Programm **2024**

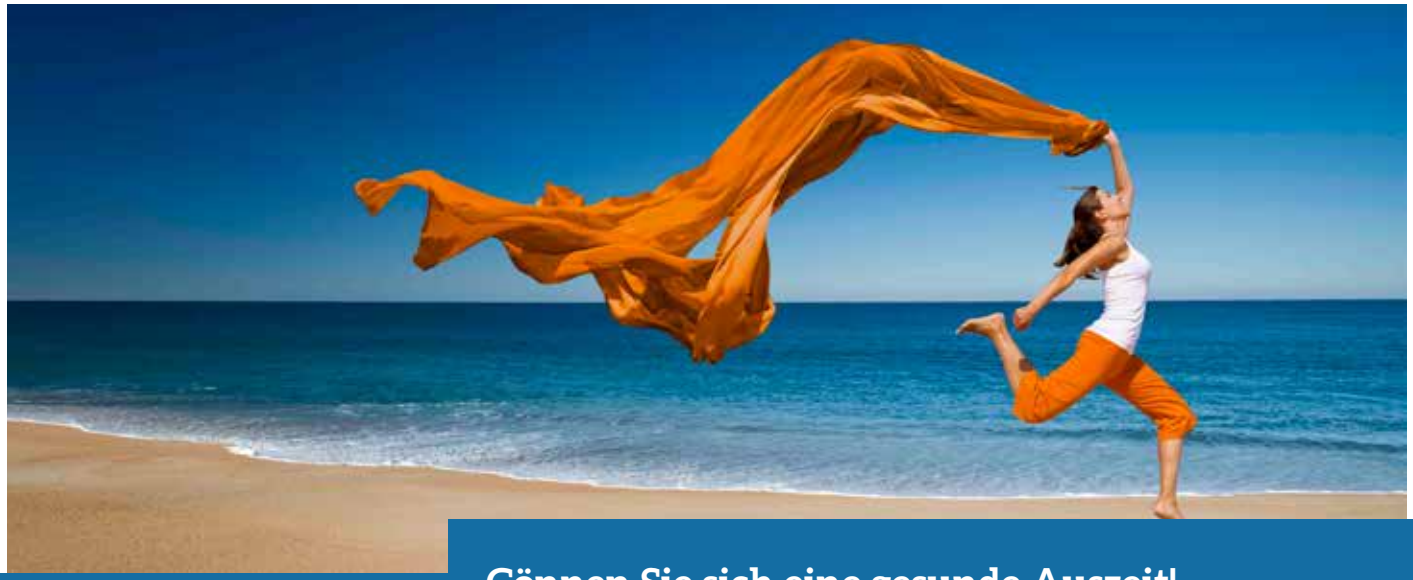
# fitforwell PROGRAMM

Von der See bis in die Berge –
das Aktiv-Programm
für Ihre Gesundheit

BKK VerbundPlus

Kurse in ausgewählten Sternehotels in den schönsten Regionen Deutschlands und Europas!

fitforwell PROGRAMM | fitforwell alleinreisende | fitforwork PROGRAMM | fitforyoung PROGRAMM | fitforwoman PROGRAMM | fitfor50plus PROGRAMM | fitforbalance PROGRAMM | fitforbike PROGRAMM



# Gönnen Sie sich eine gesunde Auszeit!

**Ihre BKK VerbundPlus bietet Ihnen in enger Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept die beliebten fitforwell-Tage in ausgewählten Sternehotels in den schönsten Regionen Deutschlands und Europas an, um Ihnen qualifizierte Maßnahmen zur Förderung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlfindens zu ermöglichen.**

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

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

- fitforwell – 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 jung gebliebene Generation
- fitforbalance – für ein Leben im Gleichgewicht und für eine seelische und körperliche Balance
- fitforwell alleinreisende – für Alleinreisende und Singles – für eine noch angenehmere Atmosphäre in der Gruppe
- fitforwork – ideal für Arbeitnehmer – Rückengesundheit und Entspannung für den Arbeitsplatz
- fitforbike – für Radfreunde – Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren

**Unser Leitgedanke ist: „Gesundheit zu fairen Preisen."**
Die Programme sind so angelegt, dass Ihr Eigenanteil als Teilnehmer aufgrund der Bezuschussung durch die **BKK VerbundPlus** in Höhe von 252,00 Euro auf ein Minimum begrenzt wird und trotzdem ein kompaktes Angebot zur Verfügung steht. So ist es möglich, zwei verschiedene Gesundheitsprogramme, wie AKON Aktiv Walking®, AKON Faszienfit®, AKON Gesundheitswandern®, AKON Gesunder Rücken®, AKON Reaktiv Walking®, AKON WalkJogg®, Aquafitness, Autogenes Training, Hatha Yoga, Nordic Walking, Pilates, Rückenschule/Rückenfit, QiGong, Tai-Chi, Wirbelsäulengymnastik oder Progressive Muskelentspannung und Ernährung inklusive Übernachtungen und Verpflegung zu einem für Sie geringen Eigenanteil ab 37,00 Euro in Anspruch zu nehmen.

## Kostenbeispiel 4-Tageprogramm

| | |
|---|---|
| Gesamtkosten (inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen**) | 289,00 Euro |
| Zuschuss Ihrer **BKK VerbundPlus** | - 252,00 Euro |
| Ihr Eigenanteil ab | = 37,00 Euro |

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

Alle 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®
60 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

**4-Tageprogramm**
ab 77,*– Euro pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von Okt.–April 1,50 Euro p. P./Tag

**6-Tageprogramm**
ab 227,*– 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 (gegen Gebühr)
- E-Ladesäulen (gegen Gebühr)

Bioland

### Kursangebote:

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

fitforwoman fitfor50plus

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

**Verpflegung:** Im 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.

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

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

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

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

# 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 romatischen Göhrener Seebrücke. Die Halbinsel Mönchgut mit dem Meer im Osten, dem Bodden im Westen und den Zickerschen Bergen gilt als „Naturperle“ der südlichen Insel Rügen. Das Santé Royale Rügen Resort befindet sich etwa 1 km außerhalb Ortes direkt im Biosphärenreservat mit direktem Zugang zu dem naturbelassenen Süd-Sandstrand. Die direkten „Nachbarn“ sind das Meer und der Heilwald.

**Zimmer:** Zur Ausstattung aller Zimmer gehören Dusche, WC, 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 wohlig 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 177,*– Euro pro Person im DZ

4 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe von 2,00–2,45 Euro p. P./Tag

**8-Tageprogramm**

ab 447,*– 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
- Kraftraining 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. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–03.02.2024 | **429,–** | **Euro** | **D:** 22.05.–18.06./11.09.–05.11.2024 | **629,–** | **Euro** |
| **B:** 04.02.–30.03.2024 | **449,–** | **Euro** | **E:** 19.06.–10.09.2024 | **689,–** | **Euro** |
| **C:** 31.03.–21.05./06.11.–31.12.2024 | **589,–** | **Euro** | | | |

| Gesamtpreis für 7 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–03.02.2024 | **699,–** | **Euro** | **D:** 19.05.–15.06./08.09.–06.11.2024 | **1079,–** | **Euro** |
| **B:** 04.02.–30.03.2024 | **719,–** | **Euro** | **E:** 19.06.–07.09.2024 | **1129,–** | **Euro** |
| **C:** 31.03.–18.05./07.11.–31.12.2024 | **979,–** | **Euro** | | | |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse | **100,–** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 8-Tageskurse | **175,–** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Trent / Rügen

## Aedenlife Hotel & Resort Rügen

### DIE GRÜNE SONNENINSEL AM MEER

4-Tageprogramm

**ab 147,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

#### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

#### Kursangebote:

- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

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

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 25.02.28.02./10.03.–13.03./17.03.–20.03./10.11.–12.11./17.11.–20.11./08.12.–11.12./15.12.18.12.2024 | **399,–** | **Euro** | **C*:** 17.04.–30.10.2024 | **479,–** | **Euro** |
| **B:** 01.02.–24.02./29.02.–10.03./14.03.–16.03./31.10.–09.11./13.11.–16.11./21.11.–07.12./12.12.–15.12.2024 | **419,–** | **Euro** | * Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |
| | | | EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,–** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

# Ostseebad Göhren

## AKZENT Waldhotel ****

### DEUTSCHLANDS SCHÖNSTE SONNENINSEL

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

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

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

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

**6-Tageprogramm**

**ab 237,*– Euro**
pro Person im DZ

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

#### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

#### Kursangebote:

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

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Graal-Müritz

## IFA Graal-Müritz**** Superior

### DIREKT AN DER OSTSEEKÜSTE IN MECKLENBURG-VORPOMMERN

6-Tageprogramm

**ab 497,*– 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

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

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–24.02./03.11.–31.12.2024 | **749,–** | **Euro** | **C:** 28.04.–05.10.2024 | **869,–** | **Euro** |
| **B:** 25.02.–27.04./06.10.–02.11.20234 | **789,–** | **Euro** | | | |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse: | | | B: 25.02.–27.04./06.10.–02.11.2024 | **250,–** | Euro |
| A: 01.01.–24.02./03.11–31.12.2024 | **225,–** | Euro | C: 28.04.–05.10.2024 | **275,–** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

# Wismar

## WYNDHAM GARDEN****

## VOR DEN TOREN DER ALTEN HANSESTADT

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

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

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

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

**4-Tageprogramm**
ab 157,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

**6-Tageprogramm**
ab 327,*– Euro
pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.01./18.02.–31.03./03.11.–31.12.2024 | **409,–** | **Euro** | **B:** 01.02.–17.02./01.04.–06.06./08.09.–02.11.2024 | **429,–** | **Euro** |
| | | | **C:** 07.06.–07.09.2024 | **459,–** | **Euro** |
| **Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.** | | | **Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.** | | |
| **A:** 01.01.–31.01./18.02.–31.03./03.11.–31.12.2024 | **579,–** | **Euro** | **B:** 01.02.–17.02./01.04.–06.06./08.09.–02.11.2024 | **599,–** | **Euro** |
| | | | **C:** 07.06.–07.09.2024 | **649,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **125,–** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **165,–** | Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

Schleswig-Holstein

Kinderbetreuung
**ab 235,– Euro**
ab 4 Jahren (inkl. 5 ÜN/HP)

# Weissenhäuser Strand

## Strandhotel****

## IN DER HOHWACHTER BUCHT BEI OLDENBURG AN DER OSTSEE

**6-Tageprogramm**
**ab 447,*– Euro**
pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,10–2,30 Euro p. P/Tag, Kinder bis 17 Jahre kostenfrei

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

- Aquafitness
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

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

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

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

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

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

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

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

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse:
01.01.–20.06./02.09.–31.12.2024 **200,–** Euro — 21.06.–01.09.2024 **250,–** Euro

**Kinderpreise:** pro Kind inkl. Halbpension/Betreuung für 6 Tage/4–12 bzw. 15 Jahre. Ab dem 2. Kind Unterbringung in zwei Einzelzimmern gegen Aufpreis.

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

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

# Husum

## Nordsee-Hotel Hinrichsen

### „METROPOLE“ AM NATIONALPARK WATTENMEER

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

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

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

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

4-Tageprogramm

ab **47,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

- reichhaltiges Frühstücksbüffet
- 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 Gehminten zum Husumer Schloßpark
- Schiffahrtsmuseum Nordfriesland nur ca. 450 m entfernt

### Kursangebote:

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2024 | **299,–** | **Euro** | **B:** 01.02.–30.11.2024 | **319,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **81,–** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Harrislee

## Hotel Des Nordens

### EIN HAUCH VON SKANDINAVIEN

4-Tageprogramm

ab 57,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.03./03.11.–30.11.2024 | **309,–** | **Euro** | **C:** 01.06.–30.06.2024 | **419,–** | **Euro** |
| **B:** 01.10.–02.11.2024 | **409,–** | **Euro** | | | |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **90,–** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

© Andreas Langer

# Magdeburg

## Dorint Herrenkrug Parkhotel**** Superior

### JUGENDSTIL-ROMANTIK IM PARK

© Andreas Langer

© Andreas Langer

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

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

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

4-Tageprogramm

ab 207,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

fitforwoman fitforwork fitforbalance

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| **A:** 01.01.–31.12.2024 | **459,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **75,–** Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Bad Dürkheim

## ACHAT Hotel****

## IM PFÄLZER WALD AN DER DEUTSCHEN WEINSTRASSE

4-Tageprogramm

ab **97,*–** 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 Faszienfit®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON WalkJogg®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

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

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

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

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

**Verpflegung:** Im Restaurant N°19 Am Park verwöhnt der Küchenchef mit regionalen kulinarischen Genüssen aus der französisch-elsässischen Küche.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–29.02./01.12.–31.12.2024 | **349,–** | **Euro** | **B:** 01.03.–30.11.2024 | **369,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **84,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

# Alzey

## Dorint Hotel Alzey Worms

### OSTSEE-FEELING IM LAND DER NIBELUNGEN

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

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

**Zimmer:** Die ca. 21 m² großen Standardzimmer sind mit einem einmaligen Strandkorbbett (1,60 x 2,00 m) ausgestattet. Fototapeten und maritime Zimmerdetails runden dieses besondere Übernachtungserlebnis ab. Die Zimmer verfügen außerdem mit einen 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 Brunnentränke 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.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 11.02.–14.02./24.03.–08.05./14.07.–21.08.2024 | **299,–** | **Euro** | **B:** 01.02.–10.02./15.02.–18.02./22.05.–25.05.2024 | **309,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **90,–** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**4-Tageprogramm**

ab **47,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

#### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

#### Kursangebote:

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

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Varel-Dangast

## Upstalsboom Landhotel Friesland

### ZWISCHEN WALD UND FRIESLÄNDISCHER KÜSTE

4-Tageprogramm

**ab 137,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 2,50 Euro p. P./Tag

### Unsere Pluspunkte für Sie:

- wenige Kilometer zum Nordseebad Dangast
- zeitlich unbegrenzte Nutzung des 2.500 m² Wellnessbereich Balance & Spa auf verschiedenen Ebenen mit Pool, Saunen, Dampfbad, Whirlpool, Brechelbad, Kraxenofen, Steinbad und Solekaskade während der Öffnungszeiten
- Kegelbahn im Hotel, teilweise gegen Gebühr
- kulinarische Genüsse im Restaurant Entenblick
- Energietankstelle in der Lobby mit frischem Obst und Kaffee von 10–18 Uhr
- reizvolle Umgebung am malerischen Mühlenteich und traumhaft schöne Landschaft
- Tanzbar Freitag- und Samstagabend
- Hotelbar Jeverstube
- Beauty- und Spabereich (Anwendungen gegen Gebühr)
- kostenfreies WLAN

### Kursangebote:

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

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

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2024 | **389,–** | **Euro** | **C:** 01.06.–30.09.2024 | **459,–** | **Euro** |
| **B:** 01.02.–31.05./01.10.–30.11.2024 | **419,–** | **Euro** | | | |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,–** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

# Hitzacker

## Parkhotel-Hitzacker

### IM LUFTKURORT HITZACKER AN DER ELBE

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

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

**Zimmer:** Wohnen in lichtem Design und luftiger Atmos-phäre. 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 57,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.03./01.11.–31.12.2024 | **309,–** | **Euro** | **B:** 01.04.–31.10.2024 | **329,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **65,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Wuppertal

## Best Western Waldhotel Eskeshof

## KULTURELLE HIGHLIGHTS IM BERGISCHEN LAND

4-Tageprogramm

ab **47,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe DZ 1,09 Euro / EZ 2,34 Euro p. P./Tag

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

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

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| **A:** 01.01.–31.12.2024 | **299,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **90,–** Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

# Arnsberg

## Dorint Hotel & SportResort Arnsberg / Sauerland****

## IM NATURPARK ARNSBERGER WALD IM SAUERLAND

**Ort & Lage:** Das 4-Sterne Dorint Hotel & Sportresort Arnsberg/Sauerland liegt im Naturpark Arnsberger Wald, einem der größten zusammenhängenden Waldgebiete Deutschlands. Umgeben von Nadel- und Laubwäldern in einer äußerst abwechslungsreichen Landschaft mit Bergen, Seen und zahlreichen historischen Sehenswürdigkeiten ist das Dorint Hotel & Sportresort ein beliebtes Reiseziel für Naturliebhaber, Erholungssuchende und Kulturinteressierte.

