.01.2023	AGR PME	Fr. bis Mo. 31.03. - 03.04.2023	AAW PME	Di. bis Fr. 09.05. - 12.05.2023	AAW PME	Fr. bis Mo. 07.07. - 10.07.2023	PME AWJ	Di. bis Fr. 19.09. - 22.09.2023	AAW PME	Di. bis Fr. 07.11. - 10.11.2023	AGR PME
Fr. bis Mo. 27.01. - 30.01.2023	WG AT	Di. bis Fr. 04.04. - 07.04.2023	AGW AT	Fr. bis Mo. 12.05. - 15.05.2023	AGW AT	Di. bis Fr. 11.07. - 14.07.2023	AAW PME	Fr. bis Mo. 22.09. - 25.09.2023	PME AWJ	Fr. bis Mo. 10.11. - 13.11.2023	AFZ AT
Fr. bis Mo. 03.02. - 06.02.2023	AGR PME	Di. bis Fr. 11.04. - 14.04.2023	AGW PME	Di. bis Fr. 16.05. - 19.05.2023	AAW PME	Fr. bis Mo. 14.07. - 17.07.2023	AGW AT	Di. bis Fr. 26.09. - 29.09.2023	NW AT	Fr. bis Mo. 24.11. - 27.11.2023	AAW PME
Fr. bis Mo. 24.02. - 27.02.2023	AFZ PME	Fr. bis Mo. 14.04. - 17.04.2023	AAW AT	Di. bis Fr. 23.05. - 26.05.2023	NW PME	Fr. bis Mo. 28.07. - 31.07.2023	AT AWJFr.	Fr. bis Mo. 29.09. - 02.10.2023	WG PME	Di. bis Fr. 21.11. - 24.11.2023	AGW AT
Di. bis Fr. 07.03. - 10.03.2023	AAW PME	Di. bis Fr. 18.04. - 21.04.2023	PME AWJ	Fr. bis Mo. 26.05. - 29.05.2023	PME AWJ	Di. bis Fr. 29.08. - 01.09.2023	AAW PME	Di. bis Fr. 10.10. - 13.10.2023	AAW AT	Fr. bis Mo. 28.11. - 01.12.2023	AAW PME
Fr. bis Mo. 10.03. - 13.03.2023	AAW AT	Fr. bis Mo. 21.04. - 24.04.2023	AGR AT	Di. bis Fr. 30.05. - 02.06.2023	AGW AT	Fr. bis Mo. 08.09. - 11.09.2023	AGW AAW	Di. bis Fr. 13.10. - 16.10.2023	AGW AT	Di. bis Fr. 01.12. - 04.12.2023	NW PME
Di. bis Fr. 14.03. - 17.03.2023	AGR PME	Di. bis Fr. 25.04. - 28.04.2023	AFZ PME	Fr. bis Mo. 02.06. - 05.06.2023	AAW PME	Di. bis Fr. 12.09. - 15.09.2023	AT AWJ	Fr. bis Mo. 17.10. - 20.10.2023	AAW AWJ	Fr. bis Mo. 08.12. - 11.12.2023	RF PME
Fr. bis Mo. 17.03. - 20.03.2023	AFZ AT	Fr. bis Mo. 28.04. - 01.05.2023	AAW AT	Di. bis Fr. 20.06. - 23.06.2023	AAW PME	Fr. bis Mo. 15.09. - 18.09.2023	AT AGW	Di. bis Fr. 20.10. - 23.10.2023	PME AT	Fr. bis Mo. 15.12. - 18.12.2023	AFZ PME
Di. bis Fr. 21.03. - 24.03.2023	AGW PME	Di. bis Fr. 02.05. - 05.05.2023	AGW PME	Fr. bis Mo. 23.06. - 26.06.2023	AGW PME			Fr. bis Mo. 15.12. - 18.12.2023	NW AT	Fr. bis Mo. 15.12. - 18.12.2023	AGR AT
Fr. bis Mo. 24.03. - 27.03.2023	AGW AT	Fr. bis Mo. 05.05. - 08.05.2023	AT AWJ								
fitforwoman		Fr. bis Mo. 19.05. - 22.05.2023	NW PME	Di. bis Fr. 01.08. - 04.08.2023	NW PME	Fr. bis Mo. 06.10. - 09.10.2023	NW PME				
fitfor50plus		Di. bis Fr. 28.03. - 31.03.2023	AGW PME	Di. bis Fr. 13.06. - 16.06.2023	AGW PME	Di. bis Fr. 14.11. - 17.11.2023	AGW PME				
fitforwork		Fr. bis Mo. 03.03. - 06.03.2023	RF PME	Di. bis Fr. 24.10. - 27.10.2023	RF PME						

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD GRIESBACH / QUELLNESS GOLF RESORT HOTEL FÜRSTENHOF – SEITE 37**

Mo. bis Do. 16.01. - 19.01.2023	AGR PME	Mo. bis Do. 20.02. - 23.02.2023	WG AT	Mo. bis Do. 12.06. - 15.06.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 25.09. - 28.09.2023	WG AT	Mo. bis Do. 23.10. - 26.10.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 27.11. - 30.11.2023	AGR PME
Mo. bis Do. 30.01. - 02.02.2023	WG AT	Mo. bis Do. 06.03. - 09.03.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 26.06. - 29.06.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 09.10. - 12.10.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 13.11. - 16.11.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 11.12. - 14.12.2023	WG AT
Mo. bis Do. 06.02. - 09.02.2023	AGR PME	Mo. bis Do. 24.04. - 27.04.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 11.09. - 14.09.2023	AGR PME						

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

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

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD HOFGASTEIN / JOHANNESBAD HOTEL PALACE – SEITE 51**

Mo. bis Do. 17.04. - 20.04.2023	AGR PME	Mo. bis Do. 08.05. - 11.05.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 12.06. - 15.06.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 25.09. - 28.09.2023	AAW AT	Do. bis So. 12.10. - 15.10.2023	AAW PME	Do. bis So. 09.11. - 12.11.2023	AGR PME
Do. bis So. 20.04. - 23.04.2023	AAW AT	Do. bis So. 11.05. - 14.05.2023	AAW AT	Do. bis So. 19.06. - 22.06.2023	AAW AT	Do. bis So. 28.09. - 01.10.2023	AGW PME	Do. bis So. 16.10. - 19.10.2023	AGW AT	Do. bis So. 13.11. - 16.11.2023	AGW AT
Mo. bis Do. 24.04. - 27.04.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 15.05. - 18.05.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 26.06. - 29.06.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 02.10. - 05.10.2023	AAW AT	Do. bis So. 19.10. - 22.10.2023	AGR PME	Do. bis So. 16.11. - 19.11.2023	AAW PME
Do. bis So. 27.04. - 30.04.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 22.05. - 25.05.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 18.09. - 21.09.2023	AAW AT	Do. bis So. 05.10. - 08.10.2023	AGW PME	Do. bis So. 02.11. - 05.11.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 20.11. - 23.11.2023	AGR AT
Mo. bis Do. 01.05. - 04.05.2023	AGW PME	Do. bis So. 01.06. - 04.06.2023	AAW PME	Do. bis So. 21.09. - 24.09.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 09.10. - 12.10.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 06.11. - 09.11.2023	AGR AT	Do. bis So. 23.11. - 26.11.2023	AGW PME
Do. bis So. 04.05. - 07.05.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 05.06. - 08.06.2023	AGW AT								

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD HOMBURG / MARITIM HOTEL – SEITE 20**

So. bis Mi. 12.02. - 15.02.2023	AGR PME	So. bis Mi. 30.04. - 03.05.2023	AGW AT	So. bis Mi. 09.07. - 12.07.2023	AAW PME	So. bis Mi. 30.07. - 02.08.2023	AGW PME	So. bis Mi. 20.08. - 23.08.2023	AAW PME	Do. bis So. 21.09. - 24.09.2023	AAW PME
Do. bis So. 09.03. - 12.03.2023	AGW PME	Do. bis So. 04.05. - 07.05.2023	AAW PME	Do. bis So. 13.07. - 16.07.2023	AT AWJ	Do. bis So. 03.08. - 06.08.2023	AAW AT	Do. bis So. 24.08. - 27.08.2023	AGW AT	So. bis Mi. 01.10. - 04.10.2023	AT AWJ
Do. bis So. 23.03. - 26.03.2023	AAW AT	Do. bis So. 18.05. - 21.05.2023	AAW AT	So. bis Mi. 16.07. - 19.07.2023	AGW PME	So. bis Mi. 06.08. - 09.08.2023	AGW PME	So. bis Mi. 27.08. - 30.08.2023	AGW PME	Do. bis So. 26.10. - 29.10.2023	PME AWJ
So. bis Mi. 02.04. - 05.04.2023	WG PME	So. bis Mi. 21.05. - 24.05.2023	PME AWJ	Do. bis So. 20.07. - 23.07.2023	AAW AT	Do. bis So. 10.08. - 13.08.2023	AT AWJ	Do. bis So. 31.08. - 03.09.2023	AAW AT	Do. bis So. 30.11. - 03.12.2023	AGR AT
Do. bis So. 13.04. - 16.04.2023	AAW AT	Do. bis So. 15.06. - 18.06.2023	AGW PME	So. bis Mi. 23.07. - 26.07.2023	AAW PME	So. bis Mi. 13.08. - 16.08.2023	AGW PME	So. bis Mi. 03.09. - 06.09.2023	AGW PME	Do. bis So. 14.12. - 17.12.2023	AGW PME
Do. bis So. 27.04. - 30.04.2023	PME AWJ	So. bis Mi. 25.06. - 28.06.2023	AAW AT	Do. bis So. 27.07. - 30.07.2023	AGR AT	Do. bis So. 17.08. - 20.08.2023	AAW AT	Do. bis So. 07.09. - 10.09.2023	WG AT	So. bis Mi. 17.12. - 20.12.2023	PIL AT

fitforwork		Do. bis So. 23.02. - 26.02.2023	RF PME	So. bis Mi. 04.06. - 07.06.2023	RF PME	fitforwoman		Do. bis So. 02.03. - 05.03.2023	PIL PME
fitforbike		So. bis Mi. 02.07. - 05.07.2023	AAW PME						

**TERMINE 3-TAGE-AKON POWERDAYS-PROGRAMM**

**BAD HOMBURG / MARITIM HOTEL – SEITE 20**

Sa. bis Mo. 04.03. - 06.03.2023	PIL PME	Sa. bis Mo. 18.03. - 20.03.2023	AGR PME	Sa. bis Mo. 22.04. - 24.04.2023	AGW PME	So. bis Di. 14.05. - 16.05.2023	AAW PME	Sa. bis Mo. 16.09. - 18.09.2023	AGW PME	Sa. bis Mo. 14.10. - 16.10.2023	AAW PME
------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD LIPPSPRINGE / BEST WESTERN PREMIER PARK HOTEL & SPA – SEITE 15**

Do. bis So. 05.01. - 08.01.2023	PIL PME	Mo. bis Do. 20.02. - 23.02.2023	AFZ PME	So. bis Mi. 02.04. - 05.04.2023	AFZ AT	Mo. bis Do. 01.05. - 04.05.2023	AFZ PME	So. bis Mi. 25.06. - 28.06.2023	AT AWJ	So. bis Mi. 30.07. - 02.08.2023	AGW AT
So. bis Mi. 15.01. - 18.01.2023	AGR AT	Do. bis So. 23.02. - 26.02.2023	AGW AT	So. bis Mi. 09.04. - 12.04.2023	WG PME	So. bis Mi. 14.05. - 17.05.2023	WG AT	So. bis Mi. 02.07. - 05.07.2023	AGW PME	So. bis Mi. 06.08. - 09.08.2023	AAW PME
So. bis Mi. 12.02. - 15.02.2023	WG PME	So. bis Mi. 19.03. - 22.03.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 10.04. - 13.04.2023	AAW AT	So. bis Mi. 04.06. - 07.06.2023	AAW PME	So. bis Mi. 23.07. - 26.07.2023	AT AWJ		

fitforwoman		So. bis Mi. 16.07. - 19.07.2023	NW PME	fitfor50plus		So. bis Mi. 09.07. - 12.07.2023	NW PME
-------------	--	------------------------------------	-----------	--------------	--	------------------------------------	-----------

**TERMINE 6-TAGEPROGRAMM**

**BAD LIPPSPRINGE / BEST WESTERN PREMIER PARK HOTEL & SPA – SEITE 15**

So. bis Fr. 19.02. - 24.02.2023	AFZ PME	So. bis Fr. 28.05. - 02.06.2023	AGW PME	So. bis Fr. 04.06. - 09.06.2023	AAW PME	So. bis Fr. 25.06. - 30.06.2023	AT AWJ	So. bis Fr. 16.07. - 21.07.2023	AAW PME	So. bis Fr. 30.07. - 04.08.2023	AGW AT
So. bis Fr. 02.04. - 07.04.2023	AFZ AT										

