fitforwell Programm 2016

Die Krankenkasse der neuen Generation

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

Lust auf Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung?

Ihre **BKK Mobil Oil** bietet Ihnen in enger Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept ein **fit***for***well** Programm an, das in ausgewählten Häusern in der ganzen Bundesrepublik durchgeführt wird.

Damit Sie sich rundherum wohlfühlen, bieten wir Ihnen ein ebenso interessantes wie aktives Gesundheitsprogramm an. Jedes Programm besteht aus zwei unterschiedlichen Themen-bereichen wie Entspannung, Bewegung oder Ernährung. Hierbei können Sie Ihren gewünschten Themenbereich mit den entsprechenden Kursbausteinen zu einem möglichen Termin auswählen. Mit dem Programm möchte die **BKK Mobil Oil** insbesondere diejenigen Versicherten erreichen, die z. B. aufgrund ihrer beruflichen oder familiären Situation keine Möglichkeit haben, regelmäßig an mehrwöchigen wohnort-nahen Gesundheitskursen teilzunehmen.

Unser Leitgedanke ist: „Gesundheit zum fairen Preis."
Die Programme sind so angelegt, dass Ihr Eigenanteil als Teilnehmer aufgrund der Bezuschussung durch Ihre **BKK Mobil Oil** in Höhe von aktuell 190,00 Euro auf ein Minimum begrenzt wird und trotzdem ein kompaktes Angebot zur Verfügung steht. So ist es möglich, zwei verschiedene Gesundheitsprogramme wie z. B. Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Aquafitness, autogenes Training, Tai-Chi, Nordic Walking oder progressive Muskelentspannung und Ernährung inklusive Übernachtungen und Verpflegung zu einem für Sie geringen Eigenanteil ab 19,00 Euro in Anspruch zu nehmen.*

Individuelle und innovative Programmvielfalt – wählen Sie Ihren Favoriten:

fit*for***well** – der Klassiker – das beliebte Angebot für alle
fit*for***woman** – zum Stressabbau und zur Steigerung der körperlichen Fitness speziell für Frauen
fit*for***young** – das abwechslungsreiche Programm für junge Erwachsene bis circa 35 Jahre
fit*for***50plus** – für die junggebliebene Generation, auch wenn sie lange nicht sportlich aktiv waren
fit*for***balance** – für ein Leben im Gleichgewicht und für eine seelische und körperliche Balance
fit*for***well** alleinreisende – für Alleinreisende und Singles – für eine angenehmere Atmosphäre in der Gruppe
fit*for***work** – ideal für Arbeitnehmer – Rückengesundheit und Entspannung für den Arbeitsplatz

Kostenbeispiel 4-Tageprogramm

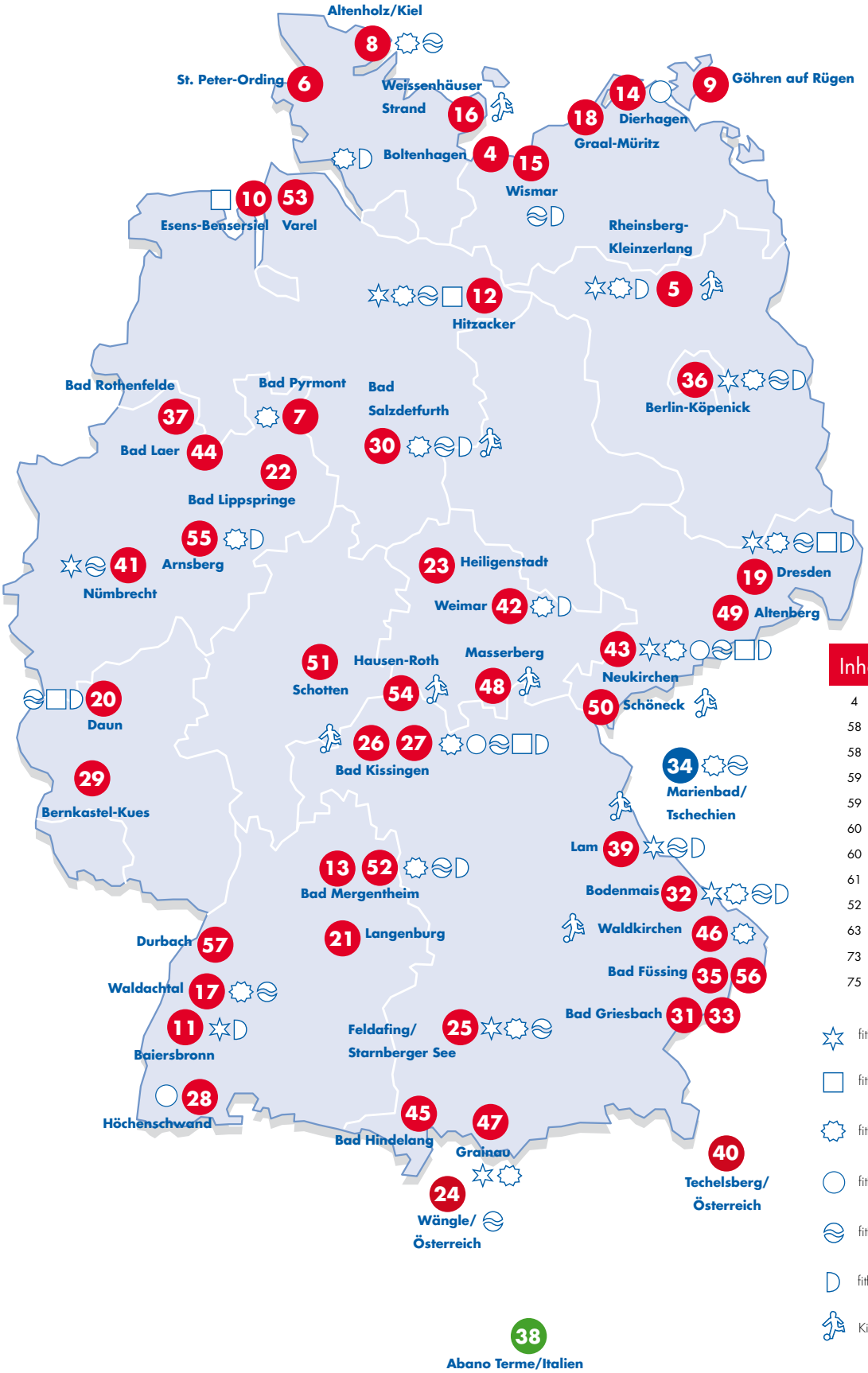
Gesamtkosten (inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen*)	**209,00 Euro**
Zuschuss Ihrer **BKK Mobil Oil**	**- 190,00 Euro**
Ihr Eigenanteil ab	**= 19,00 Euro**

** Private Zusatzleistungen, Verlängerungstage, Kurtaxen oder sonstige in Anspruch genommene Leistungen werden gesondert vor Ort abgerechnet.

Alle Präventionsangebote der AKON Aktivkonzept sind geprüft und zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V

* 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.

Übersicht unserer Angebote



Inhalt/Seitenübersicht

4 bis 57 Angebotsübersicht
58 fitforyoung-Programm
58 fitforwoman-Programm
59 fitfor50plus-Programm
59 fitforwell alleinreisende
60 fitforbalance-Programm
60 AKON Reativ Walking®
61 fitforwork-Programm
52 Häuser mit Kinderbetreuung
63 Termine
73 Teilnahmeformular
75 Kursbausteine und Ablauf

- fitforwoman
- fitforyoung
- fitfor50plus
- fitforwell alleinreisende
- fitforbalance
- fitforwork
- Kinderbetreuung

4-Tageprogramm

ab 109,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von Okt.–April 1,50 Euro p. P./Tag

Auch als fit for 50plus fit for work

Seehotel Großherzog von Mecklenburg**** im Ostseebad Boltenhagen

Zwischen Lübeck und Wismar

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.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Frühstücksbüfett und Halbpensionsbüfetts 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 (kostenpflichtig)

Bioland

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

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 aus heimischer und ökologischer Landwirtschaft.

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.		
Gesamtpreis vom 30.10.–21.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**
Gesamtpreis vom 06.10.–30.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**309,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**67,50**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**82,50**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**92,50**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**107,50**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**60,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**15,00**	Euro

Massageanwendungen

Padabhyanga – Fußmassage nach Ayurvedischer Art (ca. 45 Min.)	**50,00**	Euro
Sound of Sea – Stempelmassage (ca. 90 Min.)	**95,00**	Euro
Rückenmassage (ca. 20 Min.)	**30,00**	Euro
Sound of Sea – Anti-Agingbehandlung (ca. 60 Min.)	**65,00**	Euro

Bitte vereinbaren Sie die Zusatzangebote/Verlängerungen im Voraus telefonisch unter 038825-50 - 0 mit dem Hotel.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

Precise Resort Marina Wolfsbruch**** in Rheinsberg-Kleinzerlang

An der Mecklenburgischen Seenplatte. Leinen los!

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

Die Kombination von Hotel- und Ferienanlage, einem Yachthafen, glasüberdachter Piazza, Restaurant, Pizzeria, Hafenkneipe und einer 1.000 m² großen Badelandschaft mit Sauna-, Fitness- und Wellnessbereich macht das Resort einmalig in Deutschland.

Kinderbetreuung
ab 0,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

6-Tageprogramm
ab 189,–* Euro
pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag

4-Tageprogramm
ab 59,–* Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag

Auch als fitforwoman fitfor50plus fitforwork

Die komfortabel ausgestatteten Kajütenzimmer (Einzel- oder Doppelzimmer im Hotel oder im Ferienhaus) verfügen über Sat-TV, Telefon, Stereoanlage, kostenfreies WLAN, Fön, Kosmetikspiegel und Bad/WC oder Dusche/WC und verfügen teilweise über einen Balkon oder Terrasse.

Unsere Pluspunkte für Sie

- kostenfreie Nutzung der 1.000 m² des Erlebnisbads mit Sauna, Fitness- und Wellnessbereich
- Unterbringung für ein Kind bis 6 Jahre pro Unterkunft kostenfrei
- kostenfreie Kinderbetreuung im eigenen Kinderland Arche Noah ab 3 Jahren
- reizvolle Umgebung in der Mecklenburgischen Seenplatte
- Ausflugsmöglichkeiten mit Booten und Fahrrädern
- kostenfreier WLAN-Highspeed-Internetzugang
- kostenfreie Parkplätze

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, HP, Kursteilnahme p. P.
(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)

Gesamtpreis vom 04.12.–09.12.2016	**379,00 Euro**	Gesamtpreis vom 25.09.–30.09.2016	**419,00 Euro**
Gesamtpreis vom 06.11.–11.11.2016	**409,00 Euro**	Gesamtpreis vom 29.05.–17.06./09.10.–14.10.2016	**439,00 Euro**

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, HP, Kursteilnahme p. P.
(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)

Gesamtpreis vom 05.12.–22.12.2016	**249,00 Euro**	Gesamtpreis vom 15.09.–29.09.2016	**299,00 Euro**
Gesamtpreis vom 07.11.–01.12.2016	**279,00 Euro**	Gesamtpreis vom 26.05.–11.09./03.10.–16.10.2016	**309,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

	Nebensaison		Zwischensaison		Hauptsaison	
Verlängerung Kajüte inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**51,00–61,00** Euro	DZ	**61,00–83,50** Euro	DZ	**76,00–98,50** Euro
Verlängerung Kajüte inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**78,00–98,00** Euro	EZ	**98,00–143,00** Euro	EZ	**128,00–173,00** Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**56,00** Euro	EZ	**56,00** Euro	EZ	**56,00** Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	EZ	**95,00** Euro	EZ	**95,00** Euro	EZ	**95,00** Euro

Kinderpreise: pro Kind inkl. Halbpension und Kinderbetreuung

	4-Tageprogramm		6-Tageprogramm	
	1. Kind	2.Kind	1. Kind	2.Kind
3–6 Jahre	**0,00** Euro	**87,00** Euro	**0,00** Euro	**145,00** Euro
7–12 Jahre	**87,00** Euro	**87,00** Euro	**145,00** Euro	**145,00** Euro
13–16 Jahre	**123,00** Euro	**123,00** Euro	**205,00** Euro	**205,00** Euro

Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (Aufpreis).