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

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

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

**4-Tageprogramm**

**ab 117,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

- freie Nutzung des Schwimmbads
- 1.600 m² Spa-Bereich DoriVita mit Saunalandschaft und Terrarium
- 200 m² Fitnessbereich
- Minigolf und Golfplatz in der Nähe des Hotels gegen Gebühr
- Wanderwege ab Hotel
- Kurtaxe wird aktuell nicht erhoben

### Kursangebote:

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

fit*for*50plus fit*for*work fit*for*balance

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| 01.01.–31.12.2024 | **von 379,– Euro bis 399,– Euro*** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **90,–** Euro * Preise je nach Saison |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

Nordrhein-Westfalen

# Bad Lippspringe

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

### AM FUSSE DES TEUTOBURGER WALDS NAHE PADERBORN

**4-Tageprogramm**

**ab 147,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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

**6-Tageprogramm**

**ab 347,*– Euro** pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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

#### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

#### Kursangebote:

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

fitforwoman fitfor50plus

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

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

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

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

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

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

# Königswinter

## Maritim Hotel**** Superior

### ZWISCHEN RHEIN UND SIEBENGEBIRGE

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–28.03./04.12.–31.12.2024 | **399,–** | **Euro** | **C:** 29.03.–30.06./02.09.–03.11.2024 | **469,–** | **Euro** |
| **B:** 01.07.–01.09.2024 | **459,–** | **Euro** | | | |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **75,–** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**4-Tageprogramm**

**ab 147*,– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Bad Homburg

## Maritim Hotel**** Superior

### KURSTADT MIT STIL – „CHAMPAGNERLUFT UND TRADITION“

4-Tageprogramm

ab 87,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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

#### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

#### Kursangebote:

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

fitforwoman fitforwork

**NEU:** 3-Tage AKON Powerdays
2 ÜN / HP + Kurse ab 67,–* Euro p. P.

Kaiser Wilhelms Bad

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

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–01.03./14.12.–31.12.2024 | **339,–** | **Euro** | **C:** 01.04.–31.10.2024 | **389,–** | **Euro** |
| **B:** 02.03.–31.03./01.11.–13.12.2024 | **379,–** | **Euro** | | | |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 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.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–29.02./31.10.–31.12.2024 | **339,–** | **Euro** | **B:** 01.03.–30.10.2024 | **379,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**4-Tageprogramm**

**ab 87,*– 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
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

# Fulda

## Esperanto**** Superior

### GROSSE WELLNESSLANDSCHAFT IN DER BAROCKSTADT

4-Tageprogramm

**ab 207,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

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

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| **A:** 01.01.–31.12.2024 | **459,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **90,–** Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 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 m²) auf 5 Etagen verfügen über einen kleinen Kühlschrank, Flat TV, Schreibtisch, bequeme Boxspringbetten, einen privaten Safe und einen Balkon. Die Zimmer sind mit Materialien und Stoffen in angenehmen, gedämpften Farben, schöner Optik und Haptik gestaltet. WLAN steht im ganzen Haus (ohne Gebühr) zur Verfügung. Das großzügige Bad im puristischen Stil mit ebenerdiger Dusche, hochwertigen Armaturen und viel Ablagefläche ist ihr ganz privater Wellnessbereich.

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

**4-Tageprogramm**

**ab 137,*– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

fitforwork

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|---|---|
| 01.01.–31.12.2024 | | | **von 389,– Euro bis 439,– Euro*** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **75,–** | Euro | * Preise je nach Saison |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Radolfszell

## bora HotSpaResort**** Superior

## IM NÖRDLICHEN ALPENVORLAND DIREKT AM BODENSEE

4-Tageprogramm

**ab 247,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Kurtaxe 2,30 Euro p.P./Tag

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

**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.

**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, textilfreien bora Sauna. Die idyllische Liegewiese mit Schatten spendenden alten Weidenbäumen erstreckt sich direkt bis an den Bodensee.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| **A:** 01.01–31.12.2024 | **499,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **105,–** Euro |

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

# Baiersbronn-Schönmünzach

## Flair Hotel Sonnenhof****

## INMITTEN DER SCHÖNSTEN BERGE DES NORDSCHWARZWALDS

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| **A:** 01.01.–31.12.2024 | **339,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **60,–** Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. |

4-Tageprogramm

**ab 87,*– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Bad Mergentheim

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

### IN IDYLLISCHER LAGE DIREKT AM KURPARK

**4-Tageprogramm**

**ab 117,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Kurtaxe 2,95 Euro p.P./Tag, Kinder bis 18 Jahre befreit

**6-Tageprogramm**

**ab 287,*– Euro** pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Kurtaxe 2,95 Euro p.P./Tag, Kinder bis 18 Jahre befreit

#### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

#### Kursangebote:

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

fitforwoman fitfor50plus fitforwork fitforbalance fitforbike

**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 Grünewald in Stuppach, der Riemenschneideraltar in Creglingen oder das idyllische Rothenburg ob der Tauber – das sind nur einige Highlights, die Sie rund um Bad Mergentheim entdecken können.

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

**Wellness & Freizeit:** Zur Entspannung stehen Ihnen eine hoteleigene Badelandschaft mit Hallenschwimmbad, Liegewiese im Park sowie eine Sauna zur Verfügung. Außerdem können Sie sich sowohl in der hauseigenen Physiotherapie als auch in der Beautyfarm verwöhnen lassen. Für den sportlichen Ausgleich steht ein Fitnessraum zur Verfügung.

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–02.03./03.11.–31.12.2024 | **369,–** | **Euro** | **B:** 03.03.–02.11.2024 | **399,–** | **Euro** |
| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
| **A:** 01.11.–31.12.2024 | **539,–** | **Euro** | **B:** 01.01.–30.10.2024 | **569,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **67,–** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **125,–** | Euro |
| | | | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 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-Buffet bestehend aus dreierlei Hauptgängen, Salatvariationen, Tagessuppe und kleiner Dessertauswahl.

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, VP Light, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| **A:** 01.10.–31.12.2024 | **599,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **200,–** Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**4-Tageprogramm**

**ab 347,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, VP Light, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

- Nutzung der exklusiven 4.500 m² großen Indoor- und 7.500 m² Outdoor-Wellnesslandschaft bei Anreise ab 11:00 Uhr/ Abreisetag bis 17:00 Uhr
- Tee-, Wasserstation & 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 Salzpool 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 Faszienfit®
- AKON Gesunder Rücken®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

**NEU:** 3-Tage AKON Powerdays
2 ÜN / HP + Kurse ab 157,–* Euro p. P.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Mannheim

## Mercure Hotel Mannheim am Friedensplatz****

4-Tageprogramm

**ab 127,*– Euro** pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

## RESIDENZSTADT AN RHEIN UND NECKAR

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

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

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

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

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

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

# Sonthofen

## AllgäuStern Hotel

## AUFATMEN UND GENIESSEN IM ALLGÄU

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 04.11.–31.12.2024 | **389,–** | **Euro** | **B:** 01.01.–03.11.2024 | **419,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **125,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

4-Tageprogramm

**ab 137,*– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Füssen

## Biohotel Eggensberger****

## WELLNESS UND NATUR IM ALLGÄU

6-Tageprogramm

ab 537,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe von 2,50 Euro p. P/Tag

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

**Verpflegung:** Die Küche im Biohotel Eggensberger ist bio-zertifiziert und verwendet 100% Bio-Lebensmittel. Die Vital-Pension beinhaltet:
- täglich abwechslungsreiches Frühstücksbuffet
- Mittags-Vital-Pause vom Buffet mit Salat, Suppe, Brotstation und Vitalgericht
- Abendessen (Sonntag Themenbuffet / Montag bis Donnerstag Drei-Gänge-Menü mit Salatbuffet, einem Hauptgang sowie einem dritten Gang nach Wahl (Vorspeise, Suppe oder Dessert).

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

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

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

| Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–01.03.2024 | **789,–** | **Euro** | **B:** 02.03.–31.10.2024 | **819,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **150,–** | Euro | | | |

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

# 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 idyllischen 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 Juliusspital 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 Sauna-Einsteigern anbietet. Selbstverständlich steht auch eine reguläre Sauna bereit, die nicht nur in der kalten Jahreszeit für Ihr Wohlgefühl sorgt. Im hoteleigenen Pool und Fitnessraum finden Sie sportliche Abwechslung zum Sightseeing-Programm.

**4-Tageprogramm**

**ab 167,*– 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 Faszienfit®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitforbike

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–29.02.2024 | **419,–** | **Euro** | **B:** 01.03.–31.12.2024 | **439,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **69,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

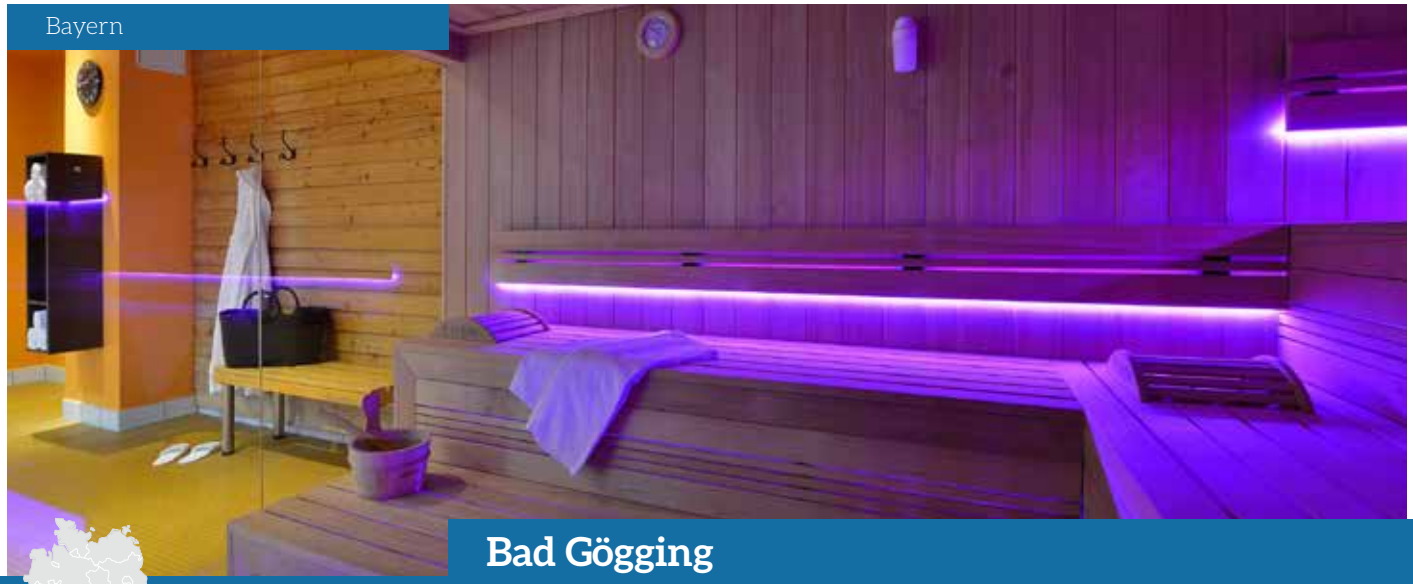
Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

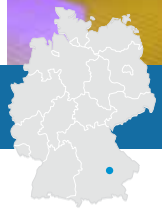
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.