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD SALZUFLEN / MARITIM HOTEL – SEITE 16**

Do. bis So. 12.01. - 15.01.2023	AGR PME	Do. bis So. 26.01. - 29.01.2023	WG PME	So. bis Mi. 12.02. - 15.02.2023	AGR PME	Do. bis So. 09.03. - 12.03.2023	AFZ PME	So. bis Mi. 12.03. - 15.03.2023	AAW AT	Do. bis So. 30.03. - 02.04.2023	AAW PME
Do. bis So. 19.01. - 22.01.2023	AGR AT	Do. bis So. 09.02. - 12.02.2023	AFZ AT	Do. bis So. 02.03. - 05.03.2023	AFZ AT						

fitfor50plus		Do. bis So. 09.03. - 12.03.2023	AGR PME
--------------	--	------------------------------------	------------

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD KISSINGEN / GRAND HOTEL KAISERHOF VICTORIA – SEITE 41**

Do. bis So. 05.01. - 08.01.2023	AFZ PME	Do. bis So. 09.03. - 12.03.2023	AFZ AT	Mo. bis Do. 01.05. - 04.05.2023	NW PME	Mo. bis Do. 18.09. - 21.09.2023	AGR AT	Do. bis So. 26.10. - 29.10.2023	AGR PME	Do. bis So. 23.11. - 26.11.2023	NW PME
Do. bis So. 12.01. - 15.01.2023	AGR AT	Do. bis So. 16.03. - 19.03.2023	AGR PME	Do. bis So. 04.05. - 07.05.2023	AGW AT	Mo. bis Do. 25.09. - 28.09.2023	NW PME	Mo. bis Do. 30.10. - 02.11.2023	AGW AT	Mo. bis Do. 27.11. - 30.11.2023	AAW AT
Do. bis So. 26.01. - 29.01.2023	AGR AT	Do. bis So. 27.03. - 30.03.2023	AGR PME	Mo. bis Do. 11.05. - 14.05.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 09.10. - 12.10.2023	AGW PME	Do. bis So. 02.11. - 05.11.2023	NW PME	Do. bis So. 30.11. - 03.12.2023	NW PME
Do. bis So. 02.02. - 05.02.2023	AFZ PME	Do. bis So. 30.03. - 02.04.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 22.05. - 25.05.2023	NW PME	Do. bis So. 12.10. - 15.10.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 06.11. - 09.11.2023	AGR AT	Mo. bis Do. 04.12. - 07.12.2023	AGR AT
Do. bis So. 09.02. - 12.02.2023	AFZ PME	Mo. bis Do. 03.04. - 06.04.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 07.08. - 10.08.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 16.10. - 19.10.2023	AGW PME	Do. bis So. 09.11. - 12.11.2023	NW PME	Do. bis So. 07.12. - 10.12.2023	NW PME
Do. bis So. 16.02. - 19.02.2023	AFZ PME	Do. bis So. 13.04. - 16.04.2023	AGR AT	Mo. bis Do. 14.08. - 17.08.2023	AGW PME	Do. bis So. 19.10. - 22.10.2023	NW PME	Do. bis So. 16.11. - 19.11.2023	AFZ PME	Do. bis So. 14.12. - 17.12.2023	AGR AT
Do. bis So. 23.02. - 26.02.2023	AGR PME	Do. bis So. 20.04. - 23.04.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 21.08. - 24.08.2023	NW AT	Mo. bis Do. 23.10. - 26.10.2023	AFZ AT	Mo. bis Do. 20.11. - 23.11.2023	AGR AT	Mo. bis Do. 18.12. - 21.12.2023	AFZ PME
Do. bis So. 02.03. - 05.03.2023	NW PME	Do. bis So. 27.04. - 30.04.2023	AGR AT	Mo. bis Do. 04.09. - 07.09.2023	AGW AT						

fitfor50plus		Do. bis So. 23.03. - 26.03.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 11.09. - 14.09.2023	AGW PME	Do. bis So. 05.10. - 08.10.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 13.11. - 16.11.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 11.12. - 14.12.2023	AGW PME
--------------	--	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------

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

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

**TERMINE 3-TAGE-AKON POWERDAYS-PROGRAMM**

**BAD KISSINGEN / GRAND HOTEL KAISERHOF VICTORIA – SEITE 41**

Fr. bis So. 24.02. - 26.02.2023	AGR PME	Fr. bis So. 31.03. - 02.04.2023	AAW AT	Fr. bis So. 14.04. - 16.04.2023	AGR AT	Fr. bis So. 12.05. - 14.05.2023	AAW PME	Fr. bis So. 06.10. - 08.10.2023	AGW PME	Fr. bis So. 17.11. - 19.11.2023	AGR PME
------------------------------------	------------	------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD MERGENTHEIM / BEST WESTERN PREMIER PARKHOTEL – SEITE 26**

So. bis Mi. 15.01. - 18.01.2023	AQF PME	Do. bis So. 09.03. - 12.03.2023	AGW PME	So. bis Mi. 04.06. - 07.06.2023	AAW PME	So. bis Mi. 09.07. - 12.07.2023	NW PME	Do. bis So. 10.08. - 13.08.2023	ARW AT	So. bis Mi. 12.11. - 15.11.2023	AGW PME
So. bis Mi. 22.01. - 25.01.2023	AQF PME	So. bis Mi. 12.03. - 15.03.2023	ARW AT	So. bis Mi. 11.06. - 14.06.2023	ARW PME	Do. bis So. 13.07. - 16.07.2023	ARW AT	Do. bis So. 17.08. - 20.08.2023	AAW PME	So. bis Mi. 19.11. - 22.11.2023	NW PME
Do. bis So. 26.01. - 29.01.2023	AFZ AT	Do. bis So. 16.04. - 19.04.2023	AAW PME	Do. bis So. 15.06. - 18.06.2023	AGW AT	So. bis Mi. 16.07. - 19.07.2023	AGW PME	So. bis Mi. 20.08. - 23.08.2023	NW AT	Do. bis So. 23.11. - 26.11.2023	AQF PME
So. bis Mi. 29.01. - 01.02.2023	AQF PME	So. bis Mi. 19.03. - 22.03.2023	AGW AT	So. bis Mi. 18.06. - 21.06.2023	NW AT	Do. bis So. 20.07. - 23.07.2023	AAW AT	Do. bis So. 24.08. - 27.08.2023	AAW PME	So. bis Mi. 26.11. - 29.11.2023	AGW AT
Do. bis So. 02.02. - 05.02.2023	AGR PME	So. bis Mi. 26.03. - 29.03.2023	AFZ PME	Do. bis So. 22.06. - 25.06.2023	PME AWJ	So. bis Mi. 23.07. - 26.07.2023	AGW PME	So. bis Mi. 27.08. - 30.08.2023	AGW AT	Do. bis So. 30.11. - 03.12.2023	NW PME
So. bis Mi. 05.02. - 08.02.2023	AQF AT	Do. bis So. 16.04. - 19.04.2023	NW AT	So. bis Mi. 25.06. - 28.06.2023	NW PME	Do. bis So. 27.07. - 30.07.2023	NW AT	Do. bis So. 31.08. - 03.09.2023	PME AWJ	So. bis Mi. 03.12. - 06.12.2023	AFZ PME
Do. bis So. 09.02. - 12.02.2023	AGR PME	So. bis Mi. 30.03. - 02.04.2023	AGW AT	Do. bis So. 29.06. - 02.07.2023	AGW AT	So. bis Mi. 30.07. - 02.08.2023	AGW PME	So. bis Mi. 05.11. - 08.11.2023	ARW PME	Do. bis So. 07.12. - 10.12.2023	AQF PME
So. bis Mi. 12.02. - 15.02.2023	AQF AT	So. bis Mi. 23.04. - 26.04.2023	AT AWJ	So. bis Mi. 02.07. - 05.07.2023	AAW PME	Do. bis So. 03.08. - 06.08.2023	AGW AT	Do. bis So. 09.11. - 12.11.2023	AGW PME	So. bis Mi. 10.12. - 13.12.2023	AFZ AT
Do. bis So. 23.02. - 26.02.2023	AGW AT	Do. bis So. 27.04. - 30.04.2023	AAW PME	Do. bis So. 06.07. - 09.07.2023	AGW AT	So. bis Mi. 06.08. - 09.08.2023	NW PME	Sa. bis Di. 11.11. - 14.11.2023	NW AT	Do. bis So. 14.12. - 17.12.2023	AQF PME
So. bis Mi. 26.02. - 01.03.2023	AGR PME	So. bis Mi. 14.05. - 17.05.2023	AT AWJ								

fitfor50plus		Do. bis So. 23.03. - 26.03.2023	AGW PME	So. bis Mi. 13.08. - 16.08.2023	AGW PME	So. bis Mi. 07.05. - 10.05.2023	AGW PME	Do. bis So. 02.11. - 05.11.2023	AGW PME	So. bis Mi. 05.03. - 08.03.2023	AGR PME
fitforwork		Do. bis So. 16.02. - 19.02.2023	RF PME	fitforbalance		Do. bis So. 16.11. - 19.11.2023	PIL PME				
fitforwoman		Do. bis So. 02.03. - 05.03.2023	AQF PME	So. bis Mi. 21.05. - 24.05.2023	AAW PME						

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD RAPPENAU / SALINE 1822 HOTEL – SEITE 23**

Mi. bis Sa. 04.01. - 07.01.2023	AGR PME	So. bis Mi. 19.02. - 22.02.2023	WG PME	Do. bis So. 18.05. - 21.05.2023	AFZ PME	Mi. bis Sa. 26.07. - 29.07.2023	AGR PME	Mi. bis Sa. 06.09. - 09.09.2023	AGW PME	Mi. bis Sa. 18.10. - 21.10.2023	AGR PME
Di. bis Fr. 10.01. - 13.01.2023	AFZ PME	Do. bis So. 02.03. - 05.03.2023	AAW AT	Mi. bis Sa. 31.05. - 03.06.2023	AAW PME	Mi. bis Sa. 09.08. - 12.08.2023	AAW PME	So. bis Mi. 01.10. - 04.10.2023	AAW AT	Mi. bis Sa. 01.11. - 04.11.2023	AFZ AT
Do. bis So. 26.01. - 29.01.2023	WG PME	Mi. bis Sa. 22.03. - 25.03.2023	AFZ PME	So. bis Mi. 04.06. - 07.06.2023	AFZ PME	So. bis Mi. 13.08. - 16.08.2023	AGW PME	Mi. bis Sa. 04.10. - 07.10.2023	AGW PME	Sa. bis Di. 04.11. - 07.11.2023	AFZ PME
Do. bis So. 09.02. - 12.02.2023	AAW PME	So. bis Mi. 09.04. - 12.04.2023	AAW AT	Mi. bis Sa. 07.06. - 10.06.2023	AAW AT	So. bis Mi. 20.08. - 23.08.2023	AAW PME	So. bis Mi. 15.10. - 18.10.2023	AFZ AT	So. bis Mi. 17.12. - 20.12.2023	AFZ AT
So. bis Mi. 12.02. - 15.02.2023	AGR AT	So. bis Mi. 30.04. - 03.05.2023	AAW AT	So. bis Mi. 23.07. - 26.07.2023	AAW PME	Mi. bis Sa. 30.08. - 02.09.2023	AAW PME				

fitfor50plus		So. bis Mi. 13.08. - 16.08.2023	AGW PME	So. bis Mi. 28.05. - 31.05.2023	AGW PME	So. bis Mi. 03.09. - 06.09.2023	AGW PME	fitforwork		Mi. bis Sa. 12.04. - 15.04.2023	RF PME
--------------	--	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------	--	------------------------------------	-----------