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

Nebensaison: 30.10.–23.12.2016, Zwischensaison:16.05.–08.07./ 04.09.–30.09./03.10.–31.10./ 23.12.–29.12.2016, Hauptsaison: 08.07.–04.09./30.09.–03.10./29.12.2016–01.01.2017

Massageanwendungen	
Rückenmassage (20 Min.)	**25,00** Euro
Ganzkörpermassage (50 Min.)	**59,00** Euro
Packungen	
Natur-Hochmoorpackung (30 Min.)	**17,00** Euro
Algen-Meersalzpeeling und Packung (ca. 60 Min.)	**52,00** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

4-Tageprogramm

ab 149,–* Euro
pro Person im DZ

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

ambassador hotel & spa**** in St. Peter-Ording

Das Wohlfühlhotel direkt an der Nordsee

St. Peter-Ording liegt an der Spitze der Halbinsel Eiderstedt und besticht durch seinen 12 km langen Sandstrand. Es gibt neben langen Strandspaziergängen viele weitere Möglichkeiten, die Freizeit zu verbringen.

Vergessen Sie den Alltag und lassen Sie sich durch ein umfangreiches Wellness- und Beautyangebot verwöhnen. Entdecken Sie die Quelle neuer Energien für Ihre Lebenskraft, Balance und Zufriedenheit.

Unsere Pluspunkte für Sie

- reichhaltiges Frühstücksbüfett
- Drei-Gänge-Abendessen, je nach Tagesangebot als Menü oder Büfett
- Café/Lounge
- kostenfreie Nutzung des Schwimmbad-, Sauna-, Fitness- und Wellnessbereichs
- Beautyfarm im Haus
- kostenloses WLAN im Zimmer

Das Hotel liegt direkt an der Strandpromenade und somit haben fast alle geräumigen Zimmer und Suiten einen unvergleichlichen Blick vom Balkon.

Das Hotel bietet einen Wellnessbereich mit Hallenbad, Bio-Soft-Sauna, finnischer Sauna, Solarium und Fitnessraum. Die Beautyfarm Auramaris Spa im Haus verwöhnt Sie mit Kosmetikanwendungen, Thalasso-Bädern und Massagen.

Genießen Sie im Restaurant Sandperle Gerichte aus der Region und der ganzen Welt, speziell natürlich Fisch und Krabben! Lassen Sie sich von den Themenbüfetts überraschen und entspannen Sie sich bei sommerlichen Temperaturen unter freiem Himmel auf der Sonnen-Terrasse.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 06.11.–22.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**339,00 Euro**
Gesamtpreis vom 10.04.–03.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**359,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ ab	**98,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag im DZ als	EZ ab	**148,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		**75,00**	Euro
Zimmer mit Meerblick (nach Verfügbarkeit) p. P./Tag		**10,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**10,00**	Euro

Peelings und Packungen

Thalasso-Ganzkörperpeeling (30 Min.)	**32,00**	Euro
Bernstein-Peeling (30 Min.)	**32,00**	Euro

Kurtaxe bis zu 3,00 Euro p. P./Tag ist vor Ort zu entrichten

Massageanwendungen

Rückenmassage (30 Min.)	**34,00**	Euro
Fussmassage (30 Min.)	**34,00**	Euro
Ganzkörpermassage (50 Min.)	**56,00**	Euro

Medizin- und Wellnessbehandlungen

Fußreflexzonenmassage (40 Min.)	**44,00**	Euro
Hot-Stone-Behandlung (90 Min.)	**98,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

Hotel Fürstenhof*** in Bad Pyrmont

Inmitten des Weserberglands

Das größte niedersächsische Staatsbad liegt, eingebettet in sanfte Hügelketten, zwischen Weserbergland und Teutoburger Wald. Nur ca. 70 km von Hannover entfernt und nahe der Rattenfängerstadt Hameln finden Sie hier Ruhe und Erholung bei gleichmäßig mildem Reizklima.

Das Hotel Fürstenhof liegt im Ortszentrum Bad Pyrmonts und ist nur wenige Meter vom Kurpark mit Landschafts- und Palmengarten entfernt. Der historische Kurpark mit seinem barocken Alleensystem und seinem Palmengarten – der nördlichsten Palmenfreianlage Europas – ist das Schmuckstück der Stadt. Hier spürt man das Flair eines modernen Badeorts in Harmonie mit der Architektur der Biedermeierzeit.

4-Tageprogramm

ab 69,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1. Person 3,20 Euro p. P./Tag, 2. Person 2,30 Euro p. P./Tag

Auch als fit for 50plus

Die individuell gestalteten Zimmer und Betten sind überaus komfortabel und gemütlich. Alle Zimmer sind mit Bad und WC, Flatscreen-TV, Radio und Safe ausgestattet. Kostenfreier WLAN-Zugang.

Das Bistro-Restaurant erfreut Ihren Gaumen mit kleinen regionalen Gerichten und kulinarische Höhepunkte, die auf die Jahreszeit abgestimmt sind.

Unsere Pluspunkte für Sie

- inkl. 1 x Tageseintritt in die Hufeland-Therme Bad Pyrmont p. P./Aufenthalt
- zentrale Lage an Einkaufsstraße und Park
- hauseigenes Restaurant Brasserie Fürstenhof
- Parkterrasse mitten im Grünen
- Fahrradverleih gegen Gebühr

Für erholsame Stunden empfiehlt sich u. a. das Hufelandbad oder das DaySpa (gegen Gebühr) im Steigenberger Hotel, die beide nur wenige Meter vom Hotel entfernt sind.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 01.12.–15.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**
Gesamtpreis vom 27.06.–25.08./31.10.–27.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**
Gesamtpreis vom 03.10.–27.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**289,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**50,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**60,00**	Euro
Halbpension-Zuschlag p. P./Tag		**22,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**45,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**8,00**	Euro

Massageanwendungen		
klassische Teilkörpermassage (ca. 30 Min.)	**42,00**	Euro
klassische Ganzkörpermassage (ca. 50 Min.)	**62,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage (ca. 50 Min.)	**69,00**	Euro
Gesichtsmassage & Reinigung „Schöne Ausstrahlung" (ca. 40 Min.)	**59,00**	Euro
Bäder		
Blütenbad mit pflanzlichen Ölen (ca. 30 Min.)	**49,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

AKON

4-Tageprogramm

ab 59,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag

Auch als fit for balance fit for 50plus

Nordic Hotel Dänischer Hof in Altenholz bei Kiel

Vor den Toren der Landeshauptstadt Kiel

In ruhiger Lage am Stadtrand von Kiel, in der Nähe von Stränden und Wanderwegen liegt das Nordic Hotel Dänischer Hof mitten in der reizvollen Landschaft der Halbinsel „Dänischer Wohld".

Kulturinteressierte finden in der nur 10 km entfernten Landeshauptstadt Kiel ein vielfältiges Angebot. Im nahe gelegenen Golf- und LandClub Gut Uhlenhorst erhalten Sie einen Rabatt von 10% auf die aktuelle Tagesrate. Zu Spaziergängen und zum Baden laden die umliegenden Strände ein.

Unsere Pluspunkte für Sie

- kostenfreie Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum
- Fahrradverleih gegen Gebühr möglich
- kostenfreies WLAN im gesamten Haus
- kostenfreie Kaffee- und Teezubereitung auf den Zimmern
- Strände in der Umgebung

Die gemütlichen Zimmer versprechen Erholung und Entspannung und sind ausgestattet mit Minibar, WLAN und TV, Dusche/Badewanne/WC, freiem Kaffee- und Tee-Service und Hosenbügler.

Starten Sie im Sommer den Tag mit einem Frühstück auf der Terrasse im Grünen. Das Restaurant bietet Ihnen eine Auswahl an Speisen für den großen und kleinen Hunger.

Abwechslung bieten unter anderem der stimmungsvolle Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum. Die Wellnessabteilung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich bei leiser Meditationsmusik und dem Duft von ätherischen Ölen aus dem Alltag entführen zu lassen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 03.11.–28.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**249,00 Euro**
Gesamtpreis vom 27.03.–02.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**49,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**79,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**67,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**97,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der Kurse	EZ	**45,00**	Euro

Haustiere kostenfrei

Massagebehandlungen

Teilkörpermassage Rücken (30 Min.)	**28,00**	Euro
Aromaölmassage Teilkörper Rücken (30 Min.)	**56,00**	Euro
Aromamassage Ganzkörper (30 Min.)	**30,00**	Euro
Kosmetische Lymphdrainage (20 Min.)	**25,00**	Euro
Hot-Stone-Massage Teilkörper Rücken (30 Min.)	**35,00**	Euro
Hot-Stone-Massage Ganzkörper (60 Min.)	**65,00**	Euro
Bademantel gegen Pfand	**10,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

AKZENT Waldhotel Rügen**** im Ostseebad Göhren

Auf der Insel Rügen in Mecklenburg-Vorpommern

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 Biosphären-Reservat Südost-Rügen liegt die Halbinsel Mönchgut mit dem Kneipp-Kurort Ostseebad Göhren – 30 km² Natur pur.

6-Tageprogramm

ab 199,–* Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,50–2,80 Euro p. P./Tag

4-Tageprogramm

ab 69,–* Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,50–2,80 Euro p. P./Tag

Das AKZENT Waldhotel ist ein familiär geführtes Haus, das sich in der Waldstraße, oberhalb der Seebrücke und der Bernsteinpromenade, befindet. Von der Parkanlage haben Sie einen herrlichen Blick auf Ostsee und Kreideküste. Eine Göhrener Besonderheit ist die Rügener Heilkreide. Ein Muss für jeden Gast, die Wohltat auszuprobieren.

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.

Genießen Sie die große Wellnessanlage auf über 1.000 m². Von der großzügigen Saunalandschaft haben Sie direkten Zugang zum Schwimmbad (28 °C) und Whirlpool (34 °C). Ein Wintergarten als Ruhezone lädt bei jeder Witterung zum Verweilen und Relaxen ein.

