

Best Western Premier Parkhotel**** S in Bad Mergentheim / Taubertal




3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme	ab* 219,00 Euro
--	-----------------

Soibelmanns Hotel Alexandersbad in Bad Alexandersbad / Fichtelgebirge



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme	ab* 139,00 Euro
--	-----------------

Johannesbad Hotel Palace**** in Bad Hofgastein / Salzburger Land



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme	ab* 189,00 Euro
--	-----------------

Strandhotel*** in Dagebüll / Nordfriesische Küste



3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme	ab* 119,00 Euro
--	-----------------

Seehotel Großherzog von Mecklenburg**** im Ostseebad Boltenhagen



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme	ab* 179,00 Euro
5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme	ab* 329,00 Euro

Hotel Sonnenhof**** Superior in Lam / Bayerischer Wald



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme	ab* 309,00 Euro
--	-----------------

Kurhotel Panland in Bad Füssing / Bayerisches Bäderland



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme	ab* 139,00 Euro
5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme	ab* 269,00 Euro

Ramada by Wyndham**** in Weimar / Thüringen



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme	ab 169,00 Euro*
--	-----------------

Santé Royale Resort im Ostseebad Göhren / Rügen



4 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme	ab* 279,00 Euro
7 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme	ab* 549,00 Euro

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,- Euro

Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG 

Königsallee 60c
40212 Düsseldorf
Telefon 0211 9065-0
www.bkkdb.de

Herausgeber:
 AKON®

AKON Aktivkonzept e. K.
Unterer Graben 18
97980 Bad Mergentheim
Telefon 07931 9649 7-0
Telefax 07931 9649 7-23
info@akon.de
www.akon.de

Fitforwell
PROGRAMM



Von der See
bis in die Berge

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



LUST AUF BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND GESUNDE ERNÄHRUNG?

In enger Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept bieten wir Ihnen die beliebten fitforwell-Tage in ausgewählten Sternehotels in den schönsten Regionen Deutschlands und Europas an. Zur Förderung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheit ermöglichen wir Ihnen mit unserem ebenso interessanten wie aktiven Gesundheitsprogramm qualifizierte Maßnahmen aus den Bereichen, Bewegung, Entspannung und Ernährung. Bereits ab insgesamt 119 Euro pro Person inklusive drei Übernachtungen, Halbpension und Kursteilnahme sind Sie dabei!

Finden Sie unter den individuellen Programmen Ihren Favoriten

- ▶ **fitforwell** – das beliebte altersunabhängige Angebot für alle
- ▶ **fitforwoman** – zum Stressabbau und zur Steigerung der körperlichen Fitness speziell für Frauen
- ▶ **fitforyoung** – das abwechslungsreiche Programm für junge Erwachsene bis ca. 35 Jahre
- ▶ **fitfor50plus** – für die junggebliebene Generation, auch wenn Sie lange nicht sportlich aktiv waren
- ▶ **fitforbalance** – für ein Leben im Gleichgewicht und für eine seelische und körperliche Balance
- ▶ **fitforwell alleinreisende** – für Alleinreisende und Singles, um eine noch angenehmere Atmosphäre innerhalb der Teilnehmergruppen zu schaffen
- ▶ **fitforwork** – ideal für Arbeitnehmer – Rückengesundheit und Entspannung für den Arbeitsplatz
- ▶ **fitforbike** – für Radfreunde – Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren

Für welches Programm würden Sie sich entscheiden?

Damit Sie sich rundherum wohlfühlen, bieten wir Ihnen ein ebenso interessantes wie aktives Gesundheitsprogramm an. Dieses besteht jeweils aus zwei unterschiedlichen Kursinhalten der Themenbereiche Entspannung, Bewegung oder Ernährung. Wählen Sie aus der Vielzahl unserer unterschiedlichen Angebote die gewünschte Kurskombination entsprechend der angegebenen Termine aus, z. B. auch über ein verlängertes Wochenende von Donnerstag bis Sonntag.



Welche Inhalte werden in den Programmen vermittelt?

Natürlich sind praktische Übungen Hauptbestandteil unserer Programmangebote, die durch qualifizierte Kursleiter mit Spaß und Freude in angenehmer Umgebung vermittelt werden. Nach Abschluss des Programms werden Sie in der Lage sein, das Gelernte selbstständig weiterzuführen.

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

BEWEGUNG

- ▶ AKON Aktiv Walking*
- ▶ AKON Gesunder Rücken*
- ▶ AKON Gesundheitswandern*
- ▶ AKON Pilates*
- ▶ AKON Reaktiv Walking*
- ▶ AKON Walkjogg*
- ▶ Aqua-Fitness
- ▶ Nordic Walking
- ▶ Rückenfit für den Arbeitsplatz
- ▶ Wirbelsäulengymnastik

ENTSPANNUNG

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

ERNÄHRUNG

- ▶ Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert?

Ihre Teilnahme an dieser Präventionsmaßnahme unterstützen wir mit dem maximalen Gesundheitszuschuss von 150 Euro pro Person. So ist eine Inanspruchnahme des Gesundheitsprogramms in einem der ausgewählten Sternehotels bereits ab 119 Euro inkl. drei Übernachtungen mit Halbpension möglich. Verlängern Sie Ihren Kursaufenthalt privat nach Ihren Wünschen.

KOSTENBEISPIEL 4-TAGEPROGRAMM

Gesamtkosten ab <small>(inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen)</small>	269,00 Euro
Zuschuss Ihrer BKK der Deutschen Bank	- 150,00 Euro
Ihr Eigenanteil ab	= 119,00 Euro

In der Regel nehmen 8 bis 15 Personen an einem Kurs teil.

Wenn Sie an unserem Wellness- und Fitnessprogramm teilnehmen möchten, ist keine ärztliche Verordnung notwendig. Sie haben sich für eine Einrichtung und einen Termin entschieden? Dann reichen Sie den Teilnahmeantrag direkt bei AKON ein. Der Teilnahmeantrag steht Ihnen in unserem Online-Katalog zum Download zur Verfügung.



Um auch Familien mit Kleinkindern die Teilnahme zu ermöglichen, bieten wir in ausgesuchten Hotels die Möglichkeit der Kinderbetreuung bereits inkl. Verpflegung und Unterkunft an.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann besuchen Sie uns im Internet:

Über weitere Häuser und Termine sowie die

Anspruchsvoraussetzungen informieren wir Sie gerne unter

www.akon.de/bkk-deutsche-bank.