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD SCHANDAU / HOTEL ELBRESIDENZ AN DER THERME – SEITE 42**

So. bis Mi. 22.01. - 25.01.2023	AGR PME	So. bis Mi. 18.06. - 21.06.2023	AAW PME	So. bis Mi. 23.07. - 26.07.2023	AAW PME	So. bis Mi. 20.08. - 23.08.2023	AAW PME	Mi. bis Sa. 11.10. - 14.10.2023	AGR AT	So. bis Mi. 26.11. - 29.11.2023	AGR AT
So. bis Mi. 05.02. - 08.02.2023	AGR AT	So. bis Mi. 25.06. - 28.06.2023	AGR AT	So. bis Mi. 30.07. - 02.08.2023	AGW AT	So. bis Mi. 10.09. - 13.09.2023	AGW PME	So. bis Mi. 05.11. - 08.11.2023	AGW PME	So. bis Mi. 03.12. - 06.12.2023	AGR PME
So. bis Mi. 19.02. - 22.02.2023	AGR PME	So. bis Mi. 02.07. - 05.07.2023	AGW PME	So. bis Mi. 06.08. - 09.08.2023	AAW PME	So. bis Mi. 24.09. - 27.09.2023	AGW AT	Mi. bis Sa. 08.11. - 11.11.2023	PIL PME	So. bis Mi. 10.12. - 13.12.2023	AFZ AT
So. bis Mi. 05.03. - 08.03.2023	AGW AT	So. bis Mi. 16.07. - 19.07.2023	AAW AT	So. bis Mi. 13.08. - 16.08.2023	AGW AT	So. bis Mi. 08.10. - 11.10.2023	AFZ PME				

fitfor50plus		So. bis Mi. 02.04. - 05.04.2023	AGW AT
--------------	--	------------------------------------	-----------

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**BAD WILDUNGEN / MARITIM HOTEL – SEITE 21**

Do. bis So. 05.01. - 08.01.2023	AGR PME	Do. bis So. 23.03. - 26.03.2023	AGW AT	So. bis Mi. 11.06. - 14.06.2023	AGW AT	So. bis Mi. 13.08. - 16.08.2023	AGW AT	Do. bis So. 26.10. - 29.10.2023	AFZ PME	Do. bis So. 23.11. - 26.11.2023	AGW AT
Do. bis So. 12.01. - 15.01.2023	WG PME	So. bis Mi. 26.03. - 29.03.2023	AAW PME	Do. bis So. 15.06. - 18.06.2023	AAW PME	Do. bis So. 20.08. - 23.08.2023	AAW PME	So. bis Mi. 29.10. - 01.11.2023	AGW AT	So. bis Mi. 26.11. - 29.11.2023	AGR PME
Do. bis So. 26.01. - 29.01.2023	AGR AT	Mo. bis Do. 03.04. - 06.04.2023	NW PME	So. bis Mi. 18.06. - 21.06.2023	AGW PME	Do. bis So. 24.08. - 27.08.2023	AGW AT	Do. bis So. 02.11. - 05.11.2023	AAW PME	Do. bis So. 26.11. - 29.11.2023	AFZ PME
Do. bis So. 09.02. - 12.02.2023	AFZ PME	So. bis Mi. 23.04. - 26.04.2023	AAW PME	So. bis Mi. 02.07. - 05.07.2023	AAW PME	So. bis Mi. 27.08. - 30.08.2023	AAW PME	So. bis Mi. 05.11. - 08.11.2023	WG AT	So. bis Mi. 03.12. - 06.12.2023	AGR AT
So. bis Mi. 12.02. - 15.02.2023	AGR AT	Do. bis So. 18.05. - 21.05.2023	AAW AT	Do. bis So. 06.07. - 09.07.2023	AGW AT	Do. bis So. 31.08. - 03.09.2023	AGW AT	So. bis Mi. 12.11. - 15.11.2023	AGW PME	Do. bis So. 07.12. - 10.12.2023	WG AT
Do. bis So. 23.02. - 26.02.2023	AFZ PME	Do. bis So. 01.06. - 04.06.2023	AGW PME	So. bis Mi. 02.07. - 05.07.2023	AAW AT	So. bis Mi. 08.10. - 11.10.2023	AGW PME	Do. bis So. 12.11. - 15.11.2023	AFZ AT	Do. bis So. 14.12. - 17.12.2023	AFZ PME
So. bis Mi. 12.03. - 15.03.2023	AGW AT	So. bis Mi. 04.06. - 07.06.2023	AGW AT	So. bis Mi. 06.08. - 09.08.2023	AAW PME	So. bis Mi. 22.10. - 25.10.2023	AGR AT	So. bis Mi. 19.11. - 22.11.2023	AGW PME	So. bis Mi. 17.12. - 20.12.2023	AGR AT
So. bis Mi. 19.03. - 22.03.2023	AAW PME	Do. bis So. 08.06. - 11.06.2023	AAW PME								

fitfor50plus		Do. bis So. 16.03. - 19.03.2023	AGW PME	So. bis Mi. 14.05. - 17.05.2023	AGW PME	Do. bis So. 20.07. - 23.07.2023	AGW PME
--------------	--	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------

fitforwork		So. bis Mi. 09.07. - 12.07.2023	RF PME	So. bis Mi. 10.12. - 13.12.2023	RF PME
------------	--	------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

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

Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk).

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

### TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### BAIERSBRONN / FLAIR HOTEL SONNENHOF – SEITE 25

Do. bis So. 02.02. - 05.02.2023	AGR PME	So. bis Mi. 26.02. - 01.03.2023	AGR AT	So. bis Mi. 26.03. - 29.03.2023	WG AT	So. bis Mi. 12.11. - 15.11.2023	AGR PME	So. bis Mi. 26.11. - 29.11.2023	AGR AT	Do. bis So. 07.12. - 10.12.2023	AFZ AT
So. bis Mi. 05.02. - 08.02.2023	WG AT	Do. bis So. 02.03. - 05.03.2023	AGR PME	Do. bis So. 30.03. - 02.04.2023	AAW PME	Do. bis So. 23.11. - 26.11.2023	WG PME	So. bis Mi. 03.12. - 06.12.2023	AGR PME	So. bis Mi. 10.12. - 13.12.2023	AGR PME
So. bis Mi. 12.02. - 15.02.2023	AFZ PME	So. bis Mi. 19.03. - 22.03.2023	AGR PME	So. bis Mi. 05.11. - 08.11.2023	AGR AT						

### TERMINE 5-TAGEPROGRAMM

### CAN PASTILLA / NAUTIC HOTEL & SPA – SEITE 54

Do. bis Mo. 23.03. - 27.03.2023	NW PME	Mo. bis Fr. 10.04. - 14.04.2023	PME AWJ	Do. bis Mo. 18.05. - 22.05.2023	AGW PME	Do. bis Mo. 06.07. - 10.07.2023	NW PME	Do. bis Mo. 21.09. - 25.09.2023	AAW PME	Do. bis Mo. 12.10. - 16.10.2023	NW PME
Do. bis Mo. 06.04. - 10.04.2023	AFZ PME	Do. bis Mo. 04.05. - 08.05.2023	NW PME	Do. bis Mo. 15.06. - 19.06.2023	NW PME	Do. bis Mo. 07.09. - 11.09.2023	AAW PME	Do. bis Mo. 05.10. - 09.10.2023	AGW PME		
fitforbike 		Do. bis Mo. 08.06. - 12.06.2023	AAW PME								

### TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### DAGEBÜLL / STRANDHOTEL – SEITE 10

Do. bis So. 09.02. - 12.02.2023	AGR PME	Do. bis So. 09.03. - 12.03.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 10.04. - 13.04.2023	NW AT	Mo. bis Do. 17.04. - 20.04.2023	NW AT	Di. bis Fr. 02.05. - 05.05.2023	AGW PME	So. bis Mi. 11.06. - 14.06.2023	AGW PME
Do. bis So. 02.03. - 05.03.2023	AGW AT	Do. bis So. 16.03. - 19.03.2023	AGW PME	Do. bis So. 13.04. - 16.04.2023	AGW PME						

### TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### FELDAFING / RESIDENCE STARNBERGER SEE – SEITE 34

Do. bis So. 05.01. - 08.01.2023	AGR PME	Mo. bis Do. 06.02. - 09.02.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 06.03. - 09.03.2023	NW PME	Do. bis So. 06.04. - 09.04.2023	AAW AT	Do. bis So. 12.10. - 15.10.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 13.11. - 16.11.2023	NW PME
Do. bis So. 12.01. - 15.01.2023	AGR AT	Do. bis So. 09.02. - 12.02.2023	AFZ PME	Do. bis So. 09.03. - 12.03.2023	AGW AT	Do. bis So. 13.04. - 16.04.2023	NW AT	Do. bis So. 02.11. - 05.11.2023	NW AT	Do. bis So. 16.11. - 19.11.2023	AAW PME
Do. bis So. 19.01. - 22.01.2023	AGW PME	Do. bis So. 23.02. - 26.02.2023	NW AT	Mo. bis Do. 27.03. - 30.03.2023	NW PME	Do. bis So. 27.04. - 30.04.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 06.11. - 09.11.2023	NW PME	Mo. bis Do. 27.11. - 30.11.2023	WG AT
Do. bis So. 02.02. - 05.02.2023	NW PME	Mo. bis Do. 27.02. - 02.03.2023	NW PME	Mo. bis Do. 03.04. - 06.04.2023	NW PME	Do. bis So. 05.10. - 08.10.2023	NW AT	Do. bis So. 09.11. - 12.11.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 18.12. - 21.12.2023	WG PME
fitfor50plus 		Do. bis So. 26.01. - 29.01.2023	WG PME	Do. bis So. 02.03. - 05.03.2023	NW PME	Do. bis So. 30.03. - 02.04.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 30.10. - 02.11.2023	AGW PME		
fitforwoman 		Mo. bis Do. 02.10. - 05.10.2023	NW PME	fitforwork 		Mo. bis Do. 10.04. - 13.04.2023	RF PME				

### TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

### FÜSSEN / BIOHOTEL EGGENSBERGER – SEITE 30

So. bis Fr. 08.01. - 13.01.2023	AT E	So. bis Fr. 05.02. - 10.02.2023	AGW E	So. bis Fr. 12.03. - 17.03.2023	WG E	So. bis Fr. 23.04. - 28.04.2023	WG E	So. bis Fr. 15.10. - 20.10.2023	NW AT	So. bis Fr. 19.11. - 24.11.2023	WG E
So. bis Fr. 15.01. - 20.01.2023	AGW E	So. bis Fr. 12.02. - 17.02.2023	WG E	So. bis Fr. 19.03. - 24.03.2023	NW AT	So. bis Fr. 30.04. - 05.05.2023	NW AT	So. bis Fr. 22.10. - 27.10.2023	AGW E	So. bis Fr. 26.11. - 01.12.2023	WG AT
So. bis Fr. 22.01. - 27.01.2023	WG AT	So. bis Fr. 26.02. - 03.03.2023	NW AT	So. bis Fr. 26.03. - 31.03.2023	WG AT	So. bis Fr. 01.10. - 06.10.2023	WG AT	So. bis Fr. 05.11. - 10.11.2023	NW AT	So. bis Fr. 03.12. - 08.12.2023	AGW E
So. bis Fr. 29.01. - 03.02.2023	NW AT	So. bis Fr. 05.03. - 10.03.2023	AGW E	So. bis Fr. 16.04. - 21.04.2023	NW AT	So. bis Fr. 08.10. - 13.10.2023	NW E	So. bis Fr. 12.11. - 17.11.2023	AGW E	So. bis Fr. 10.12. - 15.12.2023	WG AT

### TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### FULDA / ESPERANTO – SEITE 22

Mo. bis Do. 02.01. - 05.01.2023	AFZ PME	Mo. bis Do. 17.07. - 20.07.2023	AFZ AT	Mo. bis Do. 31.07. - 03.08.2023	PME AWJ	Mo. bis Do. 14.08. - 17.08.2023	AAW AT	Do. bis So. 24.08. - 27.08.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 23.10. - 26.10.2023	AGR PME
Mo. bis Do. 20.02. - 23.02.2023	AGR AT	Do. bis So. 20.07. - 23.07.2023	PME AWJ	Do. bis So. 03.08. - 06.08.2023	AAW AT	Do. bis So. 17.08. - 20.08.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 28.08. - 31.08.2023	AGW AWJ	Mo. bis Do. 30.10. - 02.11.2023	AFZ AT
Mo. bis Do. 03.04. - 06.04.2023	PIL PME	Mo. bis Do. 24.07. - 27.07.2023	AAW PME	Do. bis So. 10.08. - 13.08.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 21.08. - 24.08.2023	PME AWJ	Mo. bis Do. 02.10. - 05.10.2023	AFZ AT	Mo. bis Do. 18.12. - 21.12.2023	PIL PME
Di. bis Fr. 11.04. - 14.04.2023	AAW PME	Do. bis So. 27.07. - 30.07.2023	AAW AT								
fitforwork 		Fr. bis Mo. 14.04. - 17.04.2023	RF PME	fitforbike 		Mo. bis Do. 07.08. - 10.08.2023	AAW PME				

### TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

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

So. bis Fr. 29.01. - 03.02.2023	RS PME	So. bis Fr. 05.03. - 10.03.2023	NW PME	So. bis Fr. 30.04. - 05.05.2023	NW AT	So. bis Fr. 10.09. - 15.09.2023	NW AT	So. bis Fr. 08.10. - 13.10.2023	NW AT	So. bis Fr. 05.11. - 10.11.2023	RS PME
So. bis Fr. 05.02. - 10.02.2023	AT RS	So. bis Fr. 12.03. - 17.03.2023	NW AT	So. bis Fr. 14.05. - 19.05.2023	NW AT	So. bis Fr. 17.09. - 22.09.2023	NW PME	So. bis Fr. 15.10. - 20.10.2023	NW PME	So. bis Fr. 12.11. - 17.11.2023	RS PME
So. bis Fr. 12.02. - 17.02.2023	RS PME	So. bis Fr. 19.03. - 24.03.2023	NW PME	So. bis Fr. 21.05. - 26.05.2023	NW AT	So. bis Fr. 24.09. - 29.09.2023	NW AT	So. bis Fr. 22.10. - 27.10.2023	NW PME	So. bis Fr. 19.11. - 24.11.2023	RS AT
So. bis Fr. 19.02. - 24.02.2023	RS PME	So. bis Fr. 26.03. - 31.03.2023	NW AT	So. bis Fr. 03.09. - 08.09.2023	NW PME	So. bis Fr. 01.10. - 06.10.2023	NW PME	So. bis Fr. 29.10. - 03.11.2023	RS AT	So. bis Fr. 26.11. - 01.12.2023	RS PME
So. bis Fr. 26.02. - 03.03.2023	RS AT										

### TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

### HUSUM / NORDSEE-HOTEL HINRICHSSEN – SEITE 9

Mi. bis Sa. 04.01. - 07.01.2023	AAW PME	So. bis Mi. 15.01. - 18.01.2023	AGR PME	Sa. bis Di. 21.01. - 24.01.2023	AGW PME	So. bis Mi. 05.02. - 08.02.2023	AGW PME	Mi. bis Sa. 22.02. - 25.02.2023	AGW PME	Mi. bis Sa. 01.03. - 04.03.2023	AGW PME
Mi. bis Sa. 11.01. - 14.01.2023	AAW PME	Mi. bis Sa. 18.01. - 21.01.2023	AGW PME	Do. bis So. 02.02. - 05.02.2023	AGW PME	Mi. bis Sa. 08.02. - 11.02.2023	AGR PME	Sa. bis Di. 25.02. - 28.02.2023	AGW PME		

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

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

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**HITZACKER / PARKHOTEL-HITZACKER – SEITE 13**

Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	WG
12.01. - 15.01.2023	PME	16.03. - 19.03.2023	AT	01.06. - 04.06.2023	PME	24.07. - 27.07.2023	PME	14.09. - 17.09.2023	AT	06.11. - 09.11.2023	AT
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AFZ
16.01. - 19.01.2023	PME	20.03. - 23.03.2023	PME	08.06. - 11.06.2023	AT	14.08. - 17.08.2023	AT	18.09. - 21.09.2023	PME	09.11. - 12.11.2023	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGR
23.01. - 26.01.2023	AT	10.04. - 13.04.2023	AT	26.06. - 29.06.2023	PME	17.08. - 20.08.2023	PME	25.09. - 28.09.2023	PME	16.11. - 19.11.2023	PME
Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AFZ
26.01. - 29.01.2023	PME	13.04. - 16.04.2023	PME	29.06. - 02.07.2023	AT	21.08. - 24.08.2023	AT	28.09. - 01.10.2023	AT	23.11. - 26.11.2023	PME
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AQF
06.02. - 09.02.2023	PME	17.04. - 20.04.2023	AT	03.07. - 06.07.2023	PME	24.08. - 27.08.2023	PME	02.10. - 05.10.2023	PME	27.11. - 30.11.2023	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AFZ
09.02. - 12.02.2023	AT	20.04. - 23.04.2023	PME	06.07. - 09.07.2023	AT	28.08. - 31.08.2023	AT	05.10. - 08.10.2023	AT	04.12. - 07.12.2023	PME
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AQF
27.02. - 02.03.2023	AT	24.04. - 27.04.2023	AT	10.07. - 13.07.2023	PME	31.08. - 03.09.2023	AT	12.10. - 15.10.2023	AT	07.12. - 10.12.2023	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	WG
02.03. - 05.03.2023	PME	11.05. - 14.05.2023	AT	13.07. - 16.07.2023	AT	04.09. - 07.09.2023	PME	16.10. - 19.10.2023	AT	11.12. - 14.12.2023	AT
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AFZ
06.03. - 09.03.2023	PME	15.05. - 18.05.2023	PME	17.07. - 20.07.2023	PME	07.09. - 10.09.2023	AT	30.10. - 02.11.2023	AT	14.12. - 17.12.2023	PME
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	AQF
09.03. - 12.03.2023	AT	29.05. - 01.06.2023	AT	20.07. - 23.07.2023	AT	11.09. - 14.09.2023	PME	02.11. - 05.11.2023	PME	18.12. - 21.12.2023	PME
fitfor50plus		Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW
		19.01. - 22.01.2023	PME	13.03. - 16.03.2023	PME	04.05. - 07.05.2023	PME	05.06. - 08.06.2023	PME	26.10. - 29.10.2023	PME
		Mo. bis Do.	AGW								
		13.11. - 16.11.2023	PME								

fitforwork	D	Mo. bis Do.	RF	Do. bis So.	RF	Mo. bis Do.	RF	Mo. bis Do.	RF
		13.02. - 16.02.2023	PME	23.03. - 26.03.2023	PME	23.10. - 26.10.2023	PME	20.11. - 23.11.2023	PME

fitforwoman		Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW
		08.05. - 11.05.2023	PME	22.06. - 25.06.2023	PME

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**INZELL / DAS BERGMAYR-CHIEMGAUER ALPENHOTEL – SEITE 40**

Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AGW
19.01. - 22.01.2023	PME	26.01. - 29.01.2023	PME	06.03. - 09.03.2023	AT	13.03. - 16.03.2023	PME	23.03. - 26.03.2023	PME	30.03. - 02.04.2023	PME
So. bis Mi.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF		
22.01. - 25.01.2023	AT	30.01. - 02.02.2023	PME	09.03. - 12.03.2023	PME	20.03. - 23.03.2023	AT	27.03. - 30.03.2023	PME		

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**KÖNIGSWINTER / MARITIM HOTEL – SEITE 19**

Fr. bis Mo.	AFZ	Fr. bis Mo.	AFZ	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AFZ	Fr. bis Mo.	AFZ
20.01. - 23.01.2023	AT	03.02. - 06.02.2023	PME	31.03. - 03.04.2023	PME	04.08. - 07.08.2023	PME	17.11. - 20.11.2023	PME	01.12. - 04.12.2023	PME
Fr. bis Mo.	WG	Fr. bis Mo.	AGR	Do. bis So.	AGW						
27.01. - 30.01.2023	AT	24.02. - 27.02.2023	PME	08.06. - 11.06.2023	PME						

fitfor50plus		Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW
		10.03. - 13.03.2023	PME	14.04. - 17.04.2023	PME	07.07. - 10.07.2023	PME	10.11. - 13.11.2023	PME

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**KOLBERG / MONA LISA MEDICAL WELLNESS & SPA – SEITE 52**

So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	PME	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AFZ
05.03. - 08.03.2023	AT	19.03. - 22.03.2023	AT	16.04. - 19.04.2023	PME	27.04. - 30.04.2023	AWJ	16.11. - 19.11.2023	PME	07.12. - 10.12.2023	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AFZ	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW
09.03. - 12.03.2023	PME	23.03. - 26.03.2023	PME	20.04. - 23.04.2023	PME	05.11. - 08.11.2023	PME	23.11. - 26.11.2023	AT	10.12. - 13.12.2023	AT
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AFZ	Do. bis So.	AAW
12.03. - 15.03.2023	AT	02.04. - 05.04.2023	PME	23.04. - 26.04.2023	AT	12.11. - 15.11.2023	PME	26.11. - 29.11.2023	PME	14.12. - 17.12.2023	PME
Do. bis So.	AAW										
16.03. - 19.03.2023	PME										

fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW
		19.11. - 22.11.2023	PME

**TERMINE 6-TAGEPROGRAMM**

**KOLBERG / MONA LISA MEDICAL WELLNESS & SPA – SEITE 52**

So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	AT	So. bis Fr.	AGW
20.08. - 25.08.2023	PME	10.09. - 15.09.2023	PME	24.09. - 29.09.2023	PME	08.10. - 13.10.2023	PME	15.10. - 20.10.2023	AWJ	22.10. - 27.10.2023	PME
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW						
27.08. - 01.09.2023	AT	17.09. - 22.09.2023	AT	01.10. - 06.10.2023	AT						

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**LANGENBURG / MAWELL RESORT – SEITE 27**

Di. bis Fr.	AGR	Di. bis Fr.	AGR	Di. bis Fr.	AGR	Di. bis Fr.	AGW	Di. bis Fr.	AGW	Di. bis Fr.	AGR
24.01. - 27.01.2023	PME	25.04. - 28.04.2023	AT	20.06. - 23.06.2023	AT	08.08. - 11.08.2023	AT	10.10. - 13.10.2023	PME	19.12. - 22.12.2023	PME
Di. bis Fr.	WG	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AGR				
21.02. - 24.02.2023	AT	09.05. - 12.05.2023	PME	25.07. - 28.07.2023	PME	12.09. - 15.09.2023	PME				

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**MAGDEBURG / DORINT HERRENKRUG PARKHOTEL – SEITE 47**

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
02.02. - 05.02.2023	PME	30.03. - 02.04.2023	AT	20.07. - 23.07.2023	AT	29.09. - 02.10.2023	AT	22.10. - 25.10.2023	AT	29.10. - 01.11.2023	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AGW				
09.03. - 12.03.2023	PME	13.07. - 16.07.2023	PME	17.08. - 20.08.2023	PME	19.10. - 22.10.2023	PME				

fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW
		02.04. - 05.04.2023	PME

AAW=AKON Aktiv Walking - AFZ=AKON Fasziennfit - AGR=AKON Gesunder Rücken - AGW=AKON Gesundheitswandern - ARW=AKON Reaktiv Walking - AWJ=AKON WalkJogg - AOF=AquaFitness - AT=Autogenes Training - E=Ernährung - KTU=Krafttraining am Gerätetempel - PME=Prog: Muskelentspannung - RS/RF=Rückenschule/Rückenfit - NW=Nordic Walking - NWI=Nordic Walking Intensiv - PIL=Pilates - QG=QiGong - TC=Tai Chi - WG=Wirbelsäulengymnastik - Y=Yoga

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

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**LAM / HOTEL SONNENHOF – SEITE 35**