Unsere Pluspunkte für Sie

- kostenfreie Nutzung des Hallenschwimmbads mit Whirlpool und Sauna
- Kosmetik-, Fußpflege- und Massageabteilung, Anwendungen können vor Ort gebucht werden
- Garagenstellplatz gegen Gebühr
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- reichhaltiges Frühstücksbüfett
- Abendessen – Drei-Gang-Wahl-Menü

Das Frühstück wird im hellen und freundlichen Wintergarten oder im Restaurant eingenommen. Feinste regionale Kochkunst erleben und genießen Sie im Restaurant Friesenstube oder im Wintergarten mit Panoramablick.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 20.11.–09.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**389,00 Euro**
Gesamtpreis vom 06.11.–18.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**399,00 Euro**
Gesamtpreis vom 03.04.–04.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**509,00 Euro**
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 17.11.–18.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**
Gesamtpreis vom 03.11.–13.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**
Gesamtpreis vom 27.10.–30.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	ab	**52,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	ab	**80,00**	Euro
Aufbettung Kind	im EZ		**25,00**	Euro
Abendessen Drei-Gang-Wahl-Menü			**18,00**	Euro

Parkplatzgebühr pro Tag	**8,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**50,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**83,00**	Euro

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Nordseehotel-Hörn van Diek***Superior in Esens-Bensersiel

Moin moin in Ostfriesland

4-Tageprogramm

ab 69,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,50–2,80 Euro p. P./Tag

Auch als fit for young

Im äußersten Nordwesten Deutschland direkt an der Nordseeküste liegt das Heilbad Esens-Bensersiel. Das Nordseehotel-Hörn van Diek*** Superior präsentiert sich einladend und entspannend nur wenige Minuten vom herrlichen Sandstrand, dem Kurpark und ca. 300 m von der Nordseetherme (Kursraum) entfernt.

In der nur 5 km entfernten Stadt Esens locken Cafés, Restaurants, Geschäfte und kleine Läden zum Bummeln ein. Zahlreiche Museen und Veranstaltungen bieten Kulturinteressierten ein vielfältiges Programm. Ein Besuch der Ausstellung zum Nationalpark Wattenmeer im Wattenhuus in Bensersiel oder eine geführte Wattwanderung bringt Ihnen den einmaligen Lebensraum des Wattenmeers näher.

Unsere Pluspunkte für Sie

- hauseigenes Schwimmbad mit Gegenstromanlage sowie Sauna, Fitness- und Wellnessbereich
- Nachmittag kostenlos Kaffee und Tee
- viele Ausflugsmöglichkeiten mit Booten und Fahrrädern
- tägliche Fahrt mit der Fähre nach Langeoog (kostenpflichtig)
- in unmittelbarer Nähe vom Sandstrand und der Nordseetherme gelegen
- kostenfreie Parkplätze direkt am Hotel
- anerkanntes Nordseeheilbad

Die Doppelzimmer und Apartments sind modern und geschmackvoll eingerichtet. In jedem Zimmer bzw. Apartment befindet sich eine Teeküche, Safe und Balkon oder Terrasse sowie Sat-TV, Telefon, Fön, Stereoanlage und Kosmetikspiegel. Eine Endreinigung ist inklusive, eine Zwischenreinigung ist auf Anfrage und gegen Gebühr möglich.

Das urgemütliche Restaurant mit Kamin bietet Ihnen am Morgen ein vitales Frühstücksbüffet und am Abend eine Auswahl an regionalen Spezialitäten.

Das Hotel bietet gehobenen Komfort und einen Wohlfühlbereich für Entspannung und Aktivitäten in der kursfreien Zeit mit Schwimmbad mit Gegenstromanlage, Sauna, finnischer Sauna mit Licht-Therapie sowie einen Fitnessraum.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 04.12.–19.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**
Gesamtpreis vom 31.03.–01.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag* inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**44,50**	Euro
Verlängerungstag* inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**64,50**	Euro
Verlängerungstag* inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**71,40**	Euro
Verlängerungstag* inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**91,40**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**75,00**	Euro
Fahrradverleih pro Tag		**7,00**	Euro

Zwischenreinigung auf Anfrage und gegen Gebühr möglich

*bei Verlängerung können zusätzlich Feiertagszuschläge anfallen, ohne Zimmerreinigung

Massageanwendungen		
Ganzkörperaromamassage	**49,00**	Euro
Aromamassage Rücken	**29,90**	Euro
Rücken-Nacken-Massage	**24,90**	Euro
Fußreflexzonenmassage	**29,90**	Euro
Lymphdrainage	**39,90**	Euro
Manuelle Therapie	**39,90**	Euro
Kosmetikanwendungen		
Tages-Make-up, typgerecht	**15,00**	Euro
Maniküre inkl. Massage und Lack	**25,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

FLAIR Hotel Sonnenhof**** in Baiersbronn-Schönmünzach

Inmitten der schönsten Berge des Nordschwarzwalds

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.

4-Tageprogramm

ab 79,–* Euro
pro Person im DZ

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

Auch als fitforwoman fitforwork

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.

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

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.

Unsere Pluspunkte für Sie

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

Für Bewegung und Entspannung stehen im Hotel Hallenbad, Sauna, Ruheraum mit Salzsteinen und eine Dachterrasse zur Verfügung.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 27.11.–21.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**
Gesamtpreis vom 13.03.–23.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**279,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag Selfness Südseite	DZ	**72,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag Selfness Südseite	DZ	**95,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag Superior Südseite	DZ	**77,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag Superior Südseite	DZ	**100,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag Bergseite	EZ	**65,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag Bergseite	EZ	**88,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**60,00**	Euro

Haustier pro Tag (nicht erlaubt im Restaurant und Wellnessbereich)(bitte im Anmeldeformular vermerken)		**10,00**	Euro
Massageanwendungen			
Rücken-Schulter-Nackenmassage klassisch		**23,00**	Euro
Ganzkörpermassage klassich	Gesichts-	**35,00**	Euro
behandlung (60 Min.)	ab	**62,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

KON

4-Tageprogramm

ab 59,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Auch als fitforwoman fitforbalance fitforyoung fitfor50plus

Parkhotel-Hitzacker**** in Hitzacker

Im Luftkurort Hitzacker an der Elbe

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.

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

Wohnen in lichtem Design und luftiger Atmosphäre. Die Zimmer sind mit Bad, Dusche, WC, Selbstwahltelefon, Farbfernseher, teilweise mit Minibar und überwiegend mit Balkon ausgestattet.

Essen und Trinken ist im Restaurant Pavillon oder im Wintergarten ein kulinarisches Vergnügen. Genießen Sie Gerichte aus der Region oder mediterrane Küche.

Entspannen Sie im WELL-VITA bei einer Massage oder Wellnessbehandlung und lassen Sie sich verwöhnen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 18.01.–03.07./06.10.–11.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**249,00 Euro**
Gesamtpreis vom 04.07.–02.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**44,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**59,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**55,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag bei Verlängerung pro Tag	EZ	**15,00**	Euro

Kinderpreise: ohne Kinderbetreuung		
Kinder bis 6 Jahre	**kostenfrei**	
Kinder ab 7 Jahren, ÜN/Frühstück p. P./Tag	**22,00**	Euro
Kinder ab 7 Jahren, ÜN/Halbpension p. P./Tag	**29,50**	Euro

Massage- und Wellnessanwendungen

Rückenmassage (ca. 20 Min.)	**23,00**	Euro
Ganzkörpermassage (ca. 40 Min.)	**42,00**	Euro
Ayurvedische Rückenmassage (ca. 25 Min.)	**28,00**	Euro
Lomi Lomi – hawaiianische Massage (ca. 60 Min.)	**70,00**	Euro
Bambus-Limetten-Ölmassage (ca. 50 Min.)	**53,00**	Euro
Body Hot-Stone-Massage (75 Min.)	**75,00**	Euro
Ätherisches Ölbad (ca. 20 Min.)	**25,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)	**8,00**	Euro

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

Villa Karlsbad
Aktiv- und Gesundheitshotel in Bad Mergentheim

Im lieblichen Taubertal an der Romantischen Straße

Als größtes Heilbad Baden Württembergs liegt Bad Mergentheim idyllisch im lieblichen Taubertal. Spuren des Mittelalters, herrliche Gebäude aus der Renaissance, prachtvolle Barockbauten und Rokokohäuser prägen das Stadtbild.

4-Tageprogramm

ab 59,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,70 Euro p. P./Tag, Kinder bis 16 Jahre befreit

Die komfortable und charmante Villa Karlsbad liegt in unmittelbarer Nähe zum Kurpark und nur wenige Gehminuten zum historischen Stadtkern. Hier laden romantische Gassen und Höfe zum Verweilen ein. Unternehmen Sie Streifzüge durch die wunderschöne Landschaft. Eine Radtour zum Beispiel bietet die ideale Kombination aus sportlicher Aktivität und Naturerlebnis.

Die komfortablen, modernen Zimmer sind mit Badezimmer, Fön, Kabel-TV, Minibar, Radio und Telefon ausgestattet.

Genießen Sie bei schönem Wetter die hoteleigene Terrasse oder nehmen das Angebot der Cafébar-Lounge wahr. Im Restaurant mit angrenzendem Wintergarten erwarten Sie eine feine und abwechslungsreiche Küche.

Unsere Pluspunkte für Sie

- unmittelbare Kurparknähe
- kostenlose Nutzung des Vitalzentrums im Kurpark (ca. 300 m entfernt) während des Aufenthalts
- kostenlose Nutzung der Trainingsmöglichkeiten im Vitalpark Bad Mergentheim (ca. 1,8 km entfernt) inkl. Sauna während des gesamten Zeitraums
- sonnenverwöhnte Café-Terasse
- Gymnastikraum
- Personal Training und Figurcoach gegen Gebühr möglich
- inklusive kostenloser Körperanalyse
- komfortable Zimmer mit Minibar

Vitalzentrum Bad Mergentheim

Während Ihres gesamten Aufenthalts können Sie kostenfrei das beliebte Vitalzentrum im angrenzenden Kurpark von Bad Mergentheim nutzen. Dieses bietet Ihnen mit modernsten Geräten und fachlich kompetenten Trainern einen Weg zu mehr Vitalität.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 20.06.–28.07./03.11.–22.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**249,00 Euro**
Gesamtpreis vom 29.02.–16.06./01.08.–27.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**35,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**50,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**60,00**	Euro

Massageanwendungen

Schulter-Nacken-Massage (20 Min.)	**18,00**	Euro
Rückenmassage (30 Min.)	**28,00**	Euro
Beinmassage (25 Min.)	**23,00**	Euro
Armmassage (25 Min.)	**23,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage (25 Min.)	**23,00**	Euro
Gesichtsmassage (25 Min.)	**23,00**	Euro
Ganzkörpermassage (60 Min.)	**55,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

KON

4-Tageprogramm

ab 99,–* Euro
pro Person im EZ/DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,00–2,00 Euro p. P./Tag

Auch als fit for well alleinreisende buchbar

Ostseehotel Dierhagen*** Superior im Ostseebad Dierhagen

Zwischen Ostsee und Saaler Bodden

In ruhiger Lage, kaum zweihundert Meter entfernt von einem der schönsten Strandabschnitte der Ostsee auf der Halbinsel Fischland-Darß-Zingst liegt das Ostseehotel Dierhagen. Klare Linien der Bauhaus-Architektur versteckt in wildromantischer Ostseeidylle.

