

**Daun in der Vulkaneifel**



**Sporthotel & Resort Grafenwald\*\*\*\***  
 In diesem Hotel genießen Sie 4-Sterne-Komfort in familiärer und freundlicher Atmosphäre inmitten der malerischen Vulkaneifel. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Aktivurlaub und wunderschöne Naturbegegnungen in direkter Nachbarschaft zu den Dauner Maaren.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 87,00 Euro\***

**St. Peter-Ording an der Nordseeküste**



**ambassador hotel & spa\*\*\*\***

St. Peter-Ording liegt an der Spitze der Halbinsel Eiderstedt und besticht durch seinen kilometerlangen Sandstrand. Es gibt neben langen Strandspaziergängen viele weitere Möglichkeiten, die Freizeit zu verbringen.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 157,00 Euro\***

**Rheinsberg-Kleinzerlang in Mecklenburg**

6-Tageprogramm  
ab 187,00 Euro\*



**BEST WESTERN PLUS Marina Wolfsbruch\*\*\*\***

Gelegen am schönsten Teil der Mecklenburgischen Seenplatte, nur 90 km nördlich von Berlin und am Rande des Müritz-Nationalparks, befindet sich das BEST WESTERN PLUS Marina Wolfsbruch.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 67,00 Euro\***

**Bad Kissingen im Naturpark Bayerische Rhön**



**Hotel Kaierhof Victoria\*\*\*\***

Als erstes Haus im Herzen der Stadt Bad Kissingen vereint das Hotel Kaierhof Victoria beeindruckend den Glanz der Vergangenheit und den hohen Anspruch der Gegenwart. Das Ambiente des 19. Jahrhunderts mischt sich harmonisch mit Einflüssen des Jugendstils und der Moderne.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 77,00 Euro\***

**Bad Füssing im niederbayerischen Bäderdreieck**



**Vital-Hotel Jagdhof**

Das Vital-Hotel Jagdhof wird Sie begeistern! Idyllisch direkt am Waldrand gelegen, fügt sich die parkähnliche Anlage mit seinen drei Gebäuden nahtlos in die Landschaft ein und bietet genügend Raum für Erholung und Entspannung sowie für aktive Freizeitgestaltung.

6 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme **ab 227,00 Euro\***

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**Ostseebad Boltenhagen**



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

Zwischen Lübeck und Wismar, an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste, liegt Boltenhagen, eines der ältesten Seebäder Mecklenburgs. Entlang der Strandpromenade präsentieren sich zahlreiche villenartige Ferienhäuser im typischen Bäderstil.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 107,00 Euro\***

**Bad Herrenalb im Schwarzwald**



**BEST WESTERN HOTEL Bad Herrenalb\*\*\*\* Superior**

Im nördlichen Schwarzwald an der Alb liegt das Städtchen Bad Herrenalb als Ortsgemeinde zum Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord. Die Umgebung ist geprägt durch Täler, Anhöhen und ausgedehnte Waldflächen.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 77,00 Euro\***

**Bad Mergentheim im Lieblichen Taubertal**

6-Tageprogramm  
ab 217,00 Euro\*



**BEST WESTERN PREMIER Parkhotel\*\*\*\* Superior**

Bad Mergentheim befindet sich an der Romanischen 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.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 87,00 Euro\***

**Waldkirchen im Bayerischen Wald**



**Resort Reutmühle\*\*\*\***

Der südliche Bayerische Wald mit seiner reizvollen Landschaft ist reich an großen und kleinen Geheimnissen, die Ferien für Eltern mit Kindern zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Hier erlebt man intakte Natur mit klaren Bächen und Bergseen, in der reinsten Luft, die man in Deutschland gemessen hat.

3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme **ab 37,00 Euro\***

\* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 182,00 Euro

Mit Kinderbetreuung

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

**| SÜDZUCKER BKK**

**Südzucker BKK**  
 Joseph-Meyer-Str. 13-15  
 68167 Mannheim  
 Tel: 0621/32858-0  
 Fax: 0621/32858-49  
 info@suedzucker-bkk.de  
 www.Suedzucker-BKK.de

Telefonhotline: 01801 533 533  
 Mo. – Fr. von 8:00 bis 17:00 Uhr  
 und Do. von 8:00 bis 18:30 Uhr

Herausgeber:



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



**Aktiv- und Wohlfühltag  
für Ihre Gesundheit**

Von der Nordsee bis zum Allgäu



## Lust auf Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung?

Mit unseren beliebten Aktiv- und Wohlfühltagen, die wir für Sie in enger Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept in ausgewählten, komfortablen Wohlfühlhotels in den schönsten Regionen Deutschlands anbieten, ermöglichen wir Ihnen qualifizierte Maßnahmen zur Förderung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheit!

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 – für eine noch angenehmere Atmosphäre innerhalb der Gruppe
- ▶ **fitforwork** – ideal für Arbeitnehmer – Rückenfitness und Entspannung für den Arbeitsplatz

### 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. über ein verlängertes Wochenende von Donnerstag bis Sonntag.

### Welche Inhalte werden in den Programmen vermittelt?

Natürlich sind praktische Übungen Hauptbestandteil unserer Kursangebote, die durch qualifizierte Kursleiter mit Spaß und Freude in angenehmer Umgebung vermittelt werden. Nach Abschluss der Kurse werden Sie in der Lage sein, das Erlernete zum Wohle Ihrer Gesundheit weiter zu nutzen.



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

#### Bewegung

- ▶ AKON Reaktiv Walking®
- ▶ Nordic Walking
- ▶ Rückenschule
- ▶ Wirbelsäulengymnastik
- ▶ Aqua-Fitness
- ▶ Pilates

#### Ernährung

- ▶ Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

#### Entspannung

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

### Kostenbeispiel 4-Tageprogramm

<b>Gesamtkosten ab</b> <small>(inklusive 3 ÜN, Halbpension und Kursteilnahme)</small>	<b>219,00 Euro</b>
<b>Zuschuss Ihrer Südzucker BKK</b>	<b>- 182,00 Euro</b>
<b>Ihr Eigenanteil ab</b>	<b>= 37,00 Euro</b>

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

### Was ist Ihnen Ihre Gesundheit wert?

Dieses Programm wird von Ihrer **Südzucker BKK** einmal jährlich als Leistung zur Gesundheitsförderung mit 182,00 Euro bezuschusst. So ist eine Inanspruchnahme des Kursprogramms in einem der komfortablen Sterne-Hotels bereits ab 37,00 Euro inkl. drei Übernachtungen mit Halbpension möglich. Verlängern Sie Ihren Kursaufenthalt privat nach Ihren Wünschen.

Wenn Sie an den kompakten Kursangeboten teilnehmen möchten, ist keine ärztliche Verordnung notwendig. Gerne beraten wir Sie!



Um auch Familien mit Kleinkindern die Teilnahme zu ermöglichen, bieten wir in zahlreichen Hotels die Möglichkeit der Kinderbetreuung bereits ab dem 1. Lebensjahr ab 0,00 Euro inkl. Verpflegung und Unterkunft an.

### Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Weitere Informationen, Hotels und Termine können Sie jederzeit bequem unter [www.akon.de/suedzucker-bkk](http://www.akon.de/suedzucker-bkk) abrufen und dort auch Ihren Wunschtermin direkt online buchen. Gerne sind wir auch unter **Telefon 07931 96497-0** für Sie da.