Mo. bis Do. 02.01. - 05.01.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 27.02. - 02.03.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 08.05. - 11.05.2023	AAW PME	Do. bis So. 13.07. - 16.07.2023	AFZ PME	Mo. bis Do. 11.09. - 14.09.2023	AGW PME	Do. bis So. 02.11. - 05.11.2023	AGR AT
Do. bis So. 05.01. - 08.01.2023	AGR AT	Do. bis So. 02.03. - 05.03.2023	AQF AT	Do. bis So. 11.05. - 14.05.2023	AGW AT	Mo. bis Do. 17.07. - 20.07.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 18.09. - 21.09.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 13.11. - 16.11.2023	AGR PME
Mo. bis Do. 09.01. - 12.01.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 06.03. - 09.03.2023	AFZ PME	Mo. bis Do. 15.05. - 18.05.2023	NW PME	Do. bis So. 20.07. - 23.07.2023	AGW AT	Do. bis So. 21.09. - 24.09.2023	AGR PME	Do. bis So. 16.11. - 19.11.2023	AGR AT
Do. bis So. 12.01. - 15.01.2023	AFZ AT	Mo. bis Do. 13.03. - 16.03.2023	AGW PME	Do. bis So. 18.05. - 21.05.2023	AGR AT	Mo. bis Do. 24.07. - 27.07.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 25.09. - 28.09.2023	AAW AT	Mo. bis Do. 20.11. - 23.11.2023	WG PME
Do. bis So. 19.01. - 22.01.2023	AGR AT	Do. bis So. 16.03. - 19.03.2023	AFZ AT	Do. bis So. 01.06. - 04.06.2023	AQF AT	Mo. bis Do. 31.07. - 03.08.2023	NW PME	Do. bis So. 28.09. - 01.10.2023	WG PME	Do. bis So. 23.11. - 26.11.2023	NW AT
Mo. bis Do. 23.01. - 26.01.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 03.04. - 06.04.2023	AGR PME	Do. bis So. 08.06. - 11.06.2023	AAW AT	Do. bis So. 03.08. - 06.08.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 02.10. - 05.10.2023	AFZ AT	Mo. bis Do. 27.11. - 30.11.2023	AFZ PME
Do. bis So. 26.01. - 29.01.2023	WG AT	Mo. bis Do. 10.04. - 13.04.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 19.06. - 22.06.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 07.08. - 10.08.2023	AGR AT	Do. bis So. 05.10. - 08.10.2023	AGR PME	Do. bis So. 30.11. - 03.12.2023	AQF AT
Mo. bis Do. 30.01. - 02.02.2023	AQF PME	Do. bis So. 17.04. - 20.04.2023	AFZ PME	Do. bis So. 22.06. - 25.06.2023	AAW AT	Do. bis So. 10.08. - 13.08.2023	AFZ PME	Mo. bis Do. 09.10. - 12.10.2023	AQF AT	Mo. bis Do. 04.12. - 07.12.2023	AFZ PME
Do. bis So. 02.02. - 05.02.2023	AGR AT	Mo. bis Do. 17.04. - 20.04.2023	AGW PME	Mo. bis Do. 26.06. - 29.06.2023	NW PME	Mo. bis Do. 14.08. - 17.08.2023	NW AT	Do. bis So. 12.10. - 15.10.2023	WG PME	Do. bis So. 07.12. - 10.12.2023	AQF AT
Mo. bis Do. 06.02. - 09.02.2023	AQF PME	Do. bis So. 20.04. - 23.04.2023	AGW AT	Do. bis So. 29.06. - 02.07.2023	AAW AT	Do. bis So. 17.08. - 20.08.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 16.10. - 19.10.2023	AAW AT	Do. bis So. 14.12. - 17.12.2023	AFZ AT
Mo. bis Do. 13.02. - 16.02.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 24.04. - 27.04.2023	NW PME	Mo. bis Do. 03.07. - 06.07.2023	AGR PME	Mo. bis Do. 28.08. - 31.08.2023	AQF PME	Do. bis So. 19.10. - 22.10.2023	AQF PME	Do. bis So. 18.12. - 21.12.2023	AGR PME
Mo. bis Do. 20.02. - 23.02.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 01.05. - 04.05.2023	AAW PME	Do. bis So. 06.07. - 09.07.2023	AQF AT	Do. bis So. 31.08. - 03.09.2023	AFZ PME	Mo. bis Do. 23.10. - 26.10.2023	AFZ PME	Do. bis So. 21.12. - 24.12.2023	AFZ PME
Do. bis So. 23.02. - 26.02.2023	AGR AT	Do. bis So. 04.05. - 07.05.2023	AGW AT	Mo. bis Do. 10.07. - 13.07.2023	NW PME	Do. bis So. 07.09. - 10.09.2023	NW AT	Do. bis So. 26.10. - 29.10.2023	AQF AT	Di. bis Fr. 26.12. - 29.12.2023	AQF PME

fitfor50plus 	Do. bis So. 09.02. - 12.02.2023	WG PME	Do. bis So. 23.03. - 26.03.2023	NW AT	Do. bis So. 27.04. - 30.04.2023	AGW PME	Do. bis So. 25.05. - 28.05.2023	AGW PME	Do. bis So. 24.08. - 27.08.2023	AGW PME
	Mo. bis Do. 30.10. - 02.11.2023	AGW PME								

fitforwoman 	Mo. bis Do. 27.03. - 30.03.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 22.05. - 25.05.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 21.08. - 24.08.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 04.09. - 07.09.2023	AFZ PME	Do. bis So. 09.11. - 12.11.2023	AFZ PME
---	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------

fitforbalance 	Mo. bis Do. 16.01. - 19.01.2023	AQF PME	Do. bis So. 16.02. - 19.02.2023	PIL PME	Mo. bis Do. 06.11. - 09.11.2023	PIL PME	Mo. bis Do. 11.12. - 14.12.2023	WG PME
---	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	-----------

fitforwell alleinreisende 	Do. bis So. 23.03. - 26.03.2023	NW AT	Mo. bis Do. 25.09. - 28.09.2023	AAW AT	fitforwork 	Mo. bis Do. 29.05. - 01.06.2023	RF PME	Do. bis So. 14.09. - 17.09.2023	RF PME
--	------------------------------------	----------	------------------------------------	-----------	---	------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**MARIENBAD IN TSSCHECHIEN / ENSANA HEALTH SPA RESORT CENTRÁLNÍ LÁZNE – SEITE 55**

So. bis Mi. 15.01. - 18.01.2023	AGR PME	Di. bis Fr. 14.03. - 17.03.2023	AGR PME	Di. bis Fr. 02.05. - 05.05.2023	NW PME	Di. bis Fr. 01.08. - 04.08.2023	AAW PME	Mi. bis Sa. 13.09. - 16.09.2023	AAW PME	Di. bis Fr. 07.11. - 10.11.2023	AGR PME
Fr. bis Mo. 27.01. - 30.01.2023	WG AT	Di. bis Fr. 04.04. - 07.04.2023	AGR AT	Di. bis Fr. 06.06. - 09.06.2023	AAW PME	Di. bis Fr. 08.08. - 11.08.2023	AGW AT	Di. bis Fr. 03.10. - 06.10.2023	AGW PME	Di. bis Fr. 14.11. - 17.11.2023	AAW AT
Di. bis Fr. 14.02. - 17.02.2023	AGR AT	Di. bis Fr. 11.04. - 14.04.2023	NW PME	Di. bis Fr. 13.06. - 16.06.2023	NW AT	Di. bis Fr. 05.09. - 08.09.2023	AAW AT	Di. bis Fr. 17.10. - 20.10.2023	AAW AT	Di. bis Fr. 05.12. - 08.12.2023	WG AT
Di. bis Fr. 21.02. - 24.02.2023	WG PME										

**TERMINE 6-TAGEPROGRAMM**

**MARIENBAD IN TSSCHECHIEN / ENSANA HEALTH SPA RESORT CENTRÁLNÍ LÁZNE – SEITE 55**

Sa. bis Do. 04.02. - 09.02.2023	WG PME	Mo. bis Sa. 20.03. - 25.03.2023	AGR AT	Mo. bis Sa. 24.04. - 29.04.2023	AAW AT	Mo. bis Sa. 19.06. - 24.06.2023	AAW PME	Mo. bis Sa. 28.08. - 02.09.2023	NW PME	Mo. bis Sa. 23.10. - 28.10.2023	AGW PME
Mo. bis Sa. 06.03. - 11.03.2023	WG AT	Mo. bis Sa. 27.03. - 01.04.2023	AGW PME	Mo. bis Sa. 29.05. - 03.06.2023	AGW AT	Mo. bis Sa. 17.07. - 22.07.2023	AGW AT	Mo. bis Sa. 18.09. - 23.09.2023	NW AT	Mo. bis Sa. 27.11. - 02.12.2023	AGR PME

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**NÖRDLINGEN / JUFA HOTEL – SEITE 29**

Do. bis So. 02.02. - 05.02.2023	AFZ PME	Do. bis So. 09.03. - 12.03.2023	AGW AT	Do. bis So. 02.11. - 05.11.2023	AAW PME	Do. bis So. 16.11. - 19.11.2023	AFZ PME	Do. bis So. 23.11. - 26.11.2023	AFZ PME
fitfor50plus 	Mo. bis Do. 13.11. - 16.11.2023	AAW PME	fitforbike 	Do. bis So. 16.03. - 19.03.2023	AAW PME				

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**OBERWIESENTHAL / AHORN HOTEL AM FICHTELBERG – SEITE 43**

Fr. bis Mo. 07.07. - 10.07.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 23.10. - 26.10.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 27.11. - 30.11.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 04.12. - 07.12.2023	AQF AT	Mo. bis Do. 11.12. - 14.12.2023	AQF PME	Mo. bis Do. 18.12. - 21.12.2023	AQF AT
Mo. bis Do. 17.07. - 20.07.2023	AAW PME	Mo. bis Do. 20.11. - 23.11.2023	AQF AT								

**TERMINE 6-TAGEPROGRAMM**

**OSTSEEBAD BOLTENHAGEN / SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG – SEITE 4**

So. bis Fr. 08.01. - 13.01.2023	AGR PME	So. bis Fr. 05.02. - 10.02.2023	AGR PME	So. bis Fr. 19.03. - 24.03.2023	AAW AT	So. bis Fr. 08.10. - 13.10.2023	NW AT	So. bis Fr. 12.11. - 17.11.2023	WG AT	So. bis Fr. 03.12. - 08.12.2023	AGR PME
So. bis Fr. 15.01. - 20.01.2023	AGR AT	So. bis Fr. 05.03. - 10.03.2023	AAW AT	So. bis Fr. 26.03. - 31.03.2023	AFZ PME	So. bis Fr. 22.10. - 27.10.2023	AGW AT	So. bis Fr. 19.11. - 24.11.2023	AFZ PME	So. bis Fr. 10.12. - 15.12.2023	AAW AT
So. bis Fr. 22.01. - 27.01.2023	AGR PME	So. bis Fr. 12.03. - 17.03.2023	AAW PME	So. bis Fr. 16.04. - 21.04.2023	NW PME	So. bis Fr. 05.11. - 10.11.2023	AGR PME	So. bis Fr. 26.11. - 01.12.2023	AGW AT	So. bis Fr. 17.12. - 22.12.2023	AFZ PME

fitfor50plus 6 Tage 	So. bis Fr. 15.10. - 20.10.2023	NW PME
---	------------------------------------	-----------

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

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

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				OSTSEEBAD BOLTENHAGEN / SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG – SEITE 4							
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AFZ	So. bis Mi.	AGR
05.01. - 08.01.2023	PME	09.02. - 12.02.2023	AT	16.03. - 19.03.2023	PME	05.10. - 08.10.2023	AT	02.11. - 05.11.2023	PME	26.11. - 29.11.2023	PME
So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	AFZ	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AFZ
08.01. - 11.01.2023	AT	12.02. - 15.02.2023	PME	19.03. - 22.03.2023	AT	08.10. - 11.10.2023	PME	05.11. - 08.11.2023	AT	03.12. - 06.12.2023	AT
Do. bis So.	WG	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	NW
12.01. - 15.01.2023	AT	26.02. - 01.03.2023	AT	23.03. - 26.03.2023	PME	15.10. - 18.10.2023	PME	09.11. - 12.11.2023	AT	07.12. - 10.12.2023	AT
So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW
15.01. - 18.01.2023	PME	02.03. - 05.03.2023	AT	26.03. - 29.03.2023	AT	19.10. - 22.10.2023	AT	12.11. - 15.11.2023	PME	10.12. - 13.12.2023	PME
Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR
26.01. - 29.01.2023	AT	05.03. - 08.03.2023	PME	16.04. - 19.04.2023	AT	22.10. - 25.10.2023	PME	16.11. - 19.11.2023	PME	14.12. - 17.12.2023	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
02.02. - 05.02.2023	PME	09.03. - 12.03.2023	PME	23.04. - 26.04.2023	AT	26.10. - 29.10.2023	PME	19.11. - 22.11.2023	AT	17.12. - 20.12.2023	AT
So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AT	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW		
05.02. - 08.02.2023	AT	12.03. - 15.03.2023	PME	27.04. - 30.04.2023		29.10. - 01.11.2023	AT	23.11. - 26.11.2023	AT		
fitfor50plus		Do. bis So.	AFZ	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	WG		
		23.02. - 26.02.2023	PME	02.04. - 05.04.2023	PME	12.10. - 15.10.2023	PME	30.11. - 03.12.2023	PME		
fitforwoman		Do. bis So.	AFZ								
		20.04. - 23.04.2023	PME								