Das 3-Sterne-Superior-Hotel ist ein ganz besonderer Blickfang für die Besucher des Ostseebades Dierhagen. Eine Liaison, die Sie den Alltag vergessen und Kraft tanken lässt. Bewusst genießen und sich rundum wohl fühlen. Nehmen Sie sich Zeit los zu lassen und zu spüren, was Ihnen gut tut.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Ein Herz für Alleinreisende: Der Einzelzimmerzuschlag entfällt
- Restaurant und Cafébar
- sechs Sonnenterrassen
- kostenfreie Nutzung von Schwimmbad, Saunabereich mit Dampfbad und Fitnessraum
- Gymnastikraum kostenfrei
- Tagesschönheitsfarm

Die Zimmer im Ostseehotel Dierhagen sind geschmackvoll eingerichtet und bieten allen Komfort, den man bei einer Übernachtung erwartet: Bad mit Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Haartrockner und kostenfreien Pflegeprodukten, Safe, großer LCD- Fernseher mit Radiofunktion, kostenfreiem Internetzugang per WLAN und Direktwahl-Telefon (gebührenpflichtig). Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer.

Zum Abendessen werden Sie mit einer abwechslungsreichen regionalen Küche verwöhnt. Lassen Sie sich von den Kreationen des Küchenchefs verwöhnen – einfach stilvoll essen und trinken im Ostseehotel Dierhagen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 01.12.–22.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**289,00 Euro**
Gesamtpreis vom 01.02.–01.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

		02.01.–31.03.2016 01.11.–27.12.2016	01.04.–30.06.2016 11.09.–31.10.2016	01.07.–10.09.2016 28.12.2016–01.01.2017
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**43,00** Euro	**57,00** Euro	**67,00** Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**58,00** Euro	**77,00** Euro	**97,00** Euro
Halbpension-Zuschlag p. P./Tag		**19,00** Euro	**19,00** Euro	**19,00** Euro
Vollpension-Zuschlag p. P./Tag		**29,00** Euro	**29,00** Euro	**29,00** Euro
Hunde (auf Anfrage) pro Tag – nicht im Restaurant und Wellnessbereich		**10,00** Euro	**10,00** Euro	**10,00** Euro
Parkplatz direkt am Haus kostenfrei				

Packungen und Wellnessanwendungen

Meeresschlickpackung auf der Softliege (45 min)	**45,00** Euro
Algenpackung auf der Softliege (45 min)	**55,00** Euro

Massage- und Wellnessanwendungen

Aromamassage (25 Min.)	**35,00** Euro
Aromamassage (50 Min.)	**55,00** Euro
Fußreflexzonenmassage (45 Min.)	**45,00** Euro
Ganzkörpermassage (50 Min.)	**50,00** Euro
Ganzkörpermassage (80 Min.)	**80,00** Euro
Rückenmassage (25 Min.)	**30,00** Euro
Ganzkörperpeeling (30 Min.)	**29,00** Euro
Seifenschaumpeeling (30 Min.)	**29,00** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

WYNDHAM GARDEN**** in Wismar

Vor den Toren der alten Hansestadt

Inmitten der Mecklenburger Küsten- und Seenlandschaft, direkt vor den Toren der altehrwürdigen Hansestadt Wismar im Stadteil Gägelow gelegen, befindet sich das 4-Sterne WYNDHAM GARDEN.

6-Tageprogramm

ab 199,–* Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

4-Tageprogramm

ab 69,–* Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Auch als fitforbalance fitforwork

Die Altstadt von Wismar repräsentiert heute noch idealtypisch die entwickelte Hansestadt aus der Blütezeit des Städtebunds im 14. Jahrhundert. Erhalten blieben u. a. das Hafenbecken in seiner Lage und Form und der mit 1 ha größte Marktplatz an der Ostsee. Im Juni 2002 wurde das Denkmal „Historische Altstädte Stralsund und Wismar" in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen.

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

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

Unsere Pluspunkte für Sie

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

Erleben Sie aktive Entspannung im Freizeit- und Wellnessbereich Wissemare mit Schwimmbad, Sauna, Dampfbad, Whirlpools und Solarien sowie Dachterrasse mit Blockhaussauna. Im Beautysalon erwartet Sie das Kosmetikteam zu Anwendungen rund um Ihre Schönheit. Eine Massage im Haus fördert Ihr Wohlbefinden.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. vom 08.11.–18.12.2016		**389,00 Euro**
Gesamtpreis vom 18.09.–28.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**409,00 Euro**
Gesamtpreis vom 12.07.–16.09.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**429,00 Euro**
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. vom		
Gesamtpreis vom 10.11.–21.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**
Gesamtpreis vom 19.09.–27.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**289,00 Euro**
Gesamtpreis vom 14.07.–14.09.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**309,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ ab	**29,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ ab	**48,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Vollpension p. P./Tag	DZ ab	**67,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**45,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	EZ	**75,00**	Euro

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

Haustiere pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)	**10,00**	Euro
Massageanwendungen vor Ort buchbar		
Kinderpreise: Unterbringung im Zimmer der Eltern ohne Kinderbetreuung		
Kinder von 0–6 Jahre für die Dauer der Kurse kostenfrei		
Kinder von 7–12 Jahre für die Dauer der Kurse 50 % Ermäßigung		

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 72.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 237,50 Euro
ab 4 Jahren (inkl. 5 ÜN/HP)

6-Tageprogramm

ab 299,*– Euro
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 0–2,00 Euro p. P./Tag, Kinder bis 18 Jahre kostenfrei

Strandhotel****
am Weissenhäuser Strand

In der Hohwachter Bucht bei Oldenburg an der Ostsee

Der Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand gehört zu den beliebtesten Ferienanlagen Deutschlands. Das Standhotel**** liegt gleich hinter den Dünen.

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

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

Zwei kostenlose PC-Terminals stehen den Hotelgästen in der Hotellobby zur Verfügung.

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.

Freuen Sie sich auf das Abenteuer-Dschungelland. Auf rund 6.000 m² erwarten die ganze Familie unvergessliche Abenteuer, eine riesige Terrarienlandschaft, der Indoor Dschungel Trail 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.		
Gesamtpreis vom 06.11.–09.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**489,00 Euro**
Gesamtpreis vom 03.04.–24.06./04.09.–04.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**529,00 Euro**
Gesamtpreis vom 03.07.–02.09.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**619,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

	03.01.–18.03.2016 30.10.–16.12.2016	18.03.–24.06./28.08.–30.10.2016 16.12.2016–08.01.2017	24.06.–28.08.2016
Verlängerung Standard inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ **54,00** Euro	DZ **63,00** Euro	DZ **73,00** Euro
Verlängerung Wald-/Seeseite inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ **61,00** Euro	DZ **70,00** Euro	DZ **80,00** Euro
Einzelzimmerzuschlag bei Verlängerung p. P./Tag	EZ **18,00** Euro	EZ **18,00** Euro	EZ **18,00** Euro
Halbpension-Zuschlag für Erwachsene p. P./Tag	**25,00** Euro	**25,00** Euro	**25,00** Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**110,00** Euro		

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

Kinderpreise: pro Kind inkl. Halbpension/Betreuung für 6 Tage/4–12 Jahre

01.01.–31.03.2016	01.04.–30.06.2016	01.07.–03.09.2016
237,50 Euro	**287,50** Euro	**337,50** Euro
04.09.–05.11.2016	06.11.–31.12.2016	
287,50 Euro	**237,50** Euro	

Ab dem 2. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (Aufpreis).

Packungen

Fangopackung	**16,00** Euro
Naturmoorpackung	**19,00** Euro
Algenpackung (ca. 60 Min.)	**72,00** Euro

Massageanwendungen

Massage mit Aromaölen (ca. 15 Min.)	**25,00** Euro
Ganzmassage mit Aromaölen (ca. 30 Min.)	**30,00** Euro
Stressless-Massage-Rückenintensiv (ca. 30 Min.)	**30,00** Euro
Fußreflexzonenmassage (ca. 30 Min.)	**30,00** Euro
Lomi Lomi – hawaiianische Massage (ca. 60. Min.)	**79,00** Euro
Hot-Stone-Massage (ca. 60 Min.)	**79,00** Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 72.

Hotel Waldachtal Business & Balance*** Superior in Waldachtal

Im idyllischen Nordschwarzwald

In ruhiger und idyllischer Lage am Rande des Luftkurorts Lützenhardt im Norden des Schwarzwalds erwartet Sie das gemütliche Hotel Waldachtal Business & Balance *** Superior, welches aus einem Hauptgebäude und einem Nebengebäude (Gästehaus Himmelreich) besteht. Das familiär geführte Traditionshaus im Schwarzwälder Stil mit seinem Gästehaus Himmelreich ist umgeben von Wäldern, Wiesen und sanften Hügeln.

4-Tageprogramm

ab 69,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kutaxe von 1,30 Euro p. P./Tag/Kinder bis 18 Jahre 0,40 Euro p. P./Tag

Auch als fit for 50plus fit for balance

Gönnen Sie sich Ruhe und Erholung, z. B. auf Wanderungen in idyllischen Tälern und Spaziergängen auf den Gesundheitswegen. In der näheren Umgebung befinden sich bekannte Sehenswürdigkeiten des Schwarzwalds, wie z. B. die Schwarzwald-Hochstraße, der Mummelsee oder das romantische Freudenstadt mit seinem berühmten Marktplatz.

Alle Zimmer sind individuell eingerichtet mit Flat-Screen Satelliten-TV, gratis Sky-TV, gratis W-LAN, Sitzgelegenheit, Balkon oder Terrasse, Dusche oder Badewanne, Fön und Kosmetikspiegel. Größtenteils verfügen die Zimmer zusätzlich über Safe, Schreibtische und Minibar. Überwiegend erfolgt die Unterbringung im Nebengebäude (Gästehaus Himmelreich), in welchem sich ebenfalls das Schwimmbad befindet.

Zum Start in den Tag stärken Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet, abends genießen Sie ein Menü mit regionalen Spezialitäten oder wahlweise an bestimmten Tagen ein Themenbüfett im Erlebnis- und Ausflugsrestaurant Waldachtal (ca. 2 km entfernt, inklusive Shuttle-Service).