# Bad Gögging

## The Monarch Hotel**** Superior

## WO AUCH SCHON KELTEN UND RÖMER BADETEN

4-Tageprogramm

**ab 147,*– Euro** pro Person im EZ/DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

fitforwell 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.–31.12.2024 | **399,– Euro** |
| KEIN EZ-Zuschlag | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

# Bad Gögging

## Dorint Marc Aurel Resort Bad Gögging**** Superior

### RÖMISCHER STIL IM HERZEN BAYERNS

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| **A:** 01.01.–31.12.2024 | **409,00 Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **120,–** Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. |

4-Tageprogramm

ab **157,*–** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 2,10 Euro p. P./Tag

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

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

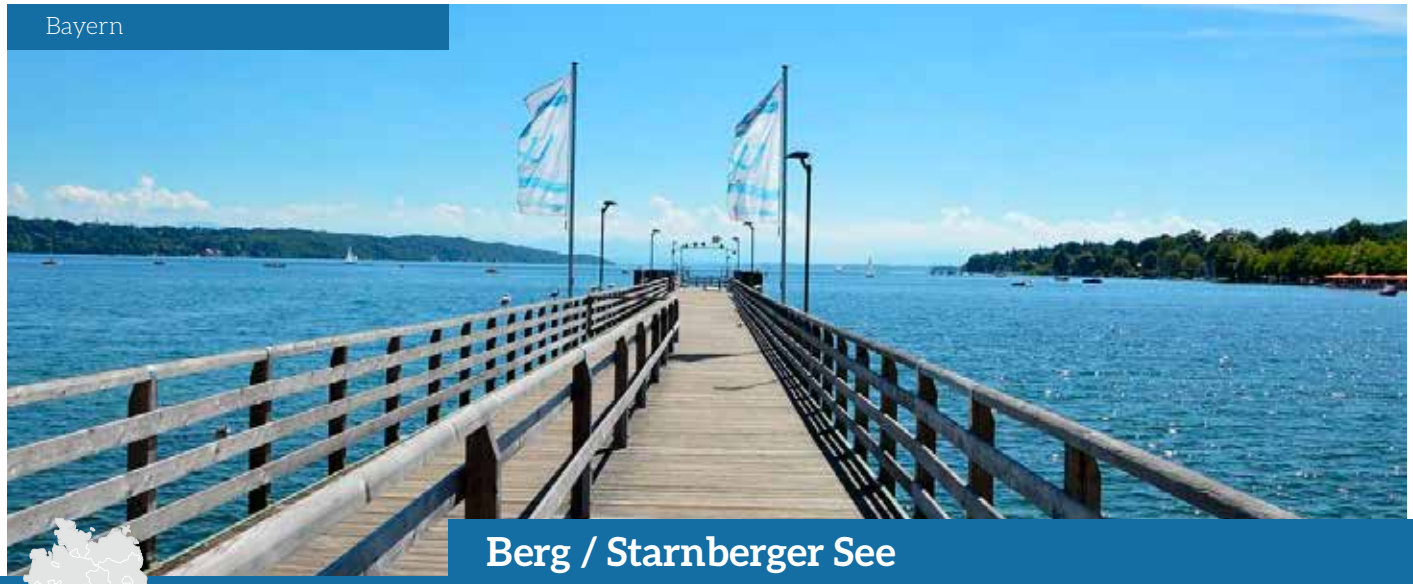
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro



# Berg / Starnberger See

## Hotel Schloss Berg

## AUF DEN SPUREN VON KÖNIG LUDWIG II.

4-Tageprogramm

ab 37,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.10.–11.11.2024 | **289,–** | **Euro** | **B:** 15.11.–31.12.2024 | **299,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **120,–** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

# Lam

## Hotel Sonnenhof**** Superior

### IM BAYERISCHEN WALD

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

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

**Wellness & Freizeit:** Entspannen Sie in Ihrer freien Zeit im 6.500 m² große SPA und Wellnessbereich welcher über 6 Pools, einem Infinity Pool mit Blick auf den Arber und 8 Erlebnis-Saunen verfügt. Neben klassischen Hallenbecken bietet Ihnen das Hotel Sonnenhof von Massage- und Sprudelbecken bis zum ganzjährig beheizten Außenbecken, Sky-Whirlpool und Infinity-Pool die perfekten Rahmenbedingungen für eine Entspannung.

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

**4-Tageprogramm**

**ab 207,*– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

- Nutzung der 6.500 m² großen Wellnesslandschaft mit AquaWelt und Saunabereich im Asia-Spa
- AquaWelt mit ganzjährig beheizter Außenpool mit Panoramablick, freischwebender Infinity-Pool, Sky-Whirlpool, Innenpool, 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
- kostenfreie Parkplätze

### Kursangebote:

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

fitforwoman fitfor50plus fitforwork fitforwell alleinreisende fitforbalance

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|---|---|
| 01.01.–31.12.2024 | | | **von 459,– Euro bis 599,– Euro*** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **100,–** | Euro | * Preise je nach Saison |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Bad Alexandersbad

## SOIBELMANNS Hotel Alexandersbad

### NATUR UND GESUNDHEIT IM FICHTELGEBIRGE

4-Tageprogramm

ab 37,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 0,50 Euro p. P./Tag

#### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

#### Kursangebote:

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

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–03.02./28.11.–31.12.2024 | **289,–** | **Euro** | **A:** 04.02.–27.11.2024 | **329,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

# Inzell / Chiemgau

## Das Bergmayr – Chiemgauer Alpenhotel

### ZWISCHEN CHIEMSEE UND KÖNIGSSEE

**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 Staufen umrahmt wird und bietet viel Raum für Entdeckungen, Abenteuer und Outdooraktivitäten.

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

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

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

**4-Tageprogramm**

**ab 127,*– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

- Aquafitness®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.03./01.11.–31.12.2024 | **379,–** | **Euro** | **B:** 01.04.–31.10.2024 | **449,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **105,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

Thermal-Wellenbad Johannisbad-Therme Bad Füssing

# Bad Füssing / Niederbayern

## Thermalhotel Ludwig Thoma****

### GESUNDES WOHLBEFINDEN TRIFFT BAYERISCHE HERZLICHKEIT

4-Tageprogramm

**ab 107,*– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.03./02.12.–31.12.2024 | **359,–** | **Euro** | **C:** 29.04.–11.08./14.10.–31.10.2024 | **399,–** | **Euro** |
| **B:** 01.04.–28.04./01.11.–01.12.2024 | **379,–** | **Euro** | **D:** 12.08.–13.10.2024 | **419,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **60,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

# 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 m²) verfügen teilweise über einen Balkon. Zur Ausstattung gehören ein großes Doppelbett, ein Bad mit Dusche / WC, Fön und Kosmetikspiegel, Telefon und TV-Flat-Screen.

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| **A:** 01.01.–31.12.2024 | **459,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **120,–** Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**4-Tageprogramm**

**ab 207,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Garmisch-Partenkirchen

## Mercure Hotel****

## FANTASTISCHE AUSBLICKE UND BAYERISCHE GASTLICHKEIT

**4-Tageprogramm**

**ab 197,*– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

**NEU:** 3-Tage AKON Powerdays
2 ÜN / HP + Kurse ab 107,–* Euro p. P.

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| **A:** 01.01.–31.12.2024 | **449,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **114,–** Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

# Oberwiesenthal

## Ahorn Hotel Am Fichtelberg*** Superior

### MITTEN IM ERZGEBIRGE

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

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

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

**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.

**4-Tageprogramm**

**ab 87,*– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–01.05./02.11.–31.12.2024 | **339,–** | **Euro** | **C:** 01.06.–01.09.2024 | **359,–** | **Euro** |
| **B:** 02.05.–31.05.2024 | **349,–** | **Euro** | **D:** 02.09.–01.11.2024 | **369,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **90,–** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Bad Brambach

## Santé Royale Hotel- und Gesundheitsresort****

## WELLNESS IM SÄCHSISCHEN STAATSBAD

5-Tageprogramm

**ab 277,–*** Euro pro Person im DZ

4 Übernachtungen, All-inclusive, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 4 Übernachtungen im DZ, All-inclusive, Kursteilnahme p. P. | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | |
|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–12.02.2024 | **529,– Euro** | **D:** 01.04–25.08.2024 | **599,– Euro** |
| **B:** 13.02.–31.03.2024 | **549,– Euro** | **D:** 26.08.–03.11.2024 | **639,– Euro** |
| **C:** 04.11.–31.12.2024 | **569,– Euro** | | |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse | **92,–** Euro | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

# Potsdam

## Kongresshotel Potsdam am Templiner See****

### VOR DEN TOREN BERLINS

**Verpflegung:** Das thematisierte Restaurant „Zeppelin" erinnert mit seinen „schwebenden" Luftschifflampen an vergangene Zeiten des Luftschiffgeländes in Potsdam. Im Restaurant „Lemon" mit Gartenterrasse setzt man auf abwechslungsreiche leichte und mediterran-inspirierte Küche. Die „Blue Sky Bar & Lounge" und die Freiluftbar „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 m² großen Hotelzimmer der Kategorie Small Superior (Einzelzimmer-Betten sind 1,30 m breit und Doppelzimmer-Betten sind 1,60 m breit) sind mit Telefon, LAN-Anschluss, ISDN-Anschluss, Flat-Screen-TV, Radio, WC und Dusche sowie größtenteils mit einem umlaufenden Balkon (nicht separiert) ausgestattet und verfügen teilweise über einen Blick auf den Templiner See.

**Wellness & Freizeit:** Mit der hoteleigenen „Wellbeing 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 207,*– 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 Saunabereiche und Fitness Area
- Ruhebereiche auf zwei Ebenen
- Seeblick-Sauna (gegen Gebühr)
- attraktive Lage direkt am Templiner See
- Ausflugsmöglichkeiten mit Booten und Fahrrädern (gegen Aufpreis)

### Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Faszienfit®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Gesunder Rücken®
- 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.–04.05./02.11.–31.12.2024 | **459,–** | **Euro** | **B:** 05.05.–01.11.2024 | **479,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **69,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Bad Schandau

## Hotel Elbresidenz an der Therme

### WELLNESS IN HOTEL UND THERME AUF HÖCHSTEM NIVEAU

4-Tageprogramm

**ab 197,*– 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 Saunaland schaft (Finnische Sauna, Kräuterbad, Dampfbad, Erlebnisduschen und Sonnenterrasse)
- Abendessen als 2-Gang-Wahlmenü im Restaurant
- Fitnessbereich mit „LifeFitness" Geräten

### Kursangebote:

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

fit for 50plus

Toskana Therme

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2024 | **449,–** | **Euro** | **B:** 01.02.–30.11.2024 | **469,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **99,–** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

# Bad Tabarz

## AKZENT Hotel Am Burgholz****

### MITTEN IM NATURPARK THÜRINGER WALD

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

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

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

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

**4-Tageprogramm**

**ab 107,*– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.03./01.11.–31.12.2024 | **359,–** | **Euro** | **B:** 01.04.–31.10.2024 | **369,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

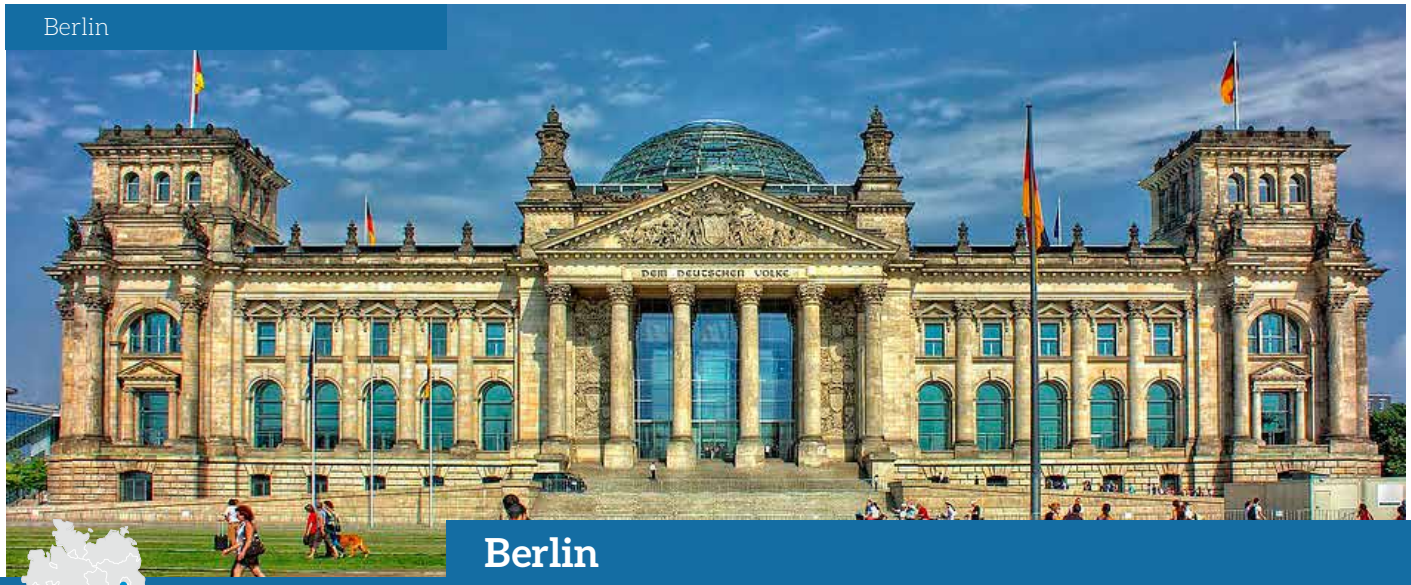
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro



# Berlin

## Dorint Kurfürstendamm

### IM HERZEN DER CITY WEST

4-Tageprogramm

**ab 157,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| **A:** 01.01.–30.04.2024 | **409,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **90,–** Euro |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

# Saarbrücken

## Mercure Hotel Saarbrücken Süd*** Superior

### KLEINE HAUPTSTADT – GROSSER CHARME

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

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

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

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

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

**4-Tageprogramm**

**ab 107,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

#### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

#### Kursangebote:

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.03./05.11.–31.12.2024 | **359,–** | **Euro** | **B:** 01.04.–04.11.2024 | **379,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **85,–** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

Österreich

# Seefeld / Tirol

## Hotel Zum Gourmet****

## ALL-INCLUSIVE IM GOURMET-HOTEL

4-Tageprogramm

**ab 127,*– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

fitfor50plus fitforwork

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, All-inclusive, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.12.2024 | | | **379,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. |
| Nur begrenzte EZ verfügbar | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

# Seefeld / Tirol

## Natur & Spa Hotel Lärchenhof**** Superior

### AM HÖCHSTEN GELEGEN, DER NATUR AM NÄCHSTEN

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

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

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

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

**4-Tageprogramm**

**ab 147,*– Euro**
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, 3/4-Verwöhnpension, Kursteilnahme

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, 3/4-Verwöhnpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–31.12.2024 | | | **399,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,–** | Euro | Nur begrenzte EZ verfügbar |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

Österreich

# Pörtschach am Wörthersee

## Werzers Hotel Resort**** Superior

### MEDITERRANES LEBENSGEFÜHL AM WÖRTHERSEE

**5-Tageprogramm**

ab 367,*– Euro pro Person im DZ

4 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 2,70 Euro p. P./Tag

**6-Tageprogramm**

ab 457,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe 2,70 Euro p. P./Tag

#### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

#### Kursangebote:

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

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

**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 Pörtschach, umgeben von einem einmaligen See- und Bergpanorama, zauberhaft direkt am flachen Seeufer – mit einem Badehaus am 3.000 m² großen Privatstrand.

