



NEUEXTRAS



Berlin ist immer ein Top-Ziel und eine Superkombination, wenn man was erleben und trotzdem etwas für seine Gesundheit tun will.

fit4u – Gesundheitsurlaub für junge Leute

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr: Neben der richtigen Ernährung sind Sport und Entspannung wichtig für unser Wohlbefinden und tragen erheblich dazu bei, auf Dauer gesund zu bleiben. Wichtig ist natürlich auch, sich nicht erst dann mit seiner Gesundheit auseinanderzusetzen, wenn es bereits zwickt und die ersten Beschwerden eingetreten sind. Vielmehr sollte man schon in jungen Jahren anfangen, seinem Körper regelmäßig etwas Gutes zu tun.

Mit fit4u – dem Gesundheitsurlaub für junge Leute bietet die BAHN-BKK speziell Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 16 bis 27 Jahren ein innovatives und abwechslungsreiches Programm. Während eines viertägigen Kurzurlaubes in attraktiver Umgebung stärken Sie Ihre körperliche und geistige Fitness in Form von Bewegungs- und Entspannungstraining.

Wählen Sie Ihren Urlaubsort

Lust auf Großstadt oder doch lieber Natur? Den Gesundheitsurlaub für junge Leute können Sie in bundesweit mehr als 15 verschiedenen Hotels verbringen – unsere Angebote schließen Großstädte wie die pulsierende Hauptstadt Berlin und das schöne Dresden ein und reichen von der Ostsee bis zum Voralpengebiet.

Kurskombinationen

Während des Kurzurlaubes von vier Tagen trainieren Sie in zwei Kursen. Dabei können Sie zwischen zwei Kombinationen wählen. Entweder entscheiden Sie sich für Nordic Walking und Progressive Muskelentspannung oder für einen Rückenfit-Kurs in Kombination mit Autogenem Training. Die acht Einheiten pro Kurs sind speziell auf die junge Zielgruppe abgestimmt, beispielsweise bei der Nordic night mit Event-Charakter, dem Energy Training oder dem Stretch & Relax-Programm.

Konditionen

Die Gesundheitsreise buchen Sie über unseren Kooperationspartner AKON. **Für die beiden Gesundheitskurse zahlt Ihnen die BAHN-BKK insgesamt einen Zuschuss von bis zu 160 Euro.** So bleibt Ihnen nur ein sehr geringer Eigenanteil für die drei Übernachtungen mit Halbpension – je nach Hotel schon ab 69 Euro. Den Flyer mit allen Hotels und Konditionen finden Sie im Internet. Gerne senden wir Ihnen diesen auch zu.

▶▶ *Kostenfreie Servicenummer: 0800 22 46 255*

▶▶ *www.bahn-bkk.de/fit4u*