Unsere Pluspunkte für Sie

- Schwimmbad zur freien Nutzung
- Sauna
  (Leihbademäntel und Saunatücher auf dem Zimmer)
- Whirlpool
- Wärmekabine
- Gästelounge – 24 Stunden kostenlos Kaffee und Tee
- E-Bike-Verleih (gegen Gebühr)
- Smart-Cabrio-Verleih (gegen Gebühr)
- Haustiere sind willkommen!
- Geführte Wanderungen (gegen Gebühr)

In der kleinen Wellnessoase im Haupthaus erwartet Sie zum Entspannen eine Sauna mit Wellnessduschen und Freibereich, eine Infrarotwärmekabine mit mehreren Ruheräumen, ein Schwimmbad, ein Whirlpool mit Ruhebecken und im Sommer eine Liegewiese.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 07.03.–14.08.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**
Gesamtpreis vom 12.09.–20.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**39,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**53,00**	Euro
Halbpension-Zuschlag p. P. / Tag		**18,00**	Euro
Zustellbett inkl. Frühstück je Übernachtung		**30,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**60,00**	Euro
Haustier pro Tag ohne Verpflegung (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**15,00**	Euro

Kinderpreise pro Kind/Tag ohne Kinderbetreuung

Kinder von 4–11 Jahren im Bett der Eltern inkl. Frühstück	**18,00**	Euro
Kinder von 4–11 Jahren im Bett der Eltern inkl. Halbpension	**28,00**	Euro

Massageanwendungen/Wellnessanwendungen

Body SPA Kopf-Nacken-Schulter-Massage(25 Min.)	**38,00**	Euro
Body SPA Vollmassage Classic (40 Min.)	**62,00**	Euro
Bodyline Beauty Traitement Multi Lift Anti Age (75 Min.)	**72,00**	Euro

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

6-Tageprogramm

ab 299,–* Euro
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe

4-Tageprogramm

ab 119,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe

IFA Graal-Müritz**** Superior Hotel, Spa & Tagungen in Graal-Müritz

Direkt an der Ostseeküste in Mecklenburg-Vorpommern

Direkt an der wunderschönen Ostseeküste in Mecklenburg-Vorpommern, eines 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.

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

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.

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

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, HP, Kursteilnahme p. P.			
Gesamtpreis vom 06.11.–25.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**489,00**	**Euro**
Gesamtpreis vom 08.05.–10.06./25.09.–04.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**529,00**	**Euro**
Gesamtpreis vom 12.06.–23.09.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**569,00**	**Euro**

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, HP, Kursteilnahme p. P. (Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)					
Gesamtpreis vom 17.11.–27.11.2016	**309,00**	**Euro**	vom 28.04.–12.06./29.09.–30.10.2016	**359,00**	**Euro**
Gesamtpreis vom 03.11.–13.11.2016	**329,00**	**Euro**	vom 16.06.–25.09.2016	**379,00**	**Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstage auf Anfrage					
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**99,00**	Euro			
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**165,00**	Euro			
Haustiere (bitte im Anmeldeformular mit angeben)	**15,00**	Euro			
Parkplatz pro Tag	**5,00**	Euro	Fahrradverleih pro Tag	**8,00**	Euro

Massageanwendungen		
Rückenmassage	**35,00**	Euro
Ganzkörpermassage	**65,00**	Euro
Bäder und Packungen		
Bäder	**35,00**	Euro
Packungen	**32,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

Radisson Blu Park Hotel**** in Dresden-Radebeul

Nahe der barocken Kunststadt Dresden

Ein Zuhause auf Zeit, inmitten sonniger Elbhügel, bietet Ihnen das Radisson Blu Park Hotel in Dresden Radebeul. Die kreative Mischung aus Originellem und Originalen, die sich sowohl im ungewöhnlichen Architekturdesign, als auch durch Werke renommierter Künstler wie Georg Baselitz widerspiegelt, begleiten Sie während Ihres Aufenthalts.

4-Tageprogramm

ab 69,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Auch als fit for woman fit for balance fit for 50plus fit for work fit for young

Die komfortable Residenz besteht aus einem Hotelkomplex und einem Ensemble von fünf Villen im italienischen Stil und bildet den perfekten Ausgangspunkt für Ausflüge nach Moritzburg, Meißen und die Sächsische Schweiz. Sehenswürdigkeiten der Wein- und Gartenstadt Radebeul sind das Karl-May-Museum sowie das Sächsische Staatsweingut Schloss Wackerbarth.

Das Radisson Blu Park Hotel Dresden Radebeul hat 352 Gästezimmer, 13 Suiten und 85 Studios im Villenpark, die mit PC-, Modem- und Faxanschluss, und WLAN-Internet Terminal ausgestattet sind.

Das Radisson Blu Park Hotel bietet Ihnen mit seinen zwei Restaurants eine große Auswahl an regionalen, nationalen und internationalen Speisen an. Das Tagesrestaurant heißt Sie jeden Morgen mit einem Büfett herzlich willkommen.

Unsere Pluspunkte für Sie

- idyllisch, ruhige Lage am Fuße der Lößnitzer Weinberge
- kostenfrei Nutzung des 1.000 m² Wellnessbereichs mit 25 m Pool, Saunen, türkischem Hamam-Bad und Fitnessbereich
- Angebot von kosmetischen Anwendungen und Massagen im Wellnessbereich
- Fahrradverleih im Hotel (gegen Gebühr)
- idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in die Umgebung – Radebeul, Dresden, Meißen, Sächsische Schweiz
- inklusive Kurtaxe

Der 1.000 m² große Wellnessbereich mit Schwimmbad, finnischen Saunen, Hamam-Bad, Solarien, Fitnessraum, Ayurvedischen Anwendungen und Massagen lädt zum Entspannen ein. Parkplatz, Garage, Autowaschanlage, Fahrradverleih und Limousinenservice stehen ebenfalls zur Verfügung.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 05.12.–29.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**
Gesamtpreis vom 07.07.–01.09.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**279,00 Euro**
Gesamtpreis vom 07.04.–03.07./01.09.–01.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag im Standardzimmer inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**57,00**	Euro
Verlängerungstag im Standardzimmer inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**85,00**	Euro
Halbpension-Zuschlag p. P./Tag		**25,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**75,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**10,00**	Euro
Parkplatzgebühr Tiefgarage pro Fahrzeug/Tag		**7,00**	Euro
Fahrradverleih pro Tag		**9,00**	Euro
Gepäckservice pro Person in & out		**3,00**	Euro

Massageanwendungen		
Ganzkörpermassage (60 Min.)	**65,00**	Euro
Rückenmassage (30 Min.)	**33,00**	Euro
Ayurvedamassage (60 Min.)	**70,00**	Euro
Lomi-Lomi-Nui (75 Min.)	**80,00**	Euro
Kosmetik (75 Min.)	**59,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

4-Tageprogramm

ab 79,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag

Auch als fitforyoung fitforbalance fitforwork

Sporthotel & Resort Grafenwald**** Daun/Vulkaneifel in Daun

Ferienanlage im Herzen der Eifel

Das Sporthotel & Resort Grafenwald liegt inmitten der Vulkaneifel, umgeben von atemberaubenden Naturschönheiten: Verwunschene Wälder, faszinierende Feuerberge und tiefblaue Maare. Auf der Landkarte ist die Kreisstadt ungefähr zwischen den Städten Trier und Koblenz zu finden.

Die großzügige Anlage bietet zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten, die Ihnen für erholsame Tage Ruhe und Geborgenheit bieten. Genießen Sie 4-Sterne-Komfort in familiärer und freundlicher Atmosphäre, freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Aktivurlaub, wunderschöne Naturbegegnungen und gesunde Wohlfühlerlebnisse im Wellnessbereich des Hotels.

Unsere Pluspunkte für Sie

- ruhige Lage am Waldrand – Nähe Dauner Maare
- Restaurant Grafenwald mit großer Sonnenterrasse
- 1.200 m² Spa Grafenwald mit Schwimmbad, Sauna, Biosauna und Dampfbad zur freien Nutzung
- Massageabteilung und Beautyfarm
- Fitnessstudio mit vielfältigen Angeboten, z. B. Aqua Gym, Yoga, Indoor Cycling
- Hallentennisplätze, Tennisschule, Squash
- Minigolf, Beachvolleyball, Reitstall
- großer Kinderspielplatz und Bolzplatz

Die Hotelzimmer, Apartments oder Ferienhäuser mit Wohlfühl-Komfort für 2–6 Personen sind ideal zum Entspannen. Alle Einheiten sind mit Dusche/WC, Telefon, Sat-TV und kostenfreiem WLAN (Ferienhaus ohne WLAN) sowie mit Balkon oder Terrasse ausgestattet, die Zimmer zum größten Teil mit Balkon oder Terrasse.

Das gastronomische Angebot des Resorts lässt keine Wünsche offen. Ob im Restaurant Grafenwald mit großer Terrasse, im Stübchen Grafenwald oder in der Dorfschänke mit Biergarten wird man Sie kulinarisch verwöhnen.

Im 1.200 m² großem Spa Grafenwald mit finnischer Sauna, Dampfbad oder Biosauna können Sie den Stress des Alltags abschütteln; entspannen Sie in der Massageabteilung oder lassen sich in der Beautyfarm Grafenwald verwöhnen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 12.12.–22.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**
Gesamtpreis vom 07.11.–11.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**279,00 Euro**
Gesamtpreis vom 04.04.–27.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**64,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**84,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**84,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**104,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**57,00**	Euro
Aufschlag für Ferienhaus für die Dauer der 4-Tageskurse		**30,00**	Euro
Haustier nur im Ferienhaus pro Tag/Tier*, auf Anfrage im Hotel		**11,00**	Euro

Wellnessanwendungen		
Gesichtsbehandlung „beauty flirt" (ca. 25 Min.)	**33,00**	Euro
Teilkörpermassage (20 Min.)	**33,00**	Euro
kosmetische Pediküre (ca. 30 Min.)	**35,00**	Euro
Peeling (ca. 25 Min.)	**35,00**	Euro

* Bitte beachten Sie dass die Unterbringung von Haustieren nur im Ferienhaus möglich ist. Hierfür fallen weitere Kosten von 30,00 Euro für die Dauer der AKON- Kurse (drei Nächte) an.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

MAWELL Resort**** in Langenburg

Das einzigartige Designhotel im Herzen des Hohenloher Lands

Im Mawell Resort****, einem der exklusiven Designhotels in Deutschland, sind Sie zu Gast hoch über dem Jagsttal, im Herzen des Hohenloher Lands in Baden-Württemberg. Umgeben von Wald und weitem Horizont erleben Sie hier ein Wellnesshotel mit idealen Möglichkeiten zur In- und Outdoor-Fitness und Kulinarik im Einklang mit der Natur.

4-Tageprogramm

ab 179,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Frühstück plus Nachmittags-Büfett, Kursteilnahme

Das Resort wurde im September 2013 auf einem Bergsporn hoch über der Jagst mit Panoramablick direkt in gewachsener Natur erbaut. Eines der besonderen Highlights ist die Joggingstrecke auf dem Dach des Resorts. Als attraktive Ausflugsziele bieten sich u. a. Schwäbisch Hall, das berühmte Rothenburg ob der Tauber oder das Schloss Langenburg und das Deutsche Automuseum an.

Die modernen Zimmer sind mit Liebe eingerichtet und in handwerklicher Perfektion gestaltet. Alle Zimmer sind mit Holzfußboden, Safe sowie Minibar ausgestattet. Die Nutzung des WLAN ist kostenlos. Das Interieur aus Eiche, Muschelkalk und Juramarmor besticht mit schlichter Eleganz bis ins letzte Detail.