TERMINE 5-TAGEPROGRAMM				OSTSEEBAD GÖHREN / SANTÉ ROYALE RESORT – SEITE 5							
Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
11.01. - 15.01.2023	KTG	12.03. - 16.03.2023	Y	21.05. - 25.05.2023	Y	19.07. - 23.07.2023	KTG	06.09. - 10.09.2023	KTG	29.10. - 02.11.2023	Y
So. bis Do.	AQF	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y
15.01. - 19.01.2023	Y	15.03. - 19.03.2023	KTG	24.05. - 28.05.2023	KTG	23.07. - 27.07.2023	Y	10.09. - 14.09.2023	Y	01.11. - 05.11.2023	KTG
Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
18.01. - 22.01.2023	KTG	22.03. - 26.03.2023	KTG	28.05. - 01.06.2023	Y	26.07. - 30.07.2023	KTG	13.09. - 17.09.2023	KTG	05.11. - 09.11.2023	Y
So. bis Do.	AQF	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y
22.01. - 26.01.2023	Y	29.03. - 02.04.2023	KTG	31.05. - 04.06.2023	KTG	30.07. - 03.08.2023	Y	17.09. - 21.09.2023	Y	08.11. - 12.11.2023	KTG
Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
25.01. - 29.01.2023	KTG	02.04. - 06.04.2023	Y	04.06. - 08.06.2023	Y	02.08. - 06.08.2023	KTG	20.09. - 24.09.2023	KTG	12.11. - 16.11.2023	Y
So. bis Do.	AQF	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y
29.01. - 02.02.2023	Y	05.04. - 09.04.2023	KTG	11.06. - 15.06.2023	Y	06.08. - 10.08.2023	Y	24.09. - 28.09.2023	Y	15.11. - 19.11.2023	KTG
Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
01.02. - 05.02.2023	KTG	09.04. - 13.04.2023	Y	18.06. - 22.06.2023	Y	09.08. - 13.08.2023	KTG	27.09. - 01.10.2023	KTG	19.11. - 23.11.2023	Y
So. bis Do.	AQF	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	AQF	Mi. bis So.	Y
05.02. - 09.02.2023	Y	12.04. - 16.04.2023	KTG	21.06. - 25.06.2023	KTG	13.08. - 17.08.2023	Y	01.10. - 05.10.2023	Y	22.11. - 26.11.2023	KTG
Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
08.02. - 12.02.2023	KTG	16.04. - 20.04.2023	Y	25.06. - 29.06.2023	Y	16.08. - 20.08.2023	KTG	04.10. - 08.10.2023	KTG	26.11. - 30.11.2023	Y
So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	AQF
12.02. - 16.02.2023	Y	23.04. - 27.04.2023	Y	28.06. - 02.07.2023	KTG	20.08. - 24.08.2023	Y	08.10. - 12.10.2023	Y	03.12. - 07.12.2023	Y
Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF	Mi. bis So.	Y
15.02. - 19.02.2023	KTG	26.04. - 30.04.2023	KTG	02.07. - 06.07.2023	Y	23.08. - 27.08.2023	KTG	15.10. - 19.10.2023	Y	06.12. - 10.12.2023	KTG
Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
22.02. - 26.02.2023	KTG	30.04. - 04.05.2023	Y	09.07. - 13.07.2023	Y	27.08. - 31.08.2023	Y	18.10. - 22.10.2023	KTG	10.12. - 14.12.2023	Y
So. bis Do.	AQF	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF	Mi. bis So.	Y
26.02. - 02.03.2023	Y	03.05. - 07.05.2023	KTG	12.07. - 16.07.2023	KTG	30.08. - 03.09.2023	KTG	22.10. - 26.10.2023	Y	13.12. - 17.12.2023	KTG
So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	Y	So. bis Do.	AQF
05.03. - 09.03.2023	Y	07.05. - 11.05.2023	Y	16.07. - 20.07.2023	Y	03.09. - 07.09.2023	Y	25.10. - 29.10.2023	KTG	17.12. - 21.12.2023	Y
Mi. bis So.	Y	Mi. bis So.	Y								
08.03. - 12.03.2023	KTG	10.05. - 14.05.2023	KTG								

TERMINE 5-TAGEPROGRAMM				PÖRTSCHACH AM WÖRTHERRSEE / WERZERS HOTEL RESORT – SEITE 50			
So. bis Do.	AGW	Mo. bis Fr.	AGW	Mo. bis Fr.	AGW		
23.04. - 27.04.2023	PME	02.10. - 06.10.2023	PME	06.11. - 10.11.2023	PME		

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM				PÖRTSCHACH AM WÖRTHERRSEE / WERZERS HOTEL RESORT – SEITE 50			
Di. bis So.	AAW	Mo. bis Sa.	AGW				
11.04. - 16.04.2023	PME	16.10. - 21.10.2023	AT				

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				POTSDAM / KONGRESSHOTEL POTSDAM AM TEMPLINER SEE – SEITE 45					
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR
02.03. - 05.03.2023	PME	25.05. - 28.05.2023	PME	03.08. - 06.08.2023	PME	07.09. - 10.09.2023	AT	05.10. - 08.10.2023	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR
23.03. - 26.03.2023	PME	15.06. - 18.06.2023	AT	10.08. - 13.08.2023	AT	21.09. - 24.09.2023	PME	22.10. - 25.10.2023	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
20.04. - 23.04.2023	PME	29.06. - 02.07.2023	PME	17.08. - 20.08.2023	PME	28.09. - 01.10.2023	AT	02.11. - 05.11.2023	AT
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW						
11.05. - 14.05.2023	AT	20.07. - 23.07.2023	AT						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				RADOLFZELL / BORA HOTSPARESORT – SEITE 24					
So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AFZ	Mi. bis Sa.	AGW		
15.10. - 18.10.2023	PME	19.11. - 22.11.2023	PME	10.12. - 13.12.2023	PME	13.12. - 16.12.2023	PME		
fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW						
		17.12. - 20.12.2023	PME						

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

Weitere aktuelle Termine, Verfügbarkeiten und Online-Buchungsformular finden Sie unter [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk).

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

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM				SCHÖNECK / IFA SCHÖNECK HOTEL & FERIENPARK – SEITE 44							
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF		
08.01. - 13.01.2023	PME	11.06. - 16.06.2023	PME	27.08. - 01.09.2023	AT	17.09. - 22.09.2023	PME	03.12. - 08.12.2023	PME	10.12. - 15.12.2023	AT
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AGW		
15.01. - 20.01.2023	AT	02.07. - 07.07.2023	PME	10.09. - 15.09.2023	AT	26.11. - 01.12.2023	AT				

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				SEEFELD IN TIROL / HOTEL ZUM GOURMET – SEITE 48							
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW
26.03. - 29.03.2023	PME	30.04. - 03.05.2023	PME	22.06. - 25.06.2023	AT	20.07. - 23.07.2023	PME	27.08. - 30.08.2023	PME	24.09. - 27.09.2023	AT
So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	PIL	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW
02.04. - 05.04.2023	PME	04.05. - 07.05.2023	AT	25.06. - 28.06.2023	PME	23.07. - 26.07.2023	AT	31.08. - 03.09.2023	AT	05.10. - 08.10.2023	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW
09.04. - 12.04.2023	PME	07.05. - 10.05.2023	PME	29.06. - 02.07.2023	AT	27.07. - 30.07.2023	PME	03.09. - 06.09.2023	PME	08.10. - 11.10.2023	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW
13.04. - 16.04.2023	PME	11.05. - 14.05.2023	PME	02.07. - 05.07.2023	PME	30.07. - 02.08.2023	AT	07.09. - 10.09.2023	AT	12.10. - 15.10.2023	PME
So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW
16.04. - 19.04.2023	PME	14.05. - 17.05.2023	PME	06.07. - 09.07.2023	PME	03.08. - 06.08.2023	PME	10.09. - 13.09.2023	PME	15.10. - 18.10.2023	AT
Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW
20.04. - 23.04.2023	PME	21.05. - 24.05.2023	AT	09.07. - 12.07.2023	AT	06.08. - 09.08.2023	AT	14.09. - 17.09.2023	AT	19.10. - 22.10.2023	PME
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGW
23.04. - 26.04.2023	AT	01.06. - 04.06.2023	PME	13.07. - 16.07.2023	PME	20.08. - 23.08.2023	PME	21.09. - 24.09.2023	PME	22.10. - 25.10.2023	AT
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW				
27.04. - 30.04.2023	PME	18.06. - 21.06.2023	AT	16.07. - 19.07.2023	AT	24.08. - 27.08.2023	AT				
fitfor5oplus		Do. bis So.	RF	fitforwork		Do. bis So.	RF				
		02.11. - 05.11.2023	PME			26.10. - 29.10.2023	PME				

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				SEEFELD IN TIROL / NATUR & SPA HOTEL LÄRCHENHOF – SEITE 49							
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR
30.03. - 02.04.2023	PME	15.06. - 18.06.2023	PME	22.06. - 25.06.2023	AT	02.11. - 05.11.2023	PME	12.11. - 15.11.2023	AT	23.11. - 26.11.2023	PME
So. bis Mi.	PME	So. bis Mi.	PME	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	WG
02.04. - 05.04.2023	AWJ	18.06. - 21.06.2023	AWJ	25.06. - 28.06.2023	PME	05.11. - 08.11.2023	PME	19.11. - 22.11.2023	PME	26.11. - 29.11.2023	AT
fitfor5oplus		So. bis Mi.	WG								
		03.12. - 06.12.2023	PME								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				SONTHOFEN / ALLGÄUSTERN HOTEL – SEITE 28							
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	Fr. bis Mo.	AAW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
23.02. - 26.02.2023	PME	06.04. - 09.04.2023	PME	13.04. - 16.04.2023	PME	05.05. - 08.05.2023	AAW	09.11. - 12.11.2023	PME	23.11. - 26.11.2023	PME
Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Fr. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	WG
03.04. - 06.04.2023	AT	10.04. - 13.04.2023	AT	14.04. - 16.04.2023	PME	17.08. - 20.08.2023	AT	16.11. - 19.11.2023	AT	30.11. - 03.12.2023	AT
Di. bis Do.	AAW	Di. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW						
04.04. - 06.04.2023	AT	11.04. - 13.04.2023	AT	01.05. - 04.05.2023	AT						
fitforbike		Mo. bis Do.	AAW								
		21.08. - 24.08.2023	PME								

TERMINE 3-TAGE-AKON POWERDAYS-PROGRAMM				SONTHOFEN / ALLGÄUSTERN HOTEL – SEITE 28							
Di. bis Do.	AAW	Di. bis Do.	AAW	Fr. bis Do.	AGR	Di. bis Do.	AGW	Di. bis Do.	AGW	Di. bis Do.	AAW
04.04. - 06.04.2023	AT	11.04. - 13.04.2023	AT	14.04. - 16.04.2023	PME	30.05. - 01.06.2023	PME	06.06. - 08.06.2023	PME	09.06. - 11.06.2023	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				VAREL-DANGAST / UPSTALSBOOM LANDHOTEL FRIESLAND – SEITE 14							
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW
05.01. - 08.01.2023	PME	19.01. - 22.01.2023	PME	23.02. - 26.02.2023	PME	13.04. - 16.04.2023	PME	01.06. - 04.06.2023	PME	27.07. - 30.07.2023	PME
Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW
12.01. - 15.01.2023	PME	02.02. - 05.02.2023	PME	09.03. - 12.03.2023	PME	20.04. - 23.04.2023	AT	06.07. - 09.07.2023	AT	10.08. - 13.08.2023	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				VLOTHO / ESSENTIAL BY DORINT HERFORD/VLOTHO – SEITE 18							
Fr. bis Mo.	AGR	Do. bis So.	AT	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW
03.02. - 06.02.2023	PME	13.04. - 16.04.2023	AWJ	15.06. - 18.06.2023	PME	24.08. - 27.08.2023	PME	15.10. - 18.10.2023	PME	23.11. - 26.11.2023	AT
Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	PME	So. bis Mi.	AGR
23.02. - 26.02.2023	AT	23.04. - 26.04.2023	AT	06.07. - 09.07.2023	PME	07.09. - 10.09.2023	AT	26.10. - 29.10.2023	AWJ	03.12. - 06.12.2023	PME
Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR
09.03. - 12.03.2023	PME	14.05. - 17.05.2023	PME	20.07. - 23.07.2023	AT	01.10. - 04.10.2023	PME	02.11. - 05.11.2023	PME	14.12. - 17.12.2023	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW						
16.03. - 19.03.2023	PME	01.06. - 04.06.2023	PME	10.08. - 13.08.2023	PME						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				WEIMAR-LEGEFELD / RAMADA BY WYNDHAM – SEITE 46							
So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
22.01. - 25.01.2023	AT	23.02. - 26.02.2023	PME	04.05. - 07.05.2023	PME	09.07. - 12.07.2023	PME	20.08. - 23.08.2023	PME	26.11. - 29.11.2023	PME
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AFZ
29.01. - 01.02.2023	PME	09.03. - 12.03.2023	AT	01.06. - 04.06.2023	PME	27.07. - 30.07.2023	PME	27.08. - 30.08.2023	PME	03.12. - 06.12.2023	PME
Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGR
09.02. - 12.02.2023	AT	13.04. - 16.04.2023	PME	22.06. - 25.06.2023	PME	03.08. - 06.08.2023	AT	05.10. - 08.10.2023	PME	17.12. - 20.12.2023	PME
So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AFZ		
12.02. - 15.02.2023	PME	27.04. - 30.04.2023	PME	25.06. - 28.06.2023	AT	10.08. - 13.08.2023	PME	19.11. - 22.11.2023	AT		
fitforbalance		Do. bis So.	PIL	So. bis Mi.	PIL	Do. bis So.	PIL	So. bis Mi.	PIL	fitforbike	
		12.01. - 15.01.2023	PME	05.03. - 08.03.2023	PME	02.11. - 05.11.2023	PME	10.12. - 13.12.2023	PME		
fitforwork		So. bis Mi.	RF	fitfor5oplus		So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW
		02.04. - 05.04.2023	PME			12.03. - 15.03.2023	PME	24.09. - 27.09.2023	PME	10.09. - 13.09.2023	PME
fitforyoung		So. bis Mi.	AWJ	fitforwoman		So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW		
		04.06. - 07.06.2023	PME			14.05. - 17.05.2023	PME	15.10. - 18.10.2023	PME		