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

**Verpflegung:** Drei Restaurants mit drei Küchenlinien sorgen für kulinarische Gaumenfreuden bei einzigartiger Kulisse. Lassen Sie sich morgens wie abends im Seerestaurant verwöhnen, kosten Sie sich durch die Leckereien im á la carte-Restaurant Anna W. oder geben Sie sich der kulinarischen Verführung im Werzers Badehaus hin, wo gaumen-schmeichelnde 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.–31.12.2024 | **619,– Euro** |
| Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
| **A:** 01.01.–31.12.2024 | **709,– Euro** |

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

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

Nur begrenzte EZ verfügbar

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

# 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 97,*– 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 Auwahl an hochwertigen Behandlungen für Gesundheit, Wellness, Energie und Beauty (gegen Gebühr zubuchbar)
- kostenfreie Parkplätze

### Kursangebote:

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 04.11.–31.12.2024 | **349,–** | **Euro** | **B:** 01.01.–03.11.2024 | **369,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,–** | Euro | Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

Polen

# Kolberg / Polnische Ostseeküste

## Mona Lisa Medical Wellness & Spa

### PERLE AN DER POLNISCHEN OSTSEE

**4-Tageprogramm**

ab 47,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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

**6-Tageprogramm**

ab 117,*– Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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

#### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

#### Kursangebote:

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

fit for well alleinreisende

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

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

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

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

| Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–01.03./26.10.–31.12.2024 | **299,–** | **Euro** | **C:** 02.06.–28.06./31.08.–27.09.2024 | **319,–** | **Euro** |
| **B:** 02.03.–01.06./28.09.–25.10.2024 | **309,–** | **Euro** | **D:** 29.06.–30.08.2024 | **359,–** | **Euro** |
| **Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.** | | | **Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.** | | |
| **A:** 01.01.–01.03./26.10.–31.12.2024 | **349,–** | **Euro** | **C:** 02.06.–28.06./31.08.–27.09.2024 | **399,–** | **Euro** |
| **B:** 02.03.–01.06./28.09.–25.10.2024 | **369,–** | **Euro** | **D:** 29.06.–30.08.2024 | **459,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse | **45,–** | Euro | EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse | **75,–** | Euro |
| Aufpreis Wochenendtermine 10,– Euro p. P. | | | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

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

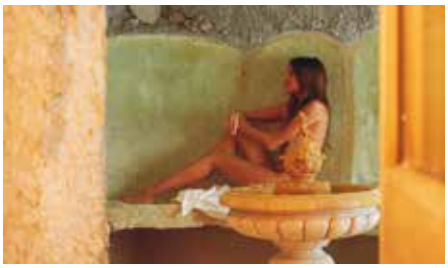
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

# Abano Terme / Venetien

## Hotel Terme Milano***

## EINE ECHTE QUELLE DER GESUNDHEIT, VOR DEN TOREN VENEDIGS



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

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

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

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

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

### 7-Tageprogramm

**ab 327,*– 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 Außenthermalschwimmbad in reizvoller Parkanlage
- große Sonnenliegewiese im Park des Hotels
- kostenfreier, bewachter Parkplatz
- Transfer vom/zum Flughafen Venedig (auf Anfrage, gegen Gebühr) möglich
- zahlreiche Anwendungen wie Massagen und Original Fango im Haus zubuchbar (gegen Gebühr)
- kostenfreier Fahrradverleih

### Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

| Gesamtpreis für 6 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. |
|---|---|
| **A:** 01.01.–31.12.2024 | **579,– Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 7-Tageskurse | **50,–** Euro |

### Wichtiger Hinweis zur Anreise:

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/bkk-verbundplus | 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 252,00 Euro

# Can Pastilla / Mallorca

## Nautic Hotel & Spa****

### 5-Tageprogramm

**ab 137,*– Euro**
pro Person im DZ

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

### Unsere Pluspunkte für Sie:

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

### Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Reaktiv Walking®
- AKON WalkJogg®
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

### Wichtiger Hinweis zur Anreise:

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

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

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

## NUR DURCH DIE PROMENADE VOM STRAND GETRENNT

**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 Hafenclubs „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. | | | Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen. | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **A:** 01.01.–01.05.2024 | **389,–** | **Euro** | **D:** 02.06.–01.07.2024 | **449,–** | **Euro** |
| **B:** 02.05.–01.06.2024 | **409,–** | **Euro** | **E:** 02.07.–01.09.2024 | **469,–** | **Euro** |
| **C:** 02.10.–31.12.2024 | **419,–** | **Euro** | **F:** 02.09.–01.10.2024 | **489,–** | **Euro** |
| EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse | **130,–** | Euro | | | |

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

# 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.

fitfor50plus-Programm

ab 67,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

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


# 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!

fitforwell alleinreisende-Programm

ab 147,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

**fitforwell alleinreisende -**
- AKON Aktiv Walking® + Progressive Muskelentspannung
- AKON Aktiv Walking® + Autogenes Training
- Wibelsäulengymnastik + Autogenes Training

### fitforwell alleinreisende-Kursorte:


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

# fitforwoman

## Bewegung und Entspannung für die Gesundheit der Frau

fitforwoman-Programm

ab 67,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

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

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

**fitforwoman -**

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

### fitforwoman-Kursorte:


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


# fitforbalance

## Für ein Leben im Gleichgewicht

fitforbalance-Programm

ab 127,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

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

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

**fitforbalance -**

- Wirbelsäulengymnastik + Autogenes Training
- Wirbelsäulengymnastik + Progressive Muskelentspannung

### fitforbalance-Kursorte:


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


# fitforwork

## Burnout-Prävention und Rückengesundheit

fitforwork-Programm

ab 67,*– Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

### Übersicht über die angebotenen Bausteine und Komponenten:

#### Rückenfit für den Arbeitsplatz

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

#### Progressive Muskelentspannung (PMR)

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

### fitforwork-Kursorte:


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


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

# AKON Gesundheitswandern®

## Fit mit jedem Schritt!

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

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

**AKON Gesundheitswandern®**
**wird in Kombination** mit einem zweiten bezuschussungsfähigen Kursbaustein angeboten:

+ Progressive Muskelentspannung
+ Autogenes Training
+ Ernährung
+ QiGong

### AKON Gesundheitswandern®-Kursorte:


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

AKON Gesundheitswandern®
ab 37,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

# AKON Faszienfit®

## Aktivierung und Kräftigung des Bindegewebes

Als Faszien bezeichnet man die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen.
Im Mittelpunkt des neuen, zertifizierten Kursangebotes AKON Faszienfit® steht die Vermittlung eines faszienorientierten Bewegungstrainings in Theorie und Praxis.
AKON Faszienfit® vermittelt Übungen mit und ohne Kleingerät (Schaumstoffrolle) zur faszialen Dehnung, Schulung der Wahrnehmung und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

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

### AKON Faszienfit®-Kursorte:


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

AKON Faszienfit®
ab 47,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

# AKON Aktiv Walking®

## Gelenkschonendes Training im Freien

AKON Aktiv Walking®

ab 67,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 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
Wismar ... Seite 9
Husum ... Seite 11
Harrislee ... Seite 12
Magdeburg ... Seite 13
Bad Dürkheim ... Seite 14
Hitzacker ... Seite 17
Arnsberg ... Seite 19
Bad Lippspringe ... Seite 20
Königswinter ... Seite 21
Bad Homburg ... Seite 22
Bad Wildungen ... Seite 23
Bad Rappenau ... Seite 25
Radolfszell ... Seite 26
Baiersbronn ... Seite 27
Langenburg ... Seite 29
Mannheim ... Seite 30
Sonthofen ... Seite 31
Würzburg ... Seite 33
Bad Gögging ... Seite 34
Bad Gögging ... Seite 35
Berg / Starnberger See ... Seite 36
Lam ... Seite 37
Bad Alexandersbad ... Seite 38
Bad Füssing ... Seite 40
Volkach ... Seite 41
Garmisch-Partenkirchen ... Seite 42
Bad Schandau ... Seite 46
Oberwiesenthal ... Seite 43
Potsdam ... Seite 45
Bad Trabarz ... Seite 47
Seefeld ... Seite 50
Seefeld ... Seite 51
Pötschach ... Seite 52
Bad Hofgastein ... Seite 53
Abano Terme ... Seite 55
Can Pastilla ... Seite 56


# AKON Fitforbike® – für Radfreunde

## Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren

fitforbike-Programm

ab 157,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 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, bezuschussungsfähige Präventionskurse.

Zusätzlich zum Kursprogramm umfasst AKON fitforbike® während Ihres Aufenthalts jeweils drei geführte Radtouren:
- durch gängiges Gelände bis zu ca. 12 km
- eine ebene Strecke bis zu ca. 24 km
- eine Strecke bergauf/bergab bis zu ca. 30 km

Allgemeine Bewegungsempfehlungen und Informationen zur individuellen Trainingsgestaltung wie z.B. das Erlernen der Pulsmessung und die Berechnung der Trainingsherzfrequenz bereiten die Teilnehmer/innen auf die Fortführung des Trainings in Eigenregie vor. Effektive Übungen zur Kräftigung und Dehnung beanspruchter 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 Mergentheim ... Seite 28
Würzburg ... Seite 33


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

# AKON Walkjogg®

## Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining

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

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

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

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

### AKON WalkJogg®-Kursorte:


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

AKON WalkJogg®

ab 127,– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 Euro

# AKON Powerdays

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

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

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

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

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

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

### Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

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

### AKON Powerdays-Kursorte:


Bad Homburg ..... **Seite 22**
Langenburg ..... **Seite 29**
Garmisch-Partenkirchen ..... **Seite 42**

AKON Powerdays

ab 67,* Euro
pro Person im DZ

2 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 252,00 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/bkk-verbundplus abrufen und direkt online buchen. Alternativ können Sie die Verfügbarkeit Ihres Wunschtermins auch telefonisch erfragen.

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

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

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

### Termine Wochenprogramm — Abano Terme / Hotel Terme Milano – Seite 55

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

### Termine 4-Tageprogramm — Alzey / Dorint Hotel Alzey Worms – Seite 15

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

### Termine 4-Tageprogramm — Arnsberg / Dorint Hotel&Sport Resort Arnsberg – Seite 19

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

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| fitfor50plus | | Mo. bis Do. | PME | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGR | fitforbalance | | Do. bis So. | WG |
| | | 12.02. - 15.02.2024 | AGR | 15.04. - 18.04.2024 | PME | 21.10. - 24.10.2024 | PME | | | 21.03. - 24.03.2024 | PME |
| | | | | | | | | | | Do. bis So. | WG |
| fitforwork | D | Do. bis So. | RF | Do. bis So. | RF | Do. bis So. | RF | | | 14.11. - 17.11.2024 | AT |
| | | 18.04. - 21.04.2024 | PME | 18.07. - 21.07.2024 | PME | 21.11. - 24.11.2024 | PME | | | | |

### Termine 4-Tageprogramm — Bad Alexandersbad / Soibelmanns Hotel Alexandersbad – Seite 38

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

AAW=AKON Aktiv Walking® – AFZ=AKON Faszienfit®– 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 5-Tageprogramm

## Bad Brambach / Santé Royale Hotel- und Gesundheitsresort – Seite 44

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Bad Dürkheim / ACHAT Hotel – Seite 14

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| fitfor50plus | Do. bis So. | AGR | fitforwoman | So. bis Mi. | AAW | fitforwork | So. bis Mi. | RF |
| | 01.02. - 04.02.2024 | PME | | 04.08. - 07.08.2024 | PME | | 10.11. - 13.11.2024 | PME |

## Termine 4-Tageprogramm

## Bad Füssing / Thermalhotel Ludwig Thoma – Seite 40

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Bad Gögging / Dorint Marc Aurel Resort Bad Gögging – Seite 35

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Di. bis Fr. | AFZ | Fr. bis Mo. | AGW | Fr. bis Mo. | AGW | Fr. bis Mo. | AFZ | Di. bis Fr. | AGW | Fr. bis Mo. | AT |
| 20.02. - 23.02.2024 | PME | 01.03. - 04.03.2024 | AT | 15.03. - 18.03.2024 | AT | 19.04. - 22.04.2024 | PME | 20.08. - 23.08.2024 | PME | 30.08. - 02.09.2024 | AWJ |
| Fr. bis Mo. | AGR | Di. bis Fr. | AAW | Di. bis Fr. | AGW | Fr. bis Mo. | AGW | Fr. bis Mo. | AAW | Di. bis Fr. | AFZ |
| 23.02. - 26.02.2024 | AT | 05.03. - 08.03.2024 | PME | 09.04. - 12.04.2024 | PME | 26.04. - 29.04.2024 | AT | 23.08. - 26.08.2024 | AT | 03.12. - 06.12.2024 | PME |
| Di. bis Fr. | AAW | Fr. bis Mo. | AGW | Fr. bis Mo. | AAW | Fr. bis Mo. | AAW | Di. bis Fr. | PME | Di. bis Fr. | AGR |
| 27.02. - 01.03.2024 | PME | 08.03. - 11.03.2024 | AT | 12.04. - 15.04.2024 | AT | 09.08. - 12.08.2024 | PME | 27.08. - 30.08.2024 | AWJ | 17.12. - 20.12.2024 | PME |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| fitfor50plus | Di. bis Fr. | AGW | Di. bis Fr. | AGW | Di. bis Fr. | AFZ | | | |
| | 12.03. - 15.03.2024 | PME | 06.08. - 09.08.2024 | AT | 10.12. - 13.12.2024 | PME | | | |
| fitforwork | Fr. bis Mo. | RF | Fr. bis Mo. | RF | fitforwoman | Fr. bis Mo. | AAW | Fr. bis Mo. | AFZ |
| | 16.08. - 19.08.2024 | PME | 13.12. - 16.12.2024 | PME | | 02.08. - 05.08.2024 | PME | 06.12. - 09.12.2024 | PME |