Das Restaurant mit anliegender Terrasse sowie die Turmbar in 27 m Höhe bietet dazu einen atemberaubenden Blick auf Schloss Langenburg, ins Jagsttal und auf die Hohenloher Ebene. Natürlichkeit ist auch das Prinzip, das in der Küche herrscht. Die Speisen sind regional und saisonal.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Wellness-Snack im Restaurant von 14.00 - 16.00 Uhr (Salate, Suppen, Obst usw.)
- Turmbar
- eigener Kräutergarten
- kostenfreie Nutzung der exklusiven 3.000 m² Wellnessoase
- Turmsauna mit Panoramablick
- Dachpool mit Panoramaaussicht
- Salznische mit Himalaya-Salz
- Salzgrotte mit Floating-Pool
- Wald- und Jägersauna
- Joggingstrecke auf dem Dach des Resorts
- kostenfreie Nutzung von WLAN
- kostenfreie Nutzung des Parkplatzes

Für Entspannung und Aktivität steht Ihnen die exklusive 3.000 m² große Wellnessoase mit mehreren Saunen (u.a. eine Turmsauna mit

traumhaftem Panoramablick!), Fitnessraum, Beauty Bereich und Außenpool zur Verfügung.

Die Verpflegung in diesem Hotel (ÜF plus) umfasst 3x Frühstücksbüfett und 3x Wellness-Snack im Restaurant von 14.00 - 16.00 Uhr (Salate, Suppen, Obst usw.). Optional ist ein HP-Upgrade zubuchbar (3x Abendessen für insgesamt 105,00 EUR) bitte bei Buchung angeben, wenn gewünscht.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Wellness-Snack-Büfett, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 19.12.–22.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**369,00 Euro**
Gesamtpreis vom 07.03.–01.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**389,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungsnacht im Deluxe-Zimmer inkl. Frühstück p. P.	DZ	**109,00**	Euro
Halbpension-Upgrate zubuchbar (3x Abendessen) p. P.		**105,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**75,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**15,00**	Euro

Massageanwendungen

Rückenmassage (ca. 25 Min.)	**38,00**	Euro
Gesichtsmassage (ca. 20 Min.)	**35,00**	Euro
Ganzkörpermassage (ca. 50 Min.)	**69,00**	Euro
Fußzonenmassage (ca. 25 Min.)	**38,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

6-Tageprogramm

ab 239,–* Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,80 Euro, 2. Person 2,00 Euro p. P./Tag

4-Tageprogramm

ab 99,–* Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,80 Euro, 2. Person 2,00 Euro p. P./Tag

BEST WESTERN PREMIER Parkhotel & Spa**** Superior in Bad Lippspringe

Am Fuße des Teutoburger Walds nahe Paderborn

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.

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
- Parkrestaurant und Gartenrestaurant mit kreativer, regionaler Küche
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)

Großzügig und freundlich eingerichtete Zimmer mit Schreibtisch sowie Sitzecke, analoger Telefonanschluß, WLAN, Telefon, Safe, Kabel-TV, Pay-TV, Minibar, Fön, Schminkspiegel und Lautsprecher in den Bädern.

In der eleganten Bade- und Saunalandschaft Arminius Therme im mediterranen Stil mit Natur-Schwimmteich und Wintergarten tauchen Sie in eine Oase des Wohlbefindens ein! Hier können Sie wunderbar entspannen.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 10.07.–19.08.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**429,00 Euro**
Gesamtpreis vom 21.08.–02.09.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**439,00 Euro**
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 07.07.–28.08.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**289,00 Euro**
Gesamtpreis vom 14.02.–22.06.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ ab	**70,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ ab	**100,00**	Euro
Halbpension-Zuschlag p. P./Tag	DZ	**29,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**69,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	EZ	**115,00**	Euro
Kinderpreise: inkl. Frühstück, gilt auch für Single mit Kind			
1 Kind bis 12 Jahre, kostenfrei im Zimmer/Bett der Eltern			

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

Massageanwendungen		
Klassische Teilkörper-Aromaölmassage (ca. 20 Min.)	**30,00**	Euro
Klassische Ganzkörper-Aromaölmassage (ca. 40 Min.)	**55,00**	Euro
Massage mit warmen Lava-Steinen und Ölen (ca. 60 Min.)	**85,00**	Euro
Packungen und Bäder		
Ganzkörperpackung (ca. 20 Min.)	**30,00**	Euro
Meersalz-/Algenbad inkl. Vibrationsmassage (ca. 20 Min.)	**35,00**	Euro
Rasuldampfbad (bis zu 4 Personen/30 Min.)	**32,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

BEST WESTERN Hotel am Vitalpark**** Superior in Heiligenstadt

Im Heilbad Heiligenstadt im Thüringer Eichsfeld

Mitten im grünen Herzen Deutschlands wartet ein neues Wohlfühlparadies darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Das 4-Sterne-Superior BEST WESTERN Hotel am Vitalpark befindet sich in ruhiger Lage am Ortsrand des Heilbads Heiligenstadt.

6-Tageprogramm

ab 249,*– Euro pro Person im DZ

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

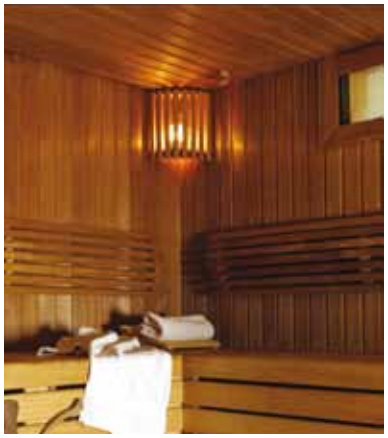
4-Tageprogramm

ab 89,*– Euro pro Person im DZ

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

Die Entfernung zum Stadtzentrum und dem wunderschönen Kurpark beträgt etwa 1 km, der nächste Bahnhof ist ca. 2 km entfernt. Über einen Bademantelgang gelangen Sie direkt in den Vitalpark. Hier erwartet Sie ein großzügiges Thermalbad mit Erlebnisbecken, Sportbecken, Solebecken, beheiztem Außenbecken, Whirlpools u.v.m.

Alle Zimmer sind mit schwellenloser Dusche, WC, Fön, Kosmetikspiegel, beheiztem Handtuchhalter, Schreibtisch, Telefon, Highspeed-Internetanschluss, Flachbild-Fernseher mit Radioempfang, bequemen Sitzmöglichkeiten, Minibar und Safe ausgestattet und verfügen über einen französischen Balkon. Das Hotel verfügt auch über eine großzügige Lobby mit Rezeption und Hotelbar, einen Frühstücksraum mit Außenbereich, ein Restaurant mit Terrasse, einen Wintergarten, eine Kamin-Lounge und vier Lifte.



Gegen Aufpreis haben Sie zudem die Möglichkeit, die einzigartige Saunalandschaft mit Dampfbädern, Erdsauna, Farblichtsauna, römischen, finnischen und orientalischen Saunen zu nutzen. Entspannen Sie sich vollkommen und lassen Sie sich bei verschiedenen Anwendungen in unserer großen Beauty- und Wellnessoase verwöhnen.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Restaurant Theodor Storm mit Terrasse
- Frühstücksraum mit Terrasse
- Hotelbar und Wintergarten
- romantischer Innenhof mit Wasserspiel
- kostenfreie Nutzung der Badelandschaft mit Erlebnisbecken, Sportbecken, Solebecken, beheiztem Außenbecken, Whirlpools u.v.m.
- einzigartige Saunalandschaft nach römisch-arabischem Vorbild (gegen Gebühr)
- Beauty- und Wellnessbereich (gegen Gebühr)
- Fitnessraum, Gymnastikraum (gegen Gebühr)
- Fahrradverleih im Haus (gegen Gebühr)

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**439,00 Euro**
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 15.12.–18.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**279,00 Euro**
Gesamtpreis vom 14.01.–15.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**289,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**60,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**90,00**	Euro
Halbpension-Zuschlag p. P./Tag		**20,00**	Euro
Vollpension-Zuschlag p. P./Tag		**38,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**60,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	EZ	**100,00**	Euro
Haustier pro Tag ohne Futter (bitte im Anmeldeformular vermerken)	ab	**20,00**	Euro

Massageanwendungen		
Fußreflexzonenmassage mit Fußbad	**30,00**	Euro
Aromaölmassage (Ganzkörpermassage)	**35,00**	Euro
Bäder		
Kleopatrabad	**16,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

4-Tageprogramm

ab 109,–* Euro
pro Person im DZ

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

Auch als fit for balance

Naturhotel LechLife**** in Wängle

Am Naturpark Tiroler Lech/Österreich

Als Tor zu Tirol liegt Wängle in der Naturparkregion Reutte auf einer Terrasse am Fuß des Ski- und Wandergebiets Reuttener Hahnenkamm Tannheimer Berge. Ruhig und sonnig auf 883 m Höhe oberhalb des Talkessels von Reutte gelegen, bietet das Naturhotel LechLife einen atemberaubenden Panoramablick über die Weite des Naturparks Tiroler Lech und auf die gegenüberliegende Ruine Ehrenberg und die Schaufestung Schlosskopf.

Ob sportlich aktiv oder einfach locker und entspannt – das Naturhotel Lechlife ist Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen, Berg- und Radtouren unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade. Beliebte Ausflugsziele sind u.a. die Ruine Ehrenberg und die Schaufestung Schlosskopf.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Einfache Anreise ohne Vignette!
- Halbpension in Form eines 3-Gang-Menüs
- auf Wunsch vegane Genießer-Halbpension
- Jeden Tag zwei Stunden in der Alpentherme Ehrenberg kostenlos schwimmen
- Schwimmbad, Sauna und Dampfbad
- Nesspressomaschine und Wasserkocher auf dem Zimmer
- große Sonnenterrasse

Die Unterbringung erfolgt jeweils in der Junior Suite, einem geräumigen und komfortables, ca. 30 m² großen Zimmer für 2–3 Personen. Alle Suiten verfügen über Bad mit Badewanne oder Dusche, WC, Fön, Flat-Screen TV, Telefon, Safe, Kühlschrank, Balkon oder Terrasse mit Blick über den Talkessel oder auf das Bergpanorama Hahnenkamm und Gehrenspitze.

Neben dem Restaurant und Wintergarten werden die kulinarischen Spezialitäten auf der Panorama-Sonnenterrasse serviert. Genießen Sie vom Panorama-Restaurant aus einen einzigartigen Ausblick auf die beleuchtete Burgenwelt Ehrenberg – oder lassen Sie den Abend gemütlich am offenem Kamin ausklingen.