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

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

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**VOLKACH / SONNENHOTEL WEINGUT RÖMMERT – SEITE 39**

Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Di. bis Fr.	AGW
16.01. - 19.01.2023	AT	30.01. - 02.02.2023	AT	13.02. - 16.02.2023	AT	27.02. - 02.03.2023	AT	13.03. - 16.03.2023	AT	11.04. - 14.04.2023	PME
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Di. bis Fr.	AGW
23.01. - 26.01.2023	PME	06.02. - 09.02.2023	PME	20.02. - 23.02.2023	PME	06.03. - 09.03.2023	PME	03.04. - 06.04.2023	AT	30.05. - 02.06.2023	PME

**TERMINE 6-TAGEPROGRAMM**

**WEISSENHÄUSER STRAND / STRANDHOTEL – SEITE 8**

So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG
15.01. - 20.01.2023	PME	26.02. - 03.03.2023	PME	26.03. - 31.03.2023	PME	10.09. - 15.09.2023	PME	24.09. - 29.09.2023	PME	05.11. - 10.11.2023	PME
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF						
29.01. - 03.02.2023	PME	12.03. - 17.03.2023	PME	23.04. - 28.04.2023	PME	10.09. - 15.09.2023	PME	08.10. - 13.10.2023	PME	19.11. - 24.11.2023	PME
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG						
29.01. - 03.02.2023	PME	12.03. - 17.03.2023	PME	23.04. - 28.04.2023	PME	24.09. - 29.09.2023	PME	22.10. - 27.10.2023	PME	19.11. - 24.11.2023	PME
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW								
26.02. - 03.03.2023	PME	26.03. - 31.03.2023	PME								

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**WISMAR / WYNDHAM GARDEN – SEITE 7**

Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR
05.01. - 08.01.2023	AT	19.03. - 22.03.2023	PME	15.10. - 18.10.2023	PME	09.11. - 12.11.2023	AT	23.11. - 26.11.2023	AT	03.12. - 06.12.2023	PME
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR
09.02. - 12.02.2023	PME	26.03. - 29.03.2023	PME	19.10. - 22.10.2023	PME	12.11. - 15.11.2023	PME	26.11. - 29.11.2023	PME	07.12. - 10.12.2023	AT
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR						
23.02. - 26.02.2023	PME	16.04. - 19.04.2023	PME	26.10. - 29.10.2023	PME	16.11. - 19.11.2023	AT	30.11. - 03.12.2023	AT	14.12. - 17.12.2023	PME
So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGR				
05.03. - 08.03.2023	PME	28.09. - 01.10.2023	PME	05.11. - 08.11.2023	PME	19.11. - 22.11.2023	PME				

**TERMINE 6-TAGEPROGRAMM**

**WISMAR / WYNDHAM GARDEN – SEITE 7**

So. bis Fr.	AGR										
12.03. - 17.03.2023	PME	25.06. - 30.06.2023	PME	27.08. - 01.09.2023	PME	29.10. - 03.11.2023	PME				

**TERMINE 4-TAGEPROGRAMM**

**WÜRZBURG / MARITIM HOTEL – SEITE 31**

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AFZ	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW
26.01. - 29.01.2023	AT	09.02. - 12.02.2023	PME	20.02. - 23.02.2023	PME	03.04. - 06.04.2023	PME	07.08. - 10.08.2023	PME	28.08. - 31.08.2023	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	AFZ
02.02. - 05.02.2023	PME	16.02. - 19.02.2023	AT	23.02. - 26.02.2023	AT	27.07. - 30.07.2023	AT	14.08. - 17.08.2023	AT	18.12. - 21.12.2023	PME
fitfor5oplus		Do. bis So.	AGW	fitforbike		Mo. bis Do.	AAW				
		08.06. - 11.06.2023	PME			21.08. - 24.08.2023	PME				



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

## Datenschutzerklärung der AKON Aktivkonzept e.K

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

### Was sind personenbezogene Daten?

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

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

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

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

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

### Umgang mit Kontaktdaten

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

### Rechte des Nutzers: Auskunft, Berichtigung und Löschung

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

### Datenschutzhinweis im Falle einer Online-Buchung

Die Datenschutzerklärung für die Online-Buchung und die dabei erfassten Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.akon.de/datenschutz.html](http://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](http://www.umsetzung-richtlinie-eu2015-2302.de).

# Teilnahmeantrag

Buchen Sie online unter: [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk)

oder per Post, Fax oder E-Mail an: **AKON e. K. · Postfach 1108 · 97961 Bad Mergentheim**  
 Fax 07931 96497-23 · [info@akon.de](mailto:info@akon.de)

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

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

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

<input type="checkbox"/> Gesundheitsreisen <input type="checkbox"/> fitfor young <input type="checkbox"/> fitfor woman <input type="checkbox"/> fitfor 50plus <input type="checkbox"/> fitfor well alleinreisende	<input type="checkbox"/> AktiPlus-Reisen <input type="checkbox"/> fitfor balance <input type="checkbox"/> fitfor work <input type="checkbox"/> fitfor bike	Termin (gemäß Terminliste) vom <input type="text"/> bis <input type="text"/>  Alternativtermin vom <input type="text"/> bis <input type="text"/>  <input type="checkbox"/> Sonstige: <input type="text"/>	 Unterer Graben 18 97980 Bad Mergentheim Tel.: 07931 96497-0 Fax: 07931 96497-23 www.akon.de · <a href="mailto:info@akon.de">info@akon.de</a>
Bitte tragen Sie hier die beiden am gewählten Termin angebotenen Kursbausteine ein (z. B. Nordic Walking und progressive Muskelentspannung)			
Baustein 1	<input type="text"/>		
Baustein 2	<input type="text"/>		

**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 R+V 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.

<b>Gesamtbetrag</b> (Überweisungen bitte erst nach Terminbestätigung!)  <input type="checkbox"/> Ich/wir überweisen die entsprechenden Eigenanteile bzw. Gesamtbeträge vor Antritt an AKON Aktivkonzept, IBAN: DE9767352565000017558, BIC: SOLADES1TBB  <input type="checkbox"/> Ich erteile Ihnen hiermit nach erfolgter Terminbestätigung eine Einzugsermächtigung zur Abbuchung meiner/unsere Eigenanteile bzw. Gesamtbeträge von meinem unten genannten Konto für:	<b>Gesamtbetrag des Angebots ohne Kassenzuschuss:</b> Bitte immer angeben (gilt auch für Privatzahler und Versicherte anderer Krankenkassen). <input type="text"/> Euro  <b>daraus zu zahlender Eigenanteilsbetrag:</b> (nur für Versicherte der R+V BKK nach Abzug des Kassenzuschusses*) <input type="text"/> Euro
<b>Einzugsermächtigung des Kursteilnehmers:</b>  IBAN (Kontonummer): <input type="text"/>  BIC (Bankleitzahl): <input type="text"/>	Institut: <input type="text"/> Kontoinhaber: <input type="text"/>  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.

 Datum	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Unterschrift 1. Person	Unterschrift 2. Person	

Herausgeber: AKON Aktivkonzept e. K. | Inhaber: Dominik Möhler Stand: 11/2022



## 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 Anmeldeinformationen an AKON Aktivkonzept verbindlich. Die Annahme Ihres Vertragsangebotes durch AKON Aktivkonzept erfolgt durch Übermittlung einer Reisebestätigung per Email oder postalisch. Weicht diese inhaltlich von Ihrem Angebot ab, stellt sie ein neues Angebot dar, an welches sich AKON Aktivkonzept für die Dauer von 10 Tagen gebunden hält. Ein Vertrag kommt in diesem Fall nur zustande, wenn Sie dieses Angebot innerhalb der Bindungsfrist gegenüber AKON Aktivkonzept annehmen. Die Annahme kann auch durch Leistung einer Zahlung erfolgen. Eine Berichtigung von Irrtümern aufgrund von offensichtlichen Druck- oder Rechenfehlern bleibt AKON Aktivkonzept bis zum Reisebeginn vorbehalten.

Der Umfang der vertraglich geschuldeten Leistungen ergibt sich aus den Leistungsbeschreibungen im Online-Katalog oder den Printmedien der AKON und deren Partnerkrankenkassen und aus dem hierauf Bezug nehmenden Angaben in der Reisebestätigung.

Der jeweilig anfallende Betrag unserer von Ihnen gebuchten Leistung ist nach Erhalt der Reisebestätigung/Rechnung, spätestens 28 Tage vor Reisebeginn, frühestens jedoch wenn Sie den Versicherungsschein erhalten haben, zur Zahlung fällig. Einen Versicherungsschein erhalten Sie zusammen mit der Reisebestätigung/Rechnung für Ihre Buchung. Bitte leisten Sie alle Zahlungen mit Angabe der Buchungs-/Rechnungsnummer nur an:

AKON Aktivkonzept e.K.  
Sparkasse Tauberfranken  
IBAN: DE9767352565000017558  
BIC: SOLADEST33

Die notwendigen Reiseunterlagen werden Ihnen rechtzeitig vor Reisebeginn übermittelt.

### Kinderpreise:

Möglichlich ist das Alter des Kindes bei Reisebeginn. Unabhängig davon ist jedes mitreisende Kind und dessen Alter bei der Buchung anzugeben.

### 2. Rücktritt (Stornierung) und Rücktrittskosten

Sie können jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten (stornieren). Rücktrittskosten entstehen auch dann, wenn Sie kein Verschulden (wie z.B. Krankheit) trifft. Es bleibt Ihnen unbezogen, den Nachweis zu erbringen, dass im Zusammenhang mit dem Rücktritt geringere Kosten entstanden sind. Auf Verlangen wird AKON die Höhe der Rücktrittskosten begründen.

Wir empfehlen in Ihrem eigenen Interesse den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung.

Im Falle eines Rücktritts werden die Rücktrittskosten jeweils aus dem vollen Gesamtbetrag der Reisekosten errechnet, der sich aus dem Eigenanteil und einem etwaigen Kasenzuschuss-Anteil zusammensetzt. Die Rücktrittskosten staffeln sich wie folgt:

bis zum 15. Tag vor Reisebeginn 35 % der Reisekosten - 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 Rücktrittsscheins bei AKON Aktivkonzept.

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

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

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

Sollten Teilnehmer gemeinsam eine Unterkunft mit Doppelzimmer-Unterbringung gebucht haben, und tritt nur einer dieser Teilnehmer von der Reise zurück, ist AKON Aktivkonzept berechtigt, den vollen Zimmerpreis vom verbleibenden Teilnehmer zu fordern oder diesen - bei Berechnung des Einzelzimmerzuschlages - in einem Einzelzimmer unterzubringen.

### 3. Rücktritt durch den Veranstalter/Kündigung

AKON Aktivkonzept kann ohne Einhaltung einer Frist, wenn Sie die Durchführung der Reise trotz Abmahnung nachhaltig stören oder sich in solchem Maße vertragsgemäß verhalten, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist, vom Reisevertrag zurücktreten bzw. nach Beginn der Reise den Reisevertrag kündigen. Kündigt AKON Aktivkonzept, so bleibt der Anspruch auf den Reisepreis bestehen. AKON Aktivkonzept muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt wird, einschließlich etwaiger Erstattungen durch andere Leistungsträger.

AKON Aktivkonzept kann bei Nichterreichen einer vorgesehenen Mindestteilnehmerzahl vom Vertrag zurücktreten, wenn in der jeweiligen Leistungsbeschreibung die Mindestteilnehmerzahl beziffert wurde, von dem Zeitpunkt angegeben wurde, bis zu welchem Ihnen spätestens die Rücktrittserklärung zugegangen sein muss, in der Reisebestätigung die Mindestteilnehmerzahl und die späteste Rücktrittsfrist angegeben wird und auf die entsprechenden Angaben in der Leistungsbeschreibung verwiesen wird.