## Termine 4-Tageprogramm

## Bad Gögging / The Monarch Hotel – Seite 34

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So. | AAW | Mo. bis Do. | AFZ | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AFZ | Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AFZ |
| 01.02. - 04.02.2024 | PME | 26.02. - 29.02.2024 | AT | 25.03. - 28.03.2024 | PME | 13.05. - 16.05.2024 | PME | 17.10. - 20.10.2024 | AT | 21.11. - 24.11.2024 | PME |
| Mo. bis Do. | AGR | Fr. bis Mo. | AAW | Mo. bis Do. | AFZ | Mo. bis Do. | AAW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AAW |
| 05.02. - 08.02.2024 | AT | 01.03. - 04.03.2024 | PME | 08.04. - 11.04.2024 | AT | 27.05. - 30.05.2024 | PME | 24.10. - 27.10.2024 | AT | 28.11. - 01.12.2024 | AT |
| Do. bis So. | AFZ | Do. bis So. | AFZ | Mo. bis Do. | AAW | Mo. bis Do. | AFZ | Do. bis So. | AFZ | Mo. bis Do. | AFZ |
| 08.02. - 11.02.2024 | PME | 14.03. - 17.03.2024 | PME | 15.04. - 18.04.2024 | PME | 19.08. - 22.08.2024 | PME | 07.11. - 10.11.2024 | PME | 02.12. - 05.12.2024 | PME |
| Mo. bis Do. | AGR | Mo. bis Do. | AAW | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGR | Do. bis So. | AGW | Mo. bis Do. | AGR |
| 12.02. - 15.02.2024 | AT | 18.03. - 21.03.2024 | AT | 22.04. - 25.04.2024 | AT | 26.08. - 29.08.2024 | AT | 14.11. - 17.11.2024 | PME | 16.12. - 19.12.2024 | PME |
| Mo. bis Do. | AGR | | | | | | | | | | |
| 19.02. - 22.02.2024 | PME | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| fitforwell alleinreisende | Mo. bis Do. | AAW | Mo. bis Do. | AAW | Mo. bis Do. | WG |
| | 11.03. - 14.03.2024 | PME | 05.08. - 08.08.2024 | PME | 09.12. - 12.12.2024 | AT |

AAW=AKON Aktiv Walking® – AFZ=AKON Faszienfit®– 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

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

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

## Termine 4-Tageprogramm — Bad Hofgastein / Johannesbad Hotel Palace – Seite 53

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

## Termine 4-Tageprogramm — Bad Homburg / Maritim Hotel – Seite 22

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| fitforwork | D | Do. bis So. | RF | Do. bis So. | RF | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 08.08. - 11.08.2024 | PME | 14.11. - 17.11.2024 | PME | | | | | | | | | | | | | | |
| fitforwoman | ✡ | So. bis Mi. | AAW | Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AAW | | | | | | | | | | | | |
| | | 28.04. - 01.05.2024 | PME | 05.09. - 08.09.2024 | PME | 31.10. - 03.11.2024 | PME | | | | | | | | | | | | |

## Termine 3-Tage-AKON Powerdays-Programm — Bad Homburg / Maritim Hotel – Seite 22

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

## Termine 4-Tageprogramm — Bad Lippspringe / BEST WESTERN PREMIER Park Hotel & Spa – Seite 20

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| fitfor50plus | ✿ | So. bis Mi. | WG | fitforwoman | ✡ | So. bis Mi. | PIL | | | | | | | | | | | | |
| | | 18.08. - 21.08.2024 | AT | | | 31.03. - 03.04.2024 | PME | | | | | | | | | | | | |

## Termine 6-Tageprogramm — Bad Lippspringe / BEST WESTERN PREMIER Park Hotel & Spa – Seite 20

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Fr. | WG | So. bis Fr. | AGR | So. bis Fr. | AAW | So. bis Fr. | AGR | So. bis Fr. | AAW | So. bis Fr. | AGW | | | | | | | | |
| 11.02. - 16.02.2024 | AT | 28.04. - 03.05.2024 | PME | 21.07. - 26.07.2024 | AT | 04.08. - 09.08.2024 | AT | 11.08. - 16.08.2024 | PME | 18.08. - 23.08.2024 | AT | | | | | | | | |
| So. bis Fr. | AGR | So. bis Fr. | WG | So. bis Fr. | AGR | | | | | | | | | | | | | | |
| 24.03. - 29.03.2024 | PME | 05.05. - 10.05.2024 | AT | 28.07. - 02.08.2024 | PME | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| fitfor50plus 6-Tage | ✿ | Mo. bis Sa. | AGR | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 01.04. - 06.04.2024 | PME | | | | | | | | | | | | | | | | |

## Termine 4-Tageprogramm — Bad Rappenau / Saline 1822 Hotel – Seite 25

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fr. bis Mo. | AGR | So. bis Mi. | AAW | So. bis Mi. | AAW | Mi. bis Sa. | AAW | So. bis Mi. | AGW | Mo. bis Do. | AAW | | | | | | | | |
| 19.01. - 22.01.2024 | PME | 24.03. - 27.03.2024 | AT | 26.05. - 29.05.2024 | PME | 07.08. - 10.08.2024 | PME | 25.08. - 28.08.2024 | AT | 30.09. - 03.10.2024 | PME | | | | | | | | |
| Do. bis So. | AAW | Mi. bis Sa. | AGW | Mi. bis Sa. | AGW | Sa. bis Di. | AAW | Mi. bis Sa. | AAW | Fr. bis Mo. | AAW | | | | | | | | |
| 08.02. - 11.02.2024 | PME | 27.03. - 30.03.2024 | PME | 29.05. - 01.06.2024 | AT | 10.08. - 13.08.2024 | AT | 28.08. - 31.08.2024 | PME | 25.10. - 28.10.2024 | PME | | | | | | | | |
| Mi. bis Sa. | AAW | Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AAW | Di. bis Fr. | AAW | Sa. bis Di. | AGW | Do. bis So. | AAW | | | | | | | | |
| 14.02. - 17.02.2024 | AT | 04.04. - 07.04.2024 | AT | 25.07. - 28.07.2024 | PME | 13.08. - 16.08.2024 | PME | 31.08. - 03.09.2024 | AT | 31.10. - 03.11.2024 | PME | | | | | | | | |
| Sa. bis Di. | AGW | So. bis Mi. | AAW | So. bis Mi. | AGW | Fr. bis Mo. | AAW | Mi. bis Sa. | AAW | So. bis Mi. | AGR | | | | | | | | |
| 17.02. - 20.02.2024 | PME | 28.04. - 01.05.2024 | PME | 28.07. - 31.07.2024 | AT | 16.08. - 19.08.2024 | AT | 04.09. - 07.09.2024 | PME | 15.12. - 18.12.2024 | PME | | | | | | | | |
| Fr. bis Mo. | AAW | So. bis Mi. | AGW | Mi. bis Sa. | AAW | Do. bis So. | AAW | Fr. bis Mo. | AGW | Mi. bis Sa. | AFZ | | | | | | | | |
| 08.03. - 11.03.2024 | AT | 19.05. - 22.05.2024 | PME | 31.07. - 03.08.2024 | PME | 22.08. - 25.08.2024 | PME | 27.09. - 30.09.2024 | AT | 18.12. - 21.12.2024 | AT | | | | | | | | |
| Do. bis So. | AGW | Mi. bis Sa. | AAW | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21.03. - 24.03.2024 | PME | 22.05. - 25.05.2024 | AT | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

## Termine 4-Tageprogramm — Bad Schandau / Hotel Elbresidenz an der Therme – Seite 46

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| fitfor50plus | ✿ | So. bis Mi. | AAW | So. bis Mi. | WG | So. bis Mi. | AGR | | | | | | | | | | | | |
| | | 14.07. - 17.07.2024 | PME | 27.10. - 30.10.2024 | PME | 01.12. - 04.12.2024 | PME | | | | | | | | | | | | |

AAW=AKON Aktiv Walking® – AFZ=AKON Faszienfit®– 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



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

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Bad Mergentheim / BEST WESTERN PREMIER Parkhotel – Seite 28

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

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| fitforwork | So. bis Mi. | RF |
| | 15.12. - 18.12.2024 | PME |

## Termine 6-Tageprogramm

## Bad Mergentheim / BEST WESTERN PREMIER Parkhotel – Seite 28

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Bad Tabarz / AKZENT Hotel Am Burgholz – Seite 47

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Bad Wildungen / Maritim Hotel – Seite 23

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So. | AGR | So. bis Mi. | WG | So. bis Mi. | AAW | So. bis Mi. | AGR | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AFZ |
| 01.02. - 04.02.2024 | PME | 17.03. - 20.03.2024 | PME | 16.06. - 19.06.2024 | AT | 11.08. - 14.08.2024 | PME | 13.10. - 16.10.2024 | PME | 17.11. - 20.11.2024 | AT |
| So. bis Mi. | WG | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AGR |
| 04.02. - 07.02.2024 | AT | 04.04. - 07.04.2024 | AT | 27.06. - 30.06.2024 | PME | 15.08. - 18.08.2024 | AT | 17.10. - 20.10.2024 | AT | 21.11. - 24.11.2024 | PME |
| Do. bis So. | AGR | So. bis Mi. | AAW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AAW | Do. bis So. | AAW | So. bis Mi. | AAW |
| 08.02. - 11.02.2024 | PME | 07.04. - 10.04.2024 | PME | 14.07. - 17.07.2024 | PME | 18.08. - 21.08.2024 | PME | 24.10. - 27.10.2024 | AT | 24.11. - 27.11.2024 | AT |
| So. bis Mi. | WG | Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AAW | So. bis Mi. | AAW | Do. bis So. | AGR |
| 11.02. - 14.02.2024 | PME | 11.04. - 14.04.2024 | AT | 18.07. - 21.07.2024 | AT | 22.08. - 25.08.2024 | PME | 27.10. - 30.10.2024 | PME | 05.12. - 08.12.2024 | PME |
| Do. bis So. | AGR | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AAW | Do. bis So. | WG | Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGR |
| 15.02. - 18.02.2024 | AT | 14.04. - 17.04.2024 | PME | 21.07. - 24.07.2024 | PME | 05.09. - 08.09.2024 | PME | 31.10. - 03.11.2024 | AT | 08.12. - 11.12.2024 | AT |
| So. bis Mi. | WG | So. bis Mi. | AGR | Do. bis So. | AGR | So. bis Mi. | WG | So. bis Mi. | AAW | Do. bis So. | AFZ |
| 18.02. - 21.02.2024 | PME | 21.04. - 24.04.2024 | AT | 25.07. - 28.07.2024 | PME | 15.09. - 18.09.2024 | PME | 03.11. - 06.11.2024 | PME | 12.12. - 15.12.2024 | PME |
| Do. bis So. | AGR | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGR | So. bis Mi. | AGR |
| 22.02. - 25.02.2024 | AT | 28.04. - 01.05.2024 | AT | 04.08. - 07.08.2024 | AT | 06.10. - 09.10.2024 | PME | 10.11. - 13.11.2024 | AT | 15.12. - 18.12.2024 | AT |
| So. bis Mi. | WG | So. bis Mi. | AAW | Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AFZ |
| 10.03. - 13.03.2024 | AT | 12.05. - 15.05.2024 | AT | 08.08. - 11.08.2024 | PME | 10.10. - 13.10.2024 | PME | 14.11. - 17.11.2024 | PME | 19.12. - 22.12.2024 | PME |
| Do. bis So. | AGR | | | | | | | | | | |
| 14.03. - 17.03.2024 | PME | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| fitfor50plus | So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | fitforwork | Do. bis So. | RF | So. bis Mi. | RF |
| | 20.10. - 23.10.2024 | PME | 07.11. - 10.11.2024 | PME | | 25.04. - 28.04.2024 | PME | 08.09. - 11.09.2024 | PME |

| | | |
|---|---|---|
| fitforwoman | So. bis Mi. | AAW |
| | 25.08. - 28.08.2024 | PME |

## Termine 4-Tageprogramm

## Berg am Starnberger See / Hotel Schloss Berg – Seite 36

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

AAW=AKON Aktiv Walking® – AFZ=AKON Faszienfit®– 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

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

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

## Termine 4-Tageprogramm — Baiersbronn / Flair Hotel Sonnenhof – Seite 27

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

## Termine 4-Tageprogramm — Berlin / Dorint Kurfürstendamm – Seite 48

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

## Termine 5-Tageprogramm — Can Pastilla / Nautic Hotel & Spa – Seite 56

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

## Termine 6-Tageprogramm — Füssen / Biohotel Eggensberger – Seite 32

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

## Termine 4-Tageprogramm — Fulda / Esperanto – Seite 24

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

## Termine 4-Tageprogramm — Garmisch-Partenkirchen / Mercure Hotel – Seite 42

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

## Termine 3-Tage-AKON Powerdays-Programm — Garmisch-Partenkirchen / Mercure Hotel – Seite 42

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

## Termine 6-Tageprogramm — Graal-Müritz / IFA Hotel Graal-Müritz – Seite 8

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Fr. | RS | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | RS |
| 28.01. - 02.02.2024 | PME | 03.03. - 08.03.2024 | AT | 21.04. - 26.04.2024 | PME | 02.06. - 07.06.2024 | PME | 06.10. - 11.10.2024 | PME | 10.11. - 15.11.2024 | AT |
| So. bis Fr. | RS | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | RS |
| 04.02. - 09.02.2024 | AT | 10.03. - 15.03.2024 | PME | 28.04. - 03.05.2024 | AT | 23.06. - 28.06.2024 | AT | 13.10. - 18.10.2024 | AT | 17.11. - 22.11.2024 | PME |
| So. bis Fr. | RS | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | RS |
| 11.02. - 16.02.2024 | PME | 17.03. - 22.03.2024 | AT | 05.05. - 10.05.2024 | PME | 15.09. - 20.09.2024 | AT | 20.10. - 25.10.2024 | PME | 24.11. - 29.11.2024 | AT |
| So. bis Fr. | RS | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | RS |
| 18.02. - 23.02.2024 | AT | 07.04. - 12.04.2024 | PME | 12.05. - 17.05.2024 | AT | 22.09. - 27.09.2024 | PME | 27.10. - 01.11.2024 | AT | 01.12. - 06.12.2024 | PME |
| So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | NW | So. bis Fr. | RS | | |
| 25.02. - 01.03.2024 | PME | 14.04. - 19.04.2024 | AT | 26.05. - 31.05.2024 | AT | 29.09. - 04.10.2024 | AT | 03.11. - 08.11.2024 | PME | | |