Der kleine, aber feine Entspannungsbereich mit Dampfbad, Physiotherm-Infrarotkabine im Luis Trenker Design und Sauna ist ideal, um nach einem aktiven Tag zu relaxen. Im gemütlich gestalteten Wellnessbereich entspannen Sie sich im beheizten Pool. Zudem können Sie jeden Tag in der Alpentherme Ehrenberg zwei Stunden lang kostenlos schwimmen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	
Gesamtpreis vom 31.10.–18.12.2016 (Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**
Gesamtpreis vom 02.05.–31.10.2016 (Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**309,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**62,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**82,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**85,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**105,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der Kurse	EZ	**75,00**	Euro
Haustiere pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**10,00**	Euro

Massageanwendungen

Aurum Manus – Ganzkörpermassage (60 Min.)	**85,00**	Euro
Aurum Manus - Sportmassage (60 Min.)	**85,00**	Euro
Rückenmassage (30 Min.)	**45,00**	Euro
Fußreflexmassage (30 Min.)	**45,00**	Euro
Abhyanga - Ganzkörpermassage (60 Min.)	**85,00**	Euro
Shiroabhyanga - Kopfmassage (30 Min.)	**45,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE**** im Kurort Feldafing

Im Voralpenland südlich von München

Inmitten der idyllischen Voralpenlandschaft in der Umgebung von München liegt das HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE. Entdecken Sie die schönsten Plätze rund um den landschaftlich schön gelegenen Starnberger See.

Die exklusive Atmosphäre mit liebevoll ausgewähltem Interieur und der behagliche Komfort des Seminar-, Tagungs- & Wellnessresorts HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE garantieren allen Erholungsuchenden schöne Stunden.

4-Tageprogramm

ab 109,–* Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,75 Euro p. P./Tag

Auch als fit for balance fit for woman fit for 50plus

Alle 92 Gästezimmer sind mit Terrasse bzw. Balkon, einem Arbeitsschreibtisch sowie ausreichend Arbeitslicht ausgestattet und verfügen über ISDN- und Analoganschlüsse. WLAN ist im gesamten Haus installiert.

Ebenfalls modern präsentiert sich das Restaurant La Provence, in dem mediterrane Kochgenüsse serviert werden. Die geschmackvoll eingerichtete Lobbybar sowie die sportliche American Bar bieten für jeden Anlass den passenden Rahmen.

Unsere Pluspunkte für Sie

- kinderfreundlich
- behindertengerechte Zimmer
- 21.000 m² weitläufiges Anwesen
- Pool-Landschaft zur freien Nutzung
- 1.000 m² Wellnessbreich mit Saunalandschaft, Sanarium, Dampfbad und Kneipptretbecken zur freien Nutzung
- Indoor-, Golf- und Trainingscenter
- Mountainbike-Verleih (gegen Gebühr)
- Tennis, Segeln, Wasserski, Ballonfahrten
- gutes Wander- und Radwanderwegenetz
- kostenfreie Parkplätze vorhanden

Wem der Sinn nach mehr Erholung steht, der relaxt in dem 1.000 m² großen Wellnessbereich mit Pool, Sauna, Sanarium und Dampfbad. Für die Fitness stehen Ihnen Squashcourts, Fitnessraum und Indoor-Golf-Trainingscenter zur Verfügung.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 17.11.–22.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**
Gesamtpreis vom 17.03.–07.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**309,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**92,20**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**107,50**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**81,00**	Euro
Leihfahrrad pro Tag		**13,50**	Euro
Haustier pro Tag ohne Futter (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**7,00**	Euro
Parkplatz kostenfrei			

Ayurveda Massagen

spezielle Rückenmassage mit warmen Massageölen (30 Min.)	**49,00**	Euro
entspannende Ganzkörper-Ölmassage (60 Min.)	**88,00**	Euro
beruhigende Massage für Kopf und Gesicht (35 Min.)	**50,00**	Euro
entspannende Kopfbehandlung unter fließendem Öl (30 Min.)	**95,00**	Euro
Hydrojet-Wasserstrahlmassage (20 Min.)	**20,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 36,– Euro
ab 3 Jahren
(inkl. 3 ÜN/Kids-All-In)

4-Tageprogramm

ab 79,*– Euro
pro Person im DZ

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

Hotel Sonnenhügel*** in Bad Kissingen

Im Naturpark Bayerische Rhön

Eingebettet in die herrliche Natur der Bayerischen Rhön erwartet Sie das Hotel Sonnenhügel am Stadtrand des beliebten Kurorts Bad Kissingen mit einem umfangreichen Wohlfühlangebot.

Hier finden Sie Entspannung und Wohlbefinden in einer 2.000 m² großen Bade- und Saunalandschaft mit Innen- und Außenbereich. Weiterhin stehen Ihnen die Massage- und Kosmetikabteilung, Tennis-Hallenplätze sowie eine Minigolfanlage zur Verfügung.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Frühstück- und Abendessen vom Büfett mit ausgewählten Tischgetränken zum Abendessen (18–20.30 Uhr)
- täglicher Eintritt zum 2.000 m² Schwimmbad- und Saunabereich
- Leihbademantel pro Erwachsener/Aufenthalt
- Kids-All-In für Kinder bis 15 Jahre mit zusätzlichem Mittagsimbiss und ganztags Wasser/Apfelsaft
- Kinderbetreuung für Kinder von 3–11 Jahren von Di–Sa
- 1.200 m² Indoor-Spielplatz
- kostenfreier Außenparkplatz am Hotel (nach Verfügbarkeit)

Auch für Ihre Kinder ist bestens gesorgt: Ein eigener 1.200 m² großer Indoor-Spielplatz lässt Kinderherzen höher schlagen! Zusätzlich werden Kinder von 3–11 Jahren von Dienstag bis Samstag im KinderClub des Hotels betreut.

Die geräumigen Doppelzimmer (ca. 40 m², auch zur Einzelbelegung) sind mit zwei Einzelbetten, einem Schlafsofa, Schreibtisch, TV, Bad/WC und Balkon oder Terrasse ausgestattet.

Eine vielfältige Gastronomie mit Restaurant, Café, Bar und Tanzlokal (Tanzveranstaltungen Freitag und Samstag) rundet das Freizeitangebot ab.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 10.11.–27.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**
Gesamtpreis vom 03.03.–18.09.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**279,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**63,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**77,00**	Euro
Verlängerung Kind 0–2 Jahre p. P./Tag (keine Babynahrung)		**5,00**	Euro
Verlängerung Kind 3–10 Jahre p. P./Tag mit Kids-All-In		**12,00**	Euro
Verlängerung Kind 11–15 Jahre p. P./Tag mit Kids-All-In		**29,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**48,00**	Euro

Kinderpreise: pro Kind für 3 ÜN/Kids-All-In

3–10 Jahre	**36,00**	Euro
11–13 Jahre	**87,00**	Euro

Kinderbetreuung (Di. - Sa. von 10-13 Uhr und 14-18 Uhr) mit Kids-All-In (VP + ganztags Wasser/Apfelsaft + Eintritt Indoor-Spielplatz). Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (Aufpreis).

Massage- und Wellnessanwendungen

Klassische Rückenmassage (ca. 25 Min.)	**25,00**	Euro
Kopf-Schulter-Nackenmassage (ca. 25 Min.)	**25,00**	Euro
Ganzkörper-Wohlfühlmassage (ca. 40 Min.)	**44,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage (ca. 30 Min.)	**33,00**	Euro
Maniküre mit Handbad und Massage (ca. 50 Min.)	**45,00**	Euro
Klassische Gesichtsbehandlung (ca. 60 Min.)	**62,00**	Euro
Gesichtsbehandlung Frischekick (ca. 30 Min.)	**39,00**	Euro

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

Hotel Kaiserhof Victoria**** in Bad Kissingen

Im Naturpark Bayerische Rhön

Als erstes Haus im Herzen der Stadt Bad Kissingen vereint das Hotel Kaiserhof 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.

Das Hotel Kaiserhof Victoria in Bad Kissingen ist ohne Zweifel ein Haus mit besonderer Geschichte und besonderem Ambiente. Erbaut in den Jahren 1836/40 als ursprünglich zwei getrennte Objekte, Hotel Kaiserhof und Hotel Victoria, beherbergte es illustre Gäste, wie schon im Jahr 1863 die kaiserlichen und königlichen Hoheiten Franz-Josef und Elisabeth von Österreich-Ungarn.

4-Tageprogramm

ab 69,–* Euro
pro Person im DZ

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

Auch als fitforbalance fitfor50plus fitforwork fitforwell alleinreisende fitforyoung

160 modern eingerichtete Zimmer sind mit Dusche/WC, Kabelfernsehen mit 20 Programmen, Durchwahltelefon und WLAN ausgestattet, ein großer Teil verfügt über einen Balkon. Fast alle Zimmer sind stufen- und barrierefrei erreichbar.

Für Ihr leibliches Wohl sorgt das Serviceteam mit Kompetenz und Freundlichkeit und mit Gutem aus Küche und Keller. Dazu gehören internationale Spezialitäten und moderne leichte Speisen ebenso wie Spezialitäten der fränkischen Küche und Wein aus der Region.

Unsere Pluspunkte für Sie

- kaiserliches Frühstücksbüfett: regionale, saisonale Küche – aus der Kaiserzeit inspiriert
- Kaiserhof-Spa mit Wellness- und Kosmetikangeboten
- Sole- und Moorbehandlungen
- kostenlose Nutzung des Schwimmbad- und Saunabereichs
- großzügige private Gartenanlage
- kostengünstige Tiefgaragenplätze
- zentral am Kurpark und Innenstadt gelegen
- Ruheoase im Herzen von Bad Kissingen
- WLAN im ganzen Hotel verfügbar

Genießen Sie Ruhe und Erholung im Verwöhnparadies Kaiserhof Spa. Es erwarten Sie ein großzügiger Pool, Whirlpool, irisch/römische Saunalandschaft mit Dampfbad, Warmluftsauna, Heißluftsauna sowie Kalt-Tauchbecken.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 16.06.–01.09./03.11.–18.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**
Gesamtpreis vom 04.04.–16.06./01.09.–30.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**279,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**71,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**81,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**40,00**	Euro
Kinderpreise: pro Kind/Tag ohne Kinderbetreuung			
Kinder bis Ende 5 Jahre, im Bett der Eltern kostenfrei			
Kinder von 6 bis Ende 11 Jahre, im Zustellbett inkl. Frühstück		**15,00**	Euro
Kinder von 12 bis Ende 15 Jahre, im Zustellbett inkl. Frühstück		**35,00**	Euro

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

Tiefgarage pro Tag	**9,50**	Euro
Haustiere pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)	**12,00**	Euro
Massageanwendungen		
Aromaölmassage (25 Min..)	**32,00**	Euro
Aromaölmassage (50 Min.)	**60,00**	Euro
Wellnessmassage (25 Min.)	**27,50**	Euro
Bäder		
Solebad (20 Min.)	**22,00**	Euro
Moor im Wasserbett (30 Min.)	**37,50**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

KON

6-Tageprogramm

ab 209,–* Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,00 Euro p. P./Tag

4-Tageprogramm

ab 59,–* Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,00 Euro p. P./Tag

Auch als fitforwell alleinreisende buchbar

Fachkliniken Sonnenhof in Höchenschwand

Auf 1.015 m Höhe im südlichen Hochschwarzwald

Im südlichen Hochschwarzwald liegt auf einem Hochplateau der heilklimatische Kurort Höchenschwand mit den Fachkliniken Sonnenhof. Höchenschwand bietet Ihnen eine traumhaft schöne Landschaft mit Panoramablick bis zu den Alpen. Diese Lage bringt einzigartige klimatische Effekte mit sich, die Höchenschwands besondere Bedeutung ausmachen.