Der Rücktritt ist Ihnen gegenüber spätestens 20 Tage vor Reiseantritt bei einer Reisedauer von mehr als sechs Tagen, spätestens sieben Tage bei einer Reisedauer von mindestens zwei Tagen und spätestens 48 Stunden vor Reisebeginn bei einer Reisedauer von weniger als zwei Tagen zu erklären. Wird die Reise aus diesen Gründen abgesagt, so erhalten Sie den gegebenenfalls eingezahlten Eigenanteil unverzüglich, spätestens innerhalb von 14 Tagen nach Zugang der Rücktrittserklärung, zurück. Darüber hinausgehende Regressansprüche sind ausgeschlossen.

### 4. Unvermeidbare, außergewöhnliche Umstände

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

### 5. Zuschussregelung - Abrechnung des Krankenkassenanteils

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

Es obliegt Ihrer eigenen Verantwortung, sich bei Ihrer Krankenkasse vorab über die praktizierten Zuschussregelungen zu informieren und entsprechende Zusagen für die Erstattung der Präventionsleistungen einzuholen. Eine Garantie oder Haftung für die Gewährung eines Zuschusses durch die Krankenkasse an Sie wird seitens AKON Aktivkonzept ausdrücklich nicht übernommen.

Die Aushändigung einer Teilnahmebescheinigung bzw. eine Abrechnung des Krankenkassenanteils ist nur dann möglich, wenn Sie an mindestens 80 % der jeweiligen gebuchten Kursangebote teilgenommen haben und ein evtl. Anspruch auf Präventionszuschüsse für das jeweilige Kalenderjahr gegenüber der Krankenkasse noch nicht verbraucht wurde. Wurde bei den Präventionsangeboten nur der Eigenanteil für einen Kursteilnehmer entrichtet, und sollte nach der Teilnahme am Kursprogramm eine Abrechnung mit der entsprechenden Krankenkasse nicht möglich sein, weil dieser Teilnehmer nicht zuschussberechtig ist, haben Sie und dieser Teilnehmer die Differenz zum Gesamtbetrag der Kursgebühren nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten.

### 6. Datenschutz

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit den datenschutzrechtlichen Regelungen. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.akon.de/datenschutz.html](http://www.akon.de/datenschutz.html).

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

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

### 7. Leistungen/individuelle Zusatzleistungen

Für Umfang und Art der Leistungen gelten ausschließlich die Beschreibungen, Abbildungen und Preisangaben in den Online-Beschreibungen der AKON Aktivkonzept sowie die Programmataloge, die für den Reisezeitraum gültig sind. Prospekte anderer Reiseveranstalter, Hotelprospekte etc. begründen deshalb keinen Leistungsanspruch gegenüber uns. Sonderwünsche, Sonderbedingungen etc. sind für AKON Aktivkonzept nur dann verbindlich, wenn diese von AKON Aktivkonzept ausdrücklich bestätigt werden. Hotels bzw. Anbieter von Präventionsleistungen sind nicht berechtigt, im Namen von AKON Aktivkonzept weitergehende Leistungszusagen zu machen.

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

### 8. Leistungs- und Preisänderungen

Kann die Reise infolge eines Umstandes, der nach Vertragsabschluss eingetreten und von AKON Aktivkonzept nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt worden ist, nicht vertragsgemäß durchgeführt werden, so ist AKON Aktivkonzept berechtigt, Reiseleistungen zu ändern, sofern die Abweichung zur ursprünglich gebuchten Leistung objektiv nicht erheblich, für Sie zumutbar ist und den Gesamtschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigt. Wir behalten uns vor, die ausgeschriebenen und bei der Buchung bestätigten Preise im Fall der Erhöhung von Abgängen für bestimmte Leistungen, wie z.B. Hafen- oder Flughafengebühren, oder einer Änderung der für die betreffende Reise geltenden Wechselkurse, in dem Umfang zu ändern, wie sich deren Erhöhung pro Person auf den Reisepreis auswirkt, sofern der Reisebeginn mehr als vier Monate nach dem Vertragsabschluss liegt. Übersteigen diese Preisänderungen 5% des Reisepreises, so sind Sie berechtigt, kostenlos vom Vertrag zurückzutreten.

Der Rücktritt ist unverzüglich, d. h. innerhalb einer Frist von 14 Tagen ab Zugang der Mitteilung über die Preiserhöhung gegenüber AKON Aktivkonzept zu erklären. Wird der Rücktritt nicht innerhalb der Frist erklärt, gilt das Angebot zur Preiserhöhung als angenommen. Dies gilt gleichfalls für andere Vertragsänderungen, wenn AKON die Pauschalreise aus einem nach Vertragsschluss eingetretenen Umstand nur unter erheblicher Änderung einer der wesentlichen Eigenschaften der Reiseleistung oder nur unter Abweichung von besonderen Vorgaben des Reisekunden, die Inhalt des Vertrages geworden sind, verschaffen kann. Über notwendige Preiserhöhungen wird AKON Aktivkonzept Sie unverzüglich informieren. Preiserhöhungen ab dem 20. Tag vor Reiseantritt sind nicht zulässig. Das Angebot zur sonstigen erheblichen Vertragsänderungen kann nicht mehr nach Reisebeginn unterbreitet werden.

### 9. Mindestteilnehmerzahl

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

### 10. Haftung

Unsere vertragliche Haftung für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt,

a) soweit ein Schaden des Reisenden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig durch AKON Aktivkonzept herbeigeführt wird oder b) soweit wir für einen dem Reisenden entstehenden Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich sind. Für alle gegen den Veranstalter gerichteten Schadensersatzansprüche aus unerlaubter Handlung, die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen, haftet der Veranstalter bei Sachschäden bis zu EUR 4.100,- übersteigt der dreifache Reisepreis diesen Betrag, ist die Haftung für Sachschäden auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt. Diese Haftungshöchstsummen gelten jeweils je Reisenden und Reise.

Ihnen wird in diesem Zusammenhang im eigenen Interesse der Abschluss einer Reiseunfall- und Reisegepäckversicherung empfohlen.

Wir haften nicht für Leistungsstörungen im Zusammenhang mit Leistungen, die als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden (z.B. Sportveranstaltungen, Ausflüge, Theaterbesuche, Ausstellungen usw.) und die in der Reisebeschreibung ausdrücklich unter Angabe von Identität und Anschrift des vermittelten Vertragspartners als Fremdleistung gekennzeichnet werden und damit erkennbar nicht Bestandteil der Pauschalreise sind und getrennt ausgewählt wurden. Die §§ 651 b, 651c, 651w, 651y BGB bleiben hiervon unberührt. Die Kursteilnehmer nehmen an den von AKON angebotenen Kursveranstaltungen auf eigenem Risiko teil.

### 11. Kontraindikationen

Die Kursangebote der AKON richten sich ausschließlich an gesunde und vitale Personen. Bei Bedenken wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt der Sie beraten wird, inwieweit die angebotenen Kurse für Sie geeignet sind. Etwaige Vorerkrankungen oder körperliche Einschränkungen/Behinderungen sind gegenüber dem Kursleiter vor Ort spätestens vor Kursbeginn anzuzeigen, um diese nach Möglichkeit berücksichtigen zu können.

### 12. Ausschluss von Ansprüchen und Verjährung

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

### 13. Mitwirkungspflicht/Kündigung durch den Reisenden

Sie sind verpflichtet, bei eventuell auftretenden Leistungsstörungen im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen mitzuwirken, um zu einer Behebung der Störung beizutragen und eventuell entstehenden Schaden gering zu halten. Sämtliche Beanstandungen sind unverzüglich bei der AKON zu rügen. Vor einer eventuellen Kündigung des Vertrages sind Sie verpflichtet, AKON Aktivkonzept eine angemessene Frist zur Abhilfeleistung zu setzen.

Bitte bedenken Sie, dass Leistungsträger und/oder 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.

### 14. Sonstiges

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

### 15. Unwirksame Klauseln; Gerichtsstand, Geltendes Recht

Sollten eine oder mehrere Regelungen dieser AGB unwirksam sein, so zieht dies nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages nach sich. Ungültige und/oder undurchführbare Bestimmungen werden wir einvernehmlich durch solche Regelungen ersetzt, die unter Berücksichtigung unserer 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 Vertragsabschluss Ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben, von diesem Ausschluss unberührt.

### 16. Informationen zur Online-Streitbeilegung

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

Sie finden die Europäische Online-Streitbeilegungs-Plattform hier:

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

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

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

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

E-Mail: [beschwerde@versicherungsombudsmann.de](mailto:beschwerde@versicherungsombudsmann.de)

<https://www.versicherungsombudsmann.de>

### 18. Informationen zur Richtlinie (EU) 2015/2302

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



## „GESUNDHEIT ZUM FAIREN PREIS“ Verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen

Mit unseren qualitätsgesicherten Präventionsreisen stellen wir Ihnen bezuschungsfähige Leistungen der Primärprävention zur Verfügung. Die Kursinhalte entsprechen in vollem Umfang den Handlungskriterien des GKV-Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen zur Umsetzung der Primärprävention (§ 20 SGB V) und sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft und zertifiziert.

### Wie ist der Ablauf bei Interesse an einem der angebotenen Kurse?

Wenn Sie sich für ein Hotel und einen Termin entschieden haben, können Sie die Verfügbarkeit Ihres Wunschtermins jederzeit unter [www.akon.de/ruv-bkk](http://www.akon.de/ruv-bkk) abrufen und dort bequem online buchen.

Alternativ können Sie auch den Teilnahmeantrag auf Seite 73 vollständig ausfüllen und diesen nach vorheriger Abstimmung Ihres Wunschtermins unter Telefon 07931 96497-0 direkt an AKON Aktivkonzept (siehe Rückseite des Teilnahmeantrags) senden oder faxen.

Da die Kurse eine begrenzte Teilnehmeranzahl haben, bitten wir bei Verwendung des Teilnahmeantrags um die Angabe eines Alternativtermins. Nach erfolgter Buchung erhalten Sie von AKON Aktivkonzept eine Reisebestätigung mit allen relevanten Anreisedaten und Informationen.

### Welche Leistungen beinhaltet das Angebot?

Im Angebot enthalten sind die Verpflegung (meist Halbpension), die Übernachtungen sowie die Kursgebühren. Selbstverständlich können Sie Ihren Aufenthalt nach Belieben verlängern oder Zusatzangebote in Anspruch nehmen. Dabei handelt es sich um rein private Leistungen, die nicht bezuschungsfähig sind.

### Was sind Kursbausteine und was ist ein Kompaktkurs?

Unter Kursbausteinen versteht man die verschiedenen Präventionskurse wie z. B. Rückenschule oder Autogenes Training. Zwei Kursbausteine bilden einen Kompaktkurs. Somit können Sie zwei Wunsch-Kursbausteine wählen, die dann zu einem bestimmten Termin als Kompaktkurs angeboten werden.

### Bei unseren Aktivangeboten zur Förderung Ihrer Gesundheit handelt es sich überwiegend um die Bereiche:

#### BEWEGUNG ZUR FÖRDERUNG DES HERZ-KREISLAUF- UND MUSKEL-SKELETTSYSTEMS

- AKON Aktiv Walking\*
- AKON Gesundheitswandern\*
- AKON Faszienfit\*
- AKON WalkJogg\*
- Nordic Walking
- Rückenschule/Rückenfit
- AKON Gesunder Rücken\*
- AKON Reaktiv Walking\*
- AKON Pilates\*
- Aqua-Fitness
- Nordic Walking Intensiv
- Wirbelsäulengymnastik

#### ENTSPANNUNG/STRESSREDUKTION

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

#### VERMEIDUNG VON MANGEL- UND FEHLERNÄHRUNG

- Ernährungskurse

### Durchgeführt werden die Kurse von:

- Dipl.-Psychologinnen/Dipl.-Psychologen mit entsprechender Zusatzqualifikation
- Diätassistentinnen/Diätassistenten
- Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten mit der Zusatzqualifikation Rückenschullizenz
- Dipl.-Sportlehrer/innen und/oder Dipl.-Sportwissenschaftler/innen mit entsprechenden Zusatzqualifikationen





Herzlich. Echt. Verlässlich.

R+V Betriebskrankenkasse  
65215 Wiesbaden

Service-Rufnummer:  
0611 99909-0

[www.ruv-bkk.de](http://www.ruv-bkk.de)  
[info@ruv-bkk.de](mailto:info@ruv-bkk.de)

**Online Mitgliedschaft**

<https://mitgliedschaft.ruv-bkk.de>