## Termine 4-Tageprogramm — Harrislee / Hotel Des Nordens – Seite 12

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

AAW=AKON Aktiv Walking® – AFZ=AKON Faszienfit®– 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



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

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

## Termine 4-Tageprogramm — Hitzacker / Parkhotel-Hitzacker – Seite 17

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AGR | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGR |
| 11.01. - 14.01.2024 | AT | 07.03. - 10.03.2024 | PME | 27.05. - 30.05.2024 | AT | 15.07. - 18.07.2024 | AT | 12.09. - 15.09.2024 | AT | 07.11. - 10.11.2024 | PME |
| Mo. bis Do. | AQF | Do. bis So. | AGR | Mo. bis Do. | AGW | Do. bis So. | AAW | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGR |
| 15.01. - 18.01.2024 | PME | 14.03. - 17.03.2024 | PME | 03.06. - 06.06.2024 | AT | 18.07. - 21.07.2024 | PME | 16.09. - 19.09.2024 | PME | 11.11. - 14.11.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGR | Mo. bis Do. | AAW | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGW |
| 18.01. - 21.01.2024 | AT | 08.04. - 11.04.2024 | PME | 10.06. - 13.06.2024 | AT | 22.07. - 25.07.2024 | AT | 23.09. - 26.09.2024 | PME | 18.11. - 21.11.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AAW |
| 01.02. - 04.02.2024 | AT | 11.04. - 14.04.2024 | AT | 13.06. - 16.06.2024 | PME | 08.08. - 11.08.2024 | PME | 26.09. - 29.09.2024 | AT | 21.11. - 24.11.2024 | PME |
| Mo. bis Do. | AQF | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGR | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AAW |
| 05.02. - 08.02.2024 | PME | 15.04. - 18.04.2024 | PME | 17.06. - 20.06.2024 | AT | 19.08. - 22.08.2024 | AT | 30.09. - 03.10.2024 | AT | 25.11. - 28.11.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | NW | Do. bis So. | AGW |
| 08.02. - 11.02.2024 | AT | 18.04. - 21.04.2024 | AT | 20.06. - 23.06.2024 | PME | 22.08. - 25.08.2024 | PME | 10.10. - 13.10.2024 | PME | 28.11. - 01.12.2024 | PME |
| Mo. bis Do. | AQF | Do. bis So. | AGW | Mo. bis Do. | AGR | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AAW | Mo. bis Do. | AQF |
| 12.02. - 15.02.2024 | PME | 25.04. - 28.04.2024 | AT | 24.06. - 27.06.2024 | AT | 26.08. - 29.08.2024 | PME | 14.10. - 17.10.2024 | AT | 02.12. - 05.12.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AGR |
| 15.02. - 18.02.2024 | AT | 02.05. - 05.05.2024 | PME | 27.06. - 30.06.2024 | PME | 29.08. - 01.09.2024 | AT | 17.10. - 20.10.2024 | PME | 05.12. - 08.12.2024 | PME |
| Mo. bis Do. | AQF | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGR | Mo. bis Do. | AGW | Do. bis So. | AAW | Mo. bis Do. | AQF |
| 19.02. - 22.02.2024 | PME | 06.05. - 09.05.2024 | AT | 01.07. - 04.07.2024 | AT | 02.09. - 05.09.2024 | PME | 24.10. - 27.10.2024 | PME | 09.12. - 12.12.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGR | Mo. bis Do. | AAW | Mo. bis Do. | AAW | Do. bis So. | AGW | Mo. bis Do. | AGW | Do. bis So. | AAW |
| 22.02. - 25.02.2024 | PME | 13.05. - 16.05.2024 | PME | 08.07. - 11.07.2024 | AT | 05.09. - 08.09.2024 | AT | 28.10. - 31.10.2024 | AT | 12.12. - 15.12.2024 | PME |
| Mo. bis Do. | AQF | Mo. bis Do. | AGW | Do. bis So. | AGW | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AAW | Mo. bis Do. | AQF |
| 26.02. - 29.02.2024 | AT | 20.05. - 23.05.2024 | AT | 11.07. - 14.07.2024 | PME | 09.09. - 12.09.2024 | PME | 04.11. - 07.11.2024 | AT | 16.12. - 19.12.2024 | AT |
| Mo. bis Do. | AQF | Do. bis So. | AGR | | | | | | | | |
| 04.03. - 07.03.2024 | AT | 23.05. - 26.05.2024 | PME | | | | | | | | |

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

## Termine 4-Tageprogramm — Husum / Nordsee-Hotel Hinrichsen – Seite 11

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AAW | Mo. bis Do. | AGW | So. bis Mi. | AGR | So. bis Mi. | AGR |
| 11.01. - 14.01.2024 | PME | 08.02. - 11.02.2024 | AT | 29.02. - 03.03.2024 | AT | 28.10. - 31.10.2024 | AT | 10.11. - 13.11.2024 | PME | 01.12. - 04.12.2024 | PME |
| Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | WG | So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | WG | So. bis Mi. | WG |
| 25.01. - 28.01.2024 | PME | 15.02. - 18.02.2024 | PME | 03.03. - 06.03.2024 | PME | 31.10. - 03.11.2024 | PME | 17.11. - 20.11.2024 | AT | 08.12. - 11.12.2024 | AT |
| Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGW | Mi. bis Sa. | AGR | So. bis Mi. | AGR |
| 01.02. - 04.02.2024 | AT | 22.02. - 25.02.2024 | AT | 07.03. - 10.03.2024 | AT | 03.11. - 06.11.2024 | AT | 20.11. - 23.11.2024 | PME | 15.12. - 18.12.2024 | PME |
| So. bis Mi. | AAW | So. bis Mi. | AAW | So. bis Mi. | AGW | Mi. bis Sa. | AGW | So. bis Mi. | WG | Mi. bis Sa. | WG |
| 04.02. - 07.02.2024 | PME | 25.02. - 28.02.2024 | PME | 24.03. - 27.03.2024 | PME | 06.11. - 09.11.2024 | PME | 24.11. - 27.11.2024 | AT | 18.12. - 21.12.2024 | AT |

## Termine 4-Tageprogramm — Inzell / Das Bergmayr-Chiemgauer Alpenhotel – Seite 39

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Di. bis Fr. | AQF | Di. bis Fr. | AQF | Di. bis Fr. | AQF | Di. bis Fr. | AQF | Di. bis Fr. | AQF | Di. bis Fr. | AQF |
| 23.01. - 26.01.2024 | PME | 27.02. - 01.03.2024 | PME | 26.03. - 29.03.2024 | AT | 07.05. - 10.05.2024 | PME | 24.09. - 27.09.2024 | PME | 05.11. - 08.11.2024 | AT |
| So. bis Mi. | AQF | Fr. bis Mo. | AQF | Mo. bis Do. | AQF | Di. bis Fr. | AQF | Di. bis Fr. | AQF | Di. bis Fr. | AQF |
| 04.02. - 07.02.2024 | AT | 15.03. - 18.03.2024 | PME | 08.04. - 11.04.2024 | PME | 04.06. - 07.06.2024 | AT | 15.10. - 18.10.2024 | AT | 10.12. - 13.12.2024 | PME |
| Di. bis Fr. | AQF | Mo. bis Do. | AQF | Di. bis Fr. | AQF | | | | | | |
| 20.02. - 23.02.2024 | AT | 18.03. - 21.03.2024 | PME | 23.04. - 26.04.2024 | AT | | | | | | |

## Termine 4-Tageprogramm — Königswinter / Maritim Hotel – Seite 21

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fr. bis Mo. | AGR | Fr. bis Mo. | AGR | Fr. bis Mo. | AAW | Do. bis So. | AAW | Fr. bis Mo. | AGR | Fr. bis Mo. | AFZ |
| 26.01. - 29.01.2024 | PME | 05.04. - 08.04.2024 | AT | 26.07. - 29.07.2024 | AT | 29.08. - 01.09.2024 | AT | 15.11. - 18.11.2024 | AT | 06.12. - 09.12.2024 | PME |
| Fr. bis Mo. | WG | Fr. bis Mo. | AGW | Fr. bis Mo. | AAW | Fr. bis Mo. | AGW | Fr. bis Mo. | AAW | Fr. bis Mo. | AGR |
| 09.02. - 12.02.2024 | AT | 19.04. - 22.04.2024 | PME | 16.08. - 19.08.2024 | AT | 08.11. - 11.11.2024 | PME | 22.11. - 25.11.2024 | PME | 13.12. - 16.12.2024 | AT |
| Fr. bis Mo. | AAW | Fr. bis Mo. | AAW | Fr. bis Mo. | AAW | | | | | | |
| 08.03. - 11.03.2024 | PME | 14.06. - 17.06.2024 | AT | 23.08. - 26.08.2024 | PME | | | | | | |

## Termine 4-Tageprogramm — Kolberg / Mona Lisa Medical Wellness & Spa – Seite 54

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGR |
| 07.03. - 10.03.2024 | PME | 21.03. - 24.03.2024 | PME | 11.04. - 14.04.2024 | PME | 31.10. - 03.11.2024 | PME | 14.11. - 17.11.2024 | PME | 28.11. - 01.12.2024 | PME |
| So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGR |
| 10.03. - 13.03.2024 | AT | 24.03. - 27.03.2024 | AT | 14.04. - 17.04.2024 | AT | 03.11. - 06.11.2024 | AT | 17.11. - 20.11.2024 | AT | 01.12. - 04.12.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AGR |
| 14.03. - 17.03.2024 | PME | 04.04. - 07.04.2024 | PME | 18.04. - 21.04.2024 | PME | 07.11. - 10.11.2024 | PME | 21.11. - 24.11.2024 | PME | 05.12. - 08.12.2024 | PME |
| So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGR | Do. bis So. | AGR |
| 17.03. - 20.03.2024 | AT | 07.04. - 10.04.2024 | AT | 21.04. - 24.04.2024 | AT | 10.11. - 13.11.2024 | AT | 24.11. - 27.11.2024 | AT | 12.12. - 15.12.2024 | PME |

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

## Termine 4-Tageprogramm — Langenburg / MAWELL Resort – Seite 29

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

AAW=AKON Aktiv Walking® – AFZ=AKON Faszienfit®– 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

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

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

## Termine 4-Tageprogramm

### Lam / Hotel Sonnenhof – Seite 37

| Do. bis So. | AQF | Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AGW | Mo. bis Do. | AGR | Do. bis So. | AAW | Mo. bis Do. | WG |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12.01. - 15.01.2023 | PME | 16.03. - 19.03.2023 | AT | 01.06. - 04.06.2023 | PME | 24.07. - 27.07.2023 | PME | 14.09. - 17.09.2023 | AT | 06.11. - 09.11.2023 | AT |
| Mo. bis Do. | AQF | Mo. bis Do. | NW | Do. bis So. | AAW | Mo. bis Do. | NW | Mo. bis Do. | AGW | Do. bis So. | 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 | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGW | Mo. bis Do. | AGW |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 08.04. - 11.04.2024 | PME | 03.06. - 06.06.2024 | PME | 21.10. - 24.10.2024 | PME |
| | Mo. bis Do. | AGW | Do. bis So. | AGW | Mo. bis Do. | AQF |
| | 29.04. - 02.05.2024 | PME | 04.07. - 07.07.2024 | PME | 02.12. - 05.12.2024 | PME |

| fitforwell alleinreisende | Do. bis So. | WG |
|---|---|---|
| | 12.09. - 15.09.2024 | AT |

| fitforwork | Do. bis So. | RF | Mo. bis Do. | RF |
|---|---|---|---|---|
| | 11.07. - 14.07.2024 | PME | 18.11. - 21.11.2024 | PME |

| fitforbalance | Mo. bis Do. | WG | Do. bis So. | WG |
|---|---|---|---|---|
| | 01.04. - 04.04.2024 | PME | 12.12. - 15.12.2024 | PME |

## Termine 4-Tageprogramm

### Magdeburg / Dorint Herrenkrug Parkhotel – Seite 13

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

| fitfor50plus | Do. bis So. | AGW |
|---|---|---|
| | 18.04. - 21.04.2024 | PME |

| fitforwork | So. bis Mi. | RF |
|---|---|---|
| | 10.11. - 13.11.2024 | PME |

| fitforbalance | Do. bis So. | WG |
|---|---|---|
| | 12.12. - 15.12.2024 | AT |

## Termine 4-Tageprogramm

### Mannheim / Mercure Hotel Mannheim am Friedensplatz – Seite 30

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

## Termine 4-Tageprogramm

### Oberwiesenthal / Ahorn Hotel Am Fichtelberg – Seite 43

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

## Termine 4-Tageprogramm

### Ostseebad Boltenhagen / Seehotel Großherzog von Mecklenburg – Seite 4

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

| fitfor50plus | So. bis Mi. | NW |
|---|---|---|
| | 24.11. - 27.11.2024 | PME |

| fitforwoman | So. bis Mi. | AAW |
|---|---|---|
| | 10.11. - 13.11.2024 | PME |

## Termine 6-Tageprogramm

### Ostseebad Boltenhagen / Seehotel Großherzog von Mecklenburg – Seite 4

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

| fitfor50plus 6-Tage | So. bis Fr. | AGR |
|---|---|---|
| | 10.11. - 15.11.2024 | PME |

## Termine 5-Tageprogramm

### Pörtschach am Wörthersee / Werzers Hotel Resort – Seite 52

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

## Termine 6-Tageprogramm

### Pörtschach am Wörthersee / Werzers Hotel Resort – Seite 52

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

AAW=AKON Aktiv Walking® – AFZ=AKON Faszienfit®– 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



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

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

## Termine 5-Tageprogramm

## Ostseebad Göhren / Santé Royale Resort – Seite 5

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mi. bis So. | Y | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y |
| 10.01. - 14.01.2024 | KTG | 17.04. - 21.04.2024 | KTG | 16.06. - 20.06.2024 | Y | 31.07. - 04.08.2024 | KTG | 15.09. - 19.09.2024 | Y | 06.11. - 10.11.2024 | KTG |
| So. bis Do. | AQF | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | AQF |
| 14.01. - 18.01.2024 | Y | 21.04. - 25.04.2024 | Y | 19.06. - 23.06.2024 | KTG | 04.08. - 08.08.2024 | Y | 18.09. - 22.09.2024 | KTG | 10.11. - 14.11.2024 | Y |
| Mi. bis So. | Y | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y |
| 17.01. - 21.01.2024 | KTG | 24.04. - 28.04.2024 | KTG | 23.06. - 27.06.2024 | Y | 07.08. - 11.08.2024 | KTG | 22.09. - 26.09.2024 | Y | 13.11. - 17.11.2024 | KTG |
| So. bis Do. | AQF | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | AQF |
| 21.01. - 25.01.2024 | Y | 28.04. - 02.05.2024 | Y | 26.06. - 30.06.2024 | KTG | 11.08. - 15.08.2024 | Y | 25.09. - 29.09.2024 | KTG | 17.11. - 21.11.2024 | Y |
| So. bis Do. | AQF | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | Mi. bis So. | Y | Mi. bis So. | Y |
| 28.01. - 01.02.2024 | Y | 01.05. - 05.05.2024 | KTG | 30.06. - 04.07.2024 | Y | 14.08. - 18.08.2024 | KTG | 02.10. - 06.10.2024 | KTG | 20.11. - 24.11.2024 | KTG |
| So. bis Do. | AQF | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | AQF |
| 04.02. - 08.02.2024 | Y | 12.05. - 16.05.2024 | Y | 03.07. - 07.07.2024 | KTG | 18.08. - 22.08.2024 | Y | 09.10. - 13.10.2024 | KTG | 24.11. - 28.11.2024 | Y |
| Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | AQF | Mi. bis So. | Y |
| 07.02. - 11.02.2024 | KTG | 19.05. - 23.05.2024 | Y | 07.07. - 11.07.2024 | Y | 21.08. - 25.08.2024 | KTG | 13.10. - 17.10.2024 | Y | 27.11. - 01.12.2024 | KTG |
| Mi. bis So. | Y | Mi. bis So. | Y | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | AQF |
| 14.02. - 18.02.2024 | KTG | 22.05. - 26.05.2024 | KTG | 10.07. - 14.07.2024 | KTG | 25.08. - 29.08.2024 | Y | 16.10. - 20.10.2024 | KTG | 01.12. - 05.12.2024 | Y |
| Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | AQF | Mi. bis So. | Y |
| 21.02. - 25.02.2024 | KTG | 26.05. - 30.05.2024 | Y | 14.07. - 18.07.2024 | Y | 28.08. - 01.09.2024 | KTG | 20.10. - 24.10.2024 | Y | 04.12. - 08.12.2024 | KTG |
| Mi. bis So. | Y | Mi. bis So. | Y | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | AQF |
| 03.04. - 07.04.2024 | KTG | 29.05. - 02.06.2024 | KTG | 17.07. - 21.07.2024 | KTG | 01.09. - 05.09.2024 | Y | 23.10. - 27.10.2024 | KTG | 08.12. - 12.12.2024 | Y |
| So. bis Do. | NW | So. bis Do. | NW | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | AQF | Mi. bis So. | Y |
| 07.04. - 11.04.2024 | Y | 02.06. - 06.06.2024 | Y | 21.07. - 25.07.2024 | Y | 04.09. - 08.09.2024 | KTG | 27.10. - 31.10.2024 | Y | 11.12. - 15.12.2024 | KTG |
| Mi. bis So. | Y | Mi. bis So. | Y | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | AQF |
| 10.04. - 14.04.2024 | KTG | 05.06. - 09.06.2024 | KTG | 24.07. - 28.07.2024 | KTG | 08.09. - 12.09.2024 | Y | 30.10. - 03.11.2024 | KTG | 15.12. - 19.12.2024 | Y |
| So. bis Do. | NW | So. bis Do. | NW | So. bis Do. | NW | Mi. bis So. | Y | So. bis Do. | AQF | | |
| 14.04. - 18.04.2024 | Y | 09.06. - 13.06.2024 | Y | 28.07. - 01.08.2024 | Y | 11.09. - 15.09.2024 | KTG | 03.11. - 07.11.2024 | Y | | |

## Termine 8-Tageprogramm

## Ostseebad Göhren / Santé Royale Resort – Seite 5

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

## Termine 6-Tageprogramm

## Ostseebad Göhren auf Rügen / AKZENT Waldhotel – Seite 7

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Radolfzell / bora HotSpaResort – Seite 26

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Saarbrücken / Mercure Hotel Saarbrücken Süd – Seite 49

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

AAW=AKON Aktiv Walking® – AFZ=AKON Faszienfit®– 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

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

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Potsdam / Kongresshotel Potsdam am Templiner See – Seite 45

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

## Termine 4-Tageprogramm

## seefeld in Tirol / Hotel Zum Gourmet – Seite 50

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

fitfor50plus

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| So. bis Mi. | AAW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AAW |
| 17.03. - 20.03.2024 | PME | 01.09. - 04.09.2024 | PME | 03.11. - 06.11.2024 | PME |

fitforwork

| | |
|---|---|
| Do. bis So. | RF |
| 07.11. - 10.11.2024 | PME |

## Termine 4-Tageprogramm

## Seefeld in Tirol / Natur & Spa Hotel Lärchenhof – Seite 51

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Sonthofen / AllgäuStern Hotel – Seite 31

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mo. bis Do. | WG | Do. bis So. | AGW | Mo. bis Do. | AGR | Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AAW | Mo. bis Do. | AFZ |
| 12.02. - 15.02.2024 | PME | 04.04. - 07.04.2024 | PME | 27.05. - 30.05.2024 | PME | 15.08. - 18.08.2024 | PME | 29.08. - 01.09.2024 | PME | 04.11. - 07.11.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGR | Do. bis So. | AAW | Do. bis So. | AGR | Mo. bis Do. | AGW | Do. bis So. | AGW | Mo. bis Do. | AGR |
| 15.02. - 18.02.2024 | PME | 02.05. - 05.05.2024 | PME | 30.05. - 02.06.2024 | AT | 19.08. - 22.08.2024 | PME | 03.10. - 06.10.2024 | AT | 18.11. - 21.11.2024 | PME |
| Mo. bis Do. | AAW | Do. bis So. | AGR | Mo. bis Do. | AGW | Do. bis So. | AAW | Mo. bis Do. | AAW | Mo. bis Do. | AGR |
| 25.03. - 28.03.2024 | PME | 09.05. - 12.05.2024 | PME | 05.08. - 08.08.2024 | AT | 22.08. - 25.08.2024 | PME | 28.10. - 31.10.2024 | PME | 25.11. - 28.11.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGW | Mo. bis Do. | AGW | Do. bis So. | AAW | Mo. bis Do. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | WG |
| 28.03. - 31.03.2024 | PME | 20.05. - 23.05.2024 | PME | 08.08. - 11.08.2024 | PME | 26.08. - 29.08.2024 | PME | 31.10. - 03.11.2024 | PME | 28.11. - 01.12.2024 | PME |
| Mo. bis Do. | WG | Do. bis So. | AAW | Mo. bis Do. | AGW | | | | | | |
| 01.04. - 04.04.2024 | PME | 23.05. - 26.05.2024 | PME | 12.08. - 15.08.2024 | PME | | | | | | |

AAW=AKON Aktiv Walking® – AFZ=AKON Faszienfit®– 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



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

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Trent auf Rügen / Aedenlife Hotel & Resort Rügen – Seite 6

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | Mi. bis Sa. | AGW |
| 01.02. - 04.02.2024 | AT | 10.03. - 13.03.2024 | PME | 12.05. - 15.05.2024 | PME | 01.09. - 04.09.2024 | PME | 10.10. - 13.10.2024 | PME | 13.11. - 16.11.2024 | PME |
| So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW |
| 04.02. - 07.02.2024 | PME | 14.03. - 17.03.2024 | AT | 23.05. - 26.05.2024 | AT | 05.09. - 08.09.2024 | AT | 13.10. - 16.10.2024 | AT | 17.11. - 20.11.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW |
| 08.02. - 11.02.2024 | AT | 17.03. - 20.03.2024 | PME | 26.05. - 29.05.2024 | PME | 08.09. - 11.09.2024 | PME | 17.10. - 20.10.2024 | PME | 21.11. - 24.11.2024 | PME |
| So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW |
| 11.02. - 14.02.2024 | PME | 07.04. - 10.04.2024 | AT | 30.05. - 02.06.2024 | AT | 12.09. - 15.09.2024 | AT | 20.10. - 23.10.2024 | AT | 24.11. - 27.11.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW |
| 15.02. - 18.02.2024 | AT | 11.04. - 14.04.2024 | PME | 02.06. - 05.06.2024 | PME | 15.09. - 18.09.2024 | PME | 24.10. - 27.10.2024 | PME | 28.11. - 01.12.2024 | PME |
| So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW |
| 18.02. - 21.02.2024 | PME | 14.04. - 17.04.2024 | AT | 13.06. - 16.06.2024 | AT | 19.09. - 22.09.2024 | AT | 27.10. - 30.10.2024 | AT | 01.12. - 04.12.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW |
| 22.02. - 25.02.2024 | AT | 18.04. - 21.04.2024 | PME | 16.06. - 19.06.2024 | PME | 22.09. - 25.09.2024 | PME | 31.10. - 03.11.2024 | PME | 05.12. - 08.12.2024 | PME |
| So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW |
| 25.02. - 28.02.2024 | PME | 21.04. - 24.04.2024 | AT | 20.06. - 23.06.2024 | AT | 26.09. - 29.09.2024 | AT | 03.11. - 06.11.2024 | AT | 08.12. - 11.12.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | Do. bis So. | AGW |
| 29.02. - 03.03.2024 | AT | 25.04. - 28.04.2024 | PME | 23.06. - 26.06.2024 | PME | 29.09. - 02.10.2024 | PME | 07.11. - 10.11.2024 | PME | 12.12. - 15.12.2024 | PME |
| So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | Do. bis So. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW | So. bis Mi. | AGW |
| 03.03. - 06.03.2024 | PME | 05.05. - 08.05.2024 | AT | 27.06. - 30.06.2024 | AT | 06.10. - 09.10.2024 | AT | 10.11. - 13.11.2024 | AT | 15.12. - 18.12.2024 | AT |
| Do. bis So. | AGW | | | | | | | | | | |
| 07.03. - 10.03.2024 | AT | | | | | | | | | | |

## Termine 4-Tageprogramm

## Varel-Dangast / Upstalsboom Landhotel Friesland – Seite 16

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Volkach / Sonnenhotel Weingut Römmert – Seite 41

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

## Termine 6-Tageprogramm

## Weissenhäuser Strand / Strandhotel – Seite 10

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Wismar / WYNDHAM GARDEN – Seite 9

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

## Termine 6-Tageprogramm

## Wismar / WYNDHAM GARDEN – Seite 9

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

## Termine 4-Tageprogramm

## Würzburg / Maritim Hotel – Seite 33

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| fitforbike | | Do. bis So. | AAW |
| | | 25.07. - 28.07.2024 | PME |

## Termine 4-Tageprogramm

## Wuppertal / Best Western Waldhotel Eskeshof – Seite 18

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

AAW=AKON Aktiv Walking® – AFZ=AKON Faszienfit®– 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

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

## Datenschutzerklärung der AKON Aktivkonzept e.K

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## EU-Richtlinie (EU) 2015/2302

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

Anbieter und Veranstalter der Pauschalreise:

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

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

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

## Wichtigste Rechte nach der Richtlinie (EU) 2015/2302

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

# Teilnahmeantrag

**Bitte per Post, Fax oder E-Mail an: AKON e. K. · Postfach 1108 · 97961 Bad Mergentheim**
**Fax 07931 96497-23 · info@akon.de**

**1.Person:** Hauptreisender/Rechnungsanschrift

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

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

**2.Person:**

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

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

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

☐ fit for young ☐ fit for balance
☐ fit for woman ☐ fit for work
☐ fit for 50plus
☐ fit for well alleinreisende
☐ fit for well ☐ Sonstige:

**Termin** (gemäß Terminliste) vom bis

**Alternativtermin** vom bis

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

**Baustein 1**

**Baustein 2**

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

**Einrichtung/Ort**

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

☐ **EZ** ☐ **DZ mit:**

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

## Gesamtbetrag
**(Überweisungen bitte erst nach Terminbestätigung!)**

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

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

## Einzugsermächtigung des Kursteilnehmers:

**IBAN (Kontonummer):**

**BIC (Bankleitzahl):**

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

Euro

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

Euro

**Institut:**

**Kontoinhaber:**

X Datum/Unterschrift Kontoinhaber

**Unterschrift des Kursteilnehmers – Bestätigung und Abtretungserklärung für die Krankenkasse**
Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den AGB von AKON Aktivkonzept einverstanden. Mir ist bekannt, dass die Voraussetzung für einen Zuschuss der Krankenkasse die mindestens 80% Teilnahme an den oben genannten Kursen ist. Bei einer Teilnahme unter 80%, oder wenn die Abrechnung eines Zuschusses mit der entsprechenden Krankenkasse nicht möglich sein sollte, dann ist der Differenzbetrag des bereits geleisteten Eigenanteils zu den Gesamtreisekosten nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten. Im Falle eines Rücktritts werden die Rücktrittskosten jeweils aus dem vollen Gesamtbetrag der Reisekosten errechnet, der sich aus dem Eigenanteil und einem etwaigen Kassenzuschuss-Anteil zusammensetzt. Die Rücktrittskosten staffeln sich wie folgt: bis zum 15.Tag vor Reisebeginn 35%- mind. jedoch 79,00 EUR pro Person. Ab dem 14.-8.Tag 50%. Ab dem 7.-2.Tag 75%. Einen Tag vor Kursantritt, am Anreisetag oder bei Nichtantritt 90%. Wir empfehlen zum besseren Nachweis des Rücktritts den schriftlichen Rücktritt. Als Rücktrittszeitpunkt gilt dann der Eingang Ihres Rücktrittschreibens bei AKON Aktivkonzept. Es wird diesbezüglich der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung empfohlen. Personenbezogene Daten werden von uns unter Berücksichtigung der gültigen Datenschutzbestimmungen (u. a. DSGVO und BDSG) erhoben, verarbeitet und gespeichert. Ich bestätige, dass mir aus beruflichen oder privaten Gründen (z.B. hohe zeitliche oder familiäre Belastung, unregelmäßige Arbeitszeiten) die regelmäßige Teilnahme an mehrwöchigen wohnortnahen Gesundheitskursen nicht möglich ist.

Mit Ihrer Unterschrift treten Sie einen etwaigen Krankenkassenanteil an AKON Aktivkonzept ab. Damit weisen Sie Ihre Krankenkasse an, den Anteil der Kursgebühren direkt auf das Konto der AKON Aktivkonzept zu erstatten.

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

Herausgeber: AKON Aktivkonzept e.K. | Inhaber: Dominik Möhler Stand: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 Anmeldedaten an AKON Aktivkonzept verbindlich. Die Annahme Ihres Vertragsangebotes durch AKON Aktivkonzept erfolgt durch Übermittlung einer Reisebestätigung per Email oder postalisch. Weicht diese inhaltlich von Ihrem Angebot ab, stellt sie ein neues Angebot dar, an welches sich AKON Aktivkonzept für die Dauer von 10 Tagen gebunden hält. Ein Vertrag kommt in diesem Fall nur zustande, wenn Sie dieses Angebot innerhalb der Bindungsfrist gegenüber AKON Aktivkonzept annehmen. Die Annahme kann auch durch Leistung einer Zahlung erfolgen. Eine Berichtigung von Irrtümern aufgrund von offensichtlichen Druck- oder Rechenfehlern bleibt AKON Aktivkonzept bis zum Reisebeginn vorbehalten.

Der Umfang der vertraglich geschuldeten Leistungen ergibt sich aus den Leistungsbeschreibungen im Online-Katalog oder den Printmedien der AKON und deren Partnerkrankenkassen und aus den hierauf Bezug nehmenden Angaben in der Reisebestätigung.

Der jeweilig anfallende Betrag unserer von Ihnen gebuchten Leistung ist nach Erhalt der Reisebestätigung/Rechnung, spätestens 28 Tage vor Reisebeginn, frühestens jedoch wenn Sie den Sicherungsschein erhalten haben,zur Zahlung fällig. Einen Sicherungsschein erhalten Sie zusammen mit der Reisebestätigung/Rechnung für Ihre Buchung. Bitte leisten Sie alle Zahlungen mit Angabe der Buchungs-/Rechnungsnummer nur an:

AKON Aktivkonzept e.K.
Sparkasse Tauberfranken
IBAN: DE97673525650000017558
BIC: SOLADES1TBB

Die notwendigen Reiseunterlagen werden Ihnen rechtzeitig vor Reisebeginn übermittelt.

Kinderpreise:
Maßgeblich ist das Alter des Kindes bei Reisebeginn. Unabhängig davon ist jedes mitreisende Kind und dessen Alter bei der Buchung anzugeben.

2. Rücktritt (Stornierung) und Rücktrittskosten
Sie können jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten (stornieren). Rücktrittskosten entstehen auch dann, wenn Sie kein Verschulden (wie z.B. Krankheit ) trifft. Es bleibt Ihnen unbenommen, den Nachweis zu erbringen, dass im Zusammenhang mit dem Rücktritt geringere Kosten entstanden sind. Auf Verlangen wird AKON die Höhe der Rücktrittskosten begründen.

Wir empfehlen in Ihrem eigenen Interesse den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung.

Im Falle eines Rücktritts werden die Rücktrittskosten jeweils aus dem vollen Gesamtbetrag der Reisekosten errechnet, der sich aus dem Eigenanteil und einem etwaigen Kassenzuschuss-Anteil zusammensetzt. Die Rücktrittskosten staffeln sich wie folgt:

bis zum 15. Tag vor Reisebeginn 35 % der Reisekosten - mind. jedoch 79,00 EUR pro Person.
Ab dem 14. bis 8. Tag vor Reisebeginn 50% der Reisekosten.
Ab dem 7. bis 2. Tag vor Reisebeginn 75% der Reisekosten.
Einen Tag vor Reisebeginn, am Anreisetag oder bei Nichtanreise 90% der Reisekosten.
Wir empfehlen zum besseren Nachweis des Rücktritts den schriftlichen Rücktritt. Als Rücktrittszeitpunkt gilt dann der Eingang Ihres Rücktrittschreibens bei AKON Aktivkonzept.
Sie sind berechtigt, innerhalb einer angemessenen Frist auf einem dauerhaften Datenträger zu erklären, dass statt Ihrer ein Dritter in die Rechte und Pflichten aus dem Reisevertrag eintritt. Die Erklärung ist rechtzeitig, wenn sie AKON nicht später als sieben Tage vor Reisebeginn zugeht. Die Ersatzperson muss gegenüber AKON Aktivkonzept schriftlich die Übernahme der Reise erklären und in die Rechte und Pflichten des Reisevertrages eintreten.

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

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

Sollten Teilnehmer gemeinsam eine Unterkunft mit Doppelzimmer-Unterbringung gebucht haben, und tritt nur einer dieser Teilnehmer von der Reise zurück, ist AKON Aktivkonzept berechtigt, den vollen Zimmerpreis vom verbleibenden Teilnehmer zu fordern oder diesen - bei Berechnung des Einzelzimmerzuschlages - in einem Einzelzimmer unterzubringen.

3. Rücktritt durch den Veranstalter/Kündigung
AKON Aktivkonzept kann ohne Einhaltung einer Frist, wenn Sie die Durchführung der Reise trotz Abmahnung nachhaltig stören oder sich in solchem Maße vertragswidrig verhalten, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist, vom Reisevertrag zurücktreten bzw. nach Beginn der Reise den Reisevertrag kündigen. Kündigt AKON Aktivkonzept, so bleibt der Anspruch auf den Reisepreis bestehen. AKON Aktivkonzept muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt wird, einschließlich etwaiger Erstattungen durch andere Leistungsträger.

AKON Aktivkonzept kann bei Nichterreichen einer vorgesehenen Mindestteilnehmerzahl vom Vertrag zurück treten, wenn in der jeweiligen Leistungsbeschreibung die Mindestteilnehmerzahl beziffert wurde, der Zeitpunkt angegeben wurde, bis zu welchem Ihnen spätestens die Rücktrittserklärung zugegangen sein muss, in der Reisebestätigung die Mindestteilnehmerzahl und die späteste Rücktrittsfrist angegeben wird und auf die entsprechenden Angaben in der Leistungsbeschreibung verwiesen wird.

Der Rücktritt ist Ihnen gegenüber spätestens 20 Tage vor Reiseantritt bei einer Reisedauer von mehr als sechs Tagen, spätestens sieben Tage bei einer Reisedauer von mindestens zwei Tagen und spätestens 48 Stunden vor Reisebeginn bei einer Reisedauer von weniger als zwei Tagen zu erklären. Wird die Reise aus diesen Gründen abgesagt, so erhalten Sie den gegebenenfalls eingezahlten Eigenanteil unverzüglich, spätestens innerhalb von 14 Tagen nach Zugang der Rücktrittserklärung, zurück. Darüber hinausgehende Regressansprüche sind ausgeschlossen

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

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

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

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

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

7. Leistungen/individuelle Zusatzleistungen
Für Umfang und Art der Leistungen gelten ausschließlich die Beschreibungen, Abbildungen und Preisangaben in den Online-Beschreibungen der AKON Aktivkonzept sowie die Programmkataloge, die für den Reisezeitraum gültig sind. Prospekte anderer Reiseveranstalter, Hotelprospekte etc. begründen deshalb keinen Leistungsanspruch gegenüber uns. Sonderwünsche, Sonderbedingungen etc. sind für AKON Aktivkonzept nur dann verbindlich, wenn diese von AKON Aktivkonzept ausdrücklich bestätigt werden. Hotels bzw. Anbieter von Präventionsleistungen sind nicht berechtigt, im Namen von AKON Aktivkonzept weitergehende Leistungszusagen zu machen.

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

8. Leistungs- und Preisänderungen
Kann die Reise infolge eines Umstandes, der nach Vertragsabschluss eingetreten und von AKON Aktivkonzept nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt worden ist, nicht vertragsgemäß durchgeführt werden, so ist AKON Aktivkonzept berechtigt, Reiseleistungen zu ändern, sofern die Abweichung zur ursprünglich gebuchten Leistung objektiv nicht erheblich, für Sie zumutbar ist und den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigt. Wir behalten uns vor, die ausgeschriebenen und bei der Buchung bestätigten Preise im Fall der Erhöhung von Abgaben für bestimmte Leistungen, wie z.B. Hafen- oder Flughafengebühren, oder einer Änderung der für die betreffende Reise geltenden Wechselkurse, in dem Umfang zu ändern, wie sich deren Erhöhung pro Person auf den Reisepreis auswirkt, sofern der Reisebeginn mehr als vier Monate nach dem Vertragsabschluss liegt. Übersteigen diese Preisänderungen 5% des Reisepreises, so sind Sie berechtigt, kostenlos vom Vertrag zurückzutreten.

Der Rücktritt ist unverzüglich, 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 Eigenschaft der Reiseleistung oder nur unter Abweichnung von besonderen Vorgaben des Reisenden, die Inhalt des Vertrages geworden sind, verschaffen kann. Über notwendige Preiserhöhungen wird AKON Aktivkonzept Sie unverzüglich informieren. Preiserhöhungen ab dem 20. Tag vor Reiseantritt sind nicht zulässig. Das Angebot zur sonstigen erheblichen Vertragsänderungen kann nicht mehr nach Reisebeginn unterbreitet werden.

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

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

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 ersetzen, die unter Berücksichtigung unsererer beider Interessen und dem gemeinsamen gewünschten wirtschaftlichen Zweck mit einer rechtswirksamen Gestaltung möglich sind. Entsprechendes gilt auch für Vertragslücken, falls sich diese herausstellen sollten.

Wenn Sie Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen sind, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle aus dem Vertragsverhältnis unmittelbar oder mittelbar resultierenden Streitigkeiten der Sitz von AKON Aktivkonzept. Gleiches gilt, wenn Sie keinen allgemeinen Gerichtsstand im Inland haben, Sie nach Vertragsabschluss Ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in das Ausland verlegt haben oder dieser zum Zeitpunkt der Klageerhebung unbekannt ist.

Für den Abschluss und die Abwicklung sämtlicher Verträge gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Die Geltung des UN-Kaufrechts (CISG) wird ausgeschlossen. Wenn Sie Verbraucher sind, bleiben zwingende Bestimmungen des Staates, in dem Sie bei Vertragsschluss Ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben, von diesem Ausschluss unberührt.

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

Sie finden die Europäische Online-Streitbeilegungs-Plattform hier:
http://ec.europa.eu/consumers/odr/ .

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

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

E-Mail: beschwerde@versicherungsombudsmann.de

https://www.versicherungsombudsmann.de

18. Informationen zur Richtlinie (EU) 2015/2302
Gemäß Artikel 251 EGBGB ist AKON Aktivkonzept als Reiseveranstalter verpflichtet, mit einem Formblatt alle Reisenden vor Buchung einer Pauschalreise über grundlegende Rechte der Reisenden zu unterrichten. Dieses Formblatt finden Sie auf Seite 72 - bitte lesen Sie dies durch.

# „Gesundheit zum fairen Preis“

## Verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen

**Mit unseren qualitätsgesicherten Präventionsreisen stellen wir Ihnen bezuschussungsfähige Leistungen der Primärprävention zur Verfügung. Die Kursinhalte entsprechen in vollem Umfang den Handlungskriterien des GKV-Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen zur Umsetzung der Primärprävention (§ 20 SGB V) und sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft und zertifiziert.**

**Wie ist der Ablauf bei Interesse an einem der angebotenen Kurse?**

Wenn Sie sich für ein Hotel und einen Termin entschieden haben, können Sie die Verfügbarkeit Ihres Wunschtermins jederzeit unter **www.akon.de/bkk-verbundplus** 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 bezuschussungsfähig sind.

**Was sind Kursbausteine und was ist ein Kompaktkurs?**

Unter Kursbausteinen versteht man die verschiedenen Präventionskurse wie z. B. Rückenschule oder Autogenes Training. Zwei Kursbausteine bilden einen Kompaktkurs. Somit können Sie zwei Wunsch-Kursbausteine wählen, die dann zu einem bestimmten Termin als Kompaktkurs angeboten werden.

**Bei unseren Aktivangeboten zur Förderung Ihrer Gesundheit handelt es sich überwiegend um die Bereiche:**

### Bewegung zur Förderung des Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelettsystems

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Reaktiv Walking®
- AKON Faszienfit®
- AKON Pilates®
- AKON WalkJogg®
- Aqua-Fitness
- Nordic Walking
- Nordic Walking Intensiv
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

### Entspannung/Stressreduktion

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

### Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

- Ernährungskurse

**Durchgeführt werden die Kurse von:**

- Dipl.-Psychologinnen/Dipl.-Psychologen mit entsprechender Zusatzqualifikation
- Diätassistentinnen/Diätassistenten
- Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten mit der Zusatzqualifikation Rückenschullizenz
- Dipl.-Sportlehrer/innen und/oder Dipl.-Sportwissenschaftler/innen mit entsprechenden Zusatzqualifikationen

**Verschwenden Sie keine Zeit,
bleiben Sie fit!**

**Unsere Regionalservice-Stellen
helfen Ihnen, Antworten zu finden:**

BKK VerbundPlus
Zeppelinring 13
88400 Biberach

Regionalservice Dresden
Wiener Str. 80 b
01219 Dresden

Regionalservice Karlsruhe
Kaiserstr. 201-203
76133 Karlsruhe

Regionalservice Ulm
Hindenburgring 15
89077 Ulm

Regionalservice Vöhringen
Wannengasse 17
89269 Vöhringen

BKK VerbundPlus

Stand 02/2024

In Kooperation mit:

AKON

AKON Aktivkonzept e. K.
Unterer Graben 18
97980 Bad Mergentheim
Telefon 07931 96497-0
Telefax 07931 96497-23
www.akon.de | info@akon.de