Für einen erholsamen Aufenthalt braucht der Mensch Licht, Sonne und eine schöne Umgebung. In Höchenschwand sind Sie umgeben von unmittelbarer, reiner Natur, die Sie zu jeder Jahreszeit mit überdurchschnittlich viel Sonne verwöhnt.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Ein Herz für Alleinreisende: Der Einzelzimmerzuschlag entfällt
- reichhaltiges Frühstücksbüfett
- Mittagessen mit Menüwahl und Abendessen mit Büfett
- freier Eintritt in die Badelandschaft mit zwei Schwimmbecken (29 °C+34 °C), Whirlpool, Sauna sowie Trainingsraum
- Bogenschießen gegen eine geringe Gebühr
- Fackelwanderungen
- Langlaufski
- Schneeschuhwandern gegen eine geringe Gebühr
- freie Nutzung der hauseigenen Kegelbahnen

Sie wohnen in gemütlich eingerichteten Einzelzimmern mit Dusche und WC; je nach Verfügbarkeit in Doppelzimmern.

Der Küchenchef und sein Team verwöhnen Sie mit einer leichten und kreativen Küche.

Die Höhe von 1.015 Metern und eine überdurchschnittlich lange Sonnenscheindauer bewirken bereits nach wenigen Tagen eine Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Entspannungsbäder stärken Ihr Immunsystem und erhöhen Ihre körperliche Vitalität. Entspannungstraining steigert Ihr Wohlbefinden.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P.	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**399,00 Euro**
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 01.12.–18.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**249,00 Euro**
Gesamtpreis vom 21.03.–01.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag mit Frühstück p. P./Tag, zzgl. Kurtaxe	EZ/DZ	**52,00**	Euro
Verlängerungstag mit Vollpension p. P./Tag, zzgl. Kurtaxe	EZ/DZ	**59,00**	Euro

Bäder und Packungen		
Kleopatrabad	**25,00**	Euro
Fangopackung	**18,00**	Euro
Massageanwendungen		
Rückenmassage	**20,00**	Euro
Unterwassermassage	**35,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage	**25,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

Hotel Moselpark Eventresort**** in Bernkastel-Kues

Im heilklimatischen Kurort Kueser Plateau an der Mosel

An der Mosel in einem der berühmtesten Täler Deutschlands und inmitten von Weinreben, sich verwöhnen lassen, dazu heißt Sie das Hotel Moselpark Eventresort herzlich willkommen.

6-Tageprogramm

ab 269,–* Euro
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

4-Tageprogramm

ab 89,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Das Hotel Moselpark Eventresort bietet Ihnen ein umfangreiches Freizeitangebot für jeden Geschmack. Neben sportlichen Aktivitäten wie Wandern, Radfahren, Tennis oder Kegeln, können Sie eine Reihe kulturell interessanter Ausflugsziele erkunden oder Sie probieren einmal die zahlreichen Weine aus der Region.

Vergessen Sie einfach mal den Alltag und fühlen Sie sich himmlisch wohl. Genießen Sie in einem der 98 gemütlichen Hotelzimmer, 34 geräumigen Apartments und 12 lichtdurchfluteten Studios, Stille und Harmonie.

Hier, wo Genuss zum Erlebnis wird, fühlen Sie sich vom ersten Augenblick an wie zu Hause. Lassen Sie sich rundum verwöhnen. Das VITAL-Frühstücksbüfett, das keine Wünsche offenlässt, sorgt für einen guten Start in den Tag.

Unsere Pluspunkte für Sie

- kostenfreie Nutzung von Hallenbad, Saunabereich und Fitnessraum
- Solarium, Massagen und Beautyanwendungen gegen Gebühr
- Restaurant, Tanzbar und Kaminstube
- vielfältige Kostformen
- Tennishalle und Außenplatz auf Anfrage und gegen Gebühr
- Kinderbetreuung auf Anfrage und gegen Gebühr
- inklusive Kurtaxe

Genießen Sie prickelndes Vergnügen in der Erlebnisdusche, im Dampfbad oder in der Duftgrotte und entspannen Sie sich in der Kräuter- oder finnischen Sauna. Unter dem Solarium, bei einer Massage oder in der Beautyfarm vergessen Sie den Alltagsstress.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 12.12.–17.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**459,00 Euro**
Gesamtpreis vom 12.04.–20.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**469,00 Euro**
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 01.12.–08.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**279,00 Euro**
Gesamtpreis vom 03.03.–01.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**59,00**	Euro	EZ	**69,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**80,00**	Euro	EZ	**90,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Vollpension p. P./Tag	DZ	**101,00**	Euro	EZ	**111,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**45,00**	Euro			
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	EZ	**75,00**	Euro			

Haustier pro Tag	**10,00**	Euro
(bitte im Anmeldeformular vermerken)		

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 37,50 Euro
ab 4 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

4-Tageprogramm

ab 49,–* **Euro**
pro Person im DZ

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

Auch als fit for 50plus fit for balance fit for work

relexa hotel Bad Salzdetfurth**** in Bad Salzdetfurth

Nahe Hannover im Leinebergland

Am Rande des sanft hügeligen Leinebergland und nur 15 km von Hildesheim entfernt finden Sie das schöne Städtchen Bad Salzdetfurth. Bereits 1856 wurde hier das erste Badehaus errichtet und seitdem kommen Gäste aus nah und fern. Sie schätzen die besonders heilkräftige Wirkung von Sole und Naturmoor.

Nur wenige Schritte vom Ortskern mit Kurmittelzentrum und ansprechender Fachwerkarchitektur entfernt, mit Blick auf die Kurpark- und Gartenanlagen sowie die reizvolle Umgebung, begrüßt Sie das relexa hotel Bad Salzdetfurth mit seinem vielseitigen Angebot zum Ausspannen, Abschalten und Auftanken.

Unsere Pluspunkte für Sie

- freie Nutzung von Schwimmbad, Sauna, neuem Fitnessraum und Kegelbahn
- Kinderbetreuung für Kinder von 4–16 Jahren
- kostenfreie Parkplätze direkt am Hotel
- reizvolle Umgebung in Bad Salzdetfurth mit Kurpark, historischen Gradierwerken und einer historischen Fachwerkstadt
- Kosmetikstübchen für Massagen und Anwendungen im Hotel
- kostenfreie Parkplätze direkt am Hotel

Alle Zimmer sind besonders großzügig und komfortabel eingerichtet. Fast jedes Zimmer bietet eine herrliche Aussicht auf die malerische Landschaft des Harzvorlandes. Ausstattung mit Bad/Dusche, WC, Fön, Telefon, Sat-TV, Radio, Minibar und Schreibtisch.

Im Kaminrestaurant können Sie bei Kerzenschein oder bei Kaminfeuer romantische Menüs genießen. Im Gasthaus Beisl werden Sie tagsüber und abends mit regionalen und internationalen Spezialitäten verwöhnt.

Im Wellnessbereich des Hotels lautet das Motto Vital & Gesund à la relexa. Die Wellness- und Kosmetikangebote reichen von Massagen und Gesichtsbehandlungen bis hin zu Maniküre und Körperbehandlungen. Hier kann man einfach mal die Seele baumeln lassen. In der Wellnessoase finden Erholungsuchende außerdem Schwimmbad, Sauna und Solarium.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 05.06.–28.08./03.11.–18.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**239,00 Euro**
Gesamtpreis vom 01.09.–16.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**249,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**52,50**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**85,00**	Euro
Halbpension-Zuschlag p. P./Tag		**20,00**	Euro

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

Kinderpreise: pro Kind inkl. Halbpension, 1. Kind und 2.Kind

4–5 Jahre	**37,50**	Euro	12–16 Jahre	**112,50**	Euro
6–11 Jahre	**75,00**	Euro			

Ab dem 4. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (Aufpreis).

Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**36,00**	Euro
Massageanwendungen			
Ganzkörpermassage mit erwärmtem Öl (ca. 60 Min.)		**49,00**	Euro
Wellnessmassage der Fußreflexzonen und Hot-Stone-Rückenmassage zur Muskelentspannung (ca. 50 Min.)		**45,00**	Euro
Ganzkörperpeeling mit indischen Seidenhandschuhen, Ganzkörperölmassage, Fußreflexzonenmassage (ca. 50 Min.)		**45,00**	Euro
Ayurvedische Kräuterstempelmassage (ca. 60 Min.)		**49,00**	Euro
Rückenmassage mit ayurvedischen Ölen (ca. 30 Min.)		**24,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

Parkhotel**** Superior in Bad Griesbach

Ein ganzes Thermalbad im Haus im Rottaler Bäderdreieck

In der reizvollen Hügellandschaft des Rottaler-Bäderdreiecks gelegen lädt das Parkhotel **** Superior zum Genießen, Wohlfühlen und Erholen ein.

Es erwartet Sie ein außerordentlich abwechslungsreiches über 3.600 m² großes Quellness & Health Areal mit einer 1.000 m² großen hoteleigenen Thermalbadelandschaft Idun-Therme. Neben einem 150 m² großen Thermal-Mineralwasser-Innenbecken (36°) mit Wasserfall, Wildbachkanal und Massagedüsen verfügt die Anlage über ein Süßwasser-Sportaußenbecken (28°C, durch einen Schwimmkanal von innen zu erreichen).

6-Tageprogramm

ab 199,*– Euro
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,00–2,30 Euro p. P./Tag

Die bayerisch, edlen und gemütlichen neu renovierten, komfortabel eingerichteten Zimmer verfügen alle über einen Balkon oder Terrasse, Bad oder Dusche, Fön, Bademantel, Flat Screen-TV, kostenloses WLAN, Minibar, Safe und eine gemütlichen Sitzecke.

Hot-Whirlpools im Innen- und Außenbereich, Dampfgrotte, Niedrigtemperatursauna, Dampfsauna, Kaltwassertauchbecken, Infrarotwärmekabine und Sabbia Med® - Sand & Licht Oase bieten Ihnen alle Möglichkeiten für Entspannung und Wellness in der kursfreien Zeit.

Kulinarische Genüsse finden Sie in mehreren Restaurants im Hotel, u.a. im Kaminrestaurant und im Wintergarten. Neben dem reichhaltigen Quellness-Frühstück vom Büfett wird jeden Tag ein breitgefächertes Angebot angeboten. Wählen Sie aus einer Vielzahl von Gerichten der klassischen Küche, schmackhafte vitale und vegetarischen Kreationen oder auch regionale Spezialitäten. Wöchentliche Spezialitäten- und Themen-Büfetts runden die kulinarische Vielfalt ab.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Begrüßungsdrink bei der Anreise und Vitamingruß auf dem Zimmer
- Gepäck- und Parkservice
- flauschiