

AUSZUG AUS UNSEREM ANGEBOT

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



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 187,-* €

Soibelmanns Hotel Alexandersbad Bad Alexandersbad / Fichtelgebirge



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 97,-* €

Natur & Spa Hotel Lärchenhof**** S Seefeld / Tirol



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 217,-* €

Sonnenhotel Weingut Römmert**** Volkach / Mainfranken



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 257,-* €

Seehotel Großherzog von Mecklenburg**** Ostseebad Boltenhagen



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 147,-* €

5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 297,-* €

Hotel Sonnenhof**** Superior Lam / Bayerischer Wald



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 277,-* €

Kurhotel Panland Bad Füssing / Bayerisches Bäderland



Europatherme Bad Füssing

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 157,-* €

5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 317,-* €

Ramada by Wyndham**** Weimar / Thüringen



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 137,-* €

Santé Royale Resort Ostseebad Göhren / Rügen



4 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme

ab 247,-* €

7 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme

ab 517,-* €

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 182,- €

| SÜDZUCKER BKK

Südzucker BKK
Joseph-Meyer-Str. 13-15
68167 Mannheim
Telefon: 0621 32858-48
Telefax: 0621 32858-49

info@suedzucker-bkk.de
www.suedzucker-bkk.de

Mo. – Do. 8:00 bis 17:00 Uhr
Fr. 8:00 bis 16:00 Uhr

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

| SÜDZUCKER BKK



Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**AKTIV- UND WOHLFÜHLTAGE
FÜR IHRE GESUNDHEIT**

Von der See bis in die Berge



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 97 € 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 Faszienfit*
- ▶ 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 182 € pro Person. So ist eine Inanspruchnahme des Gesundheitsprogramms in einem der ausgewählten Sternehotels bereits ab 97 € 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>	279,- €
Zuschuss Ihrer Südzucker BKK	- 182,- €
Ihr Eigenanteil ab	= 97,- €

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 Online 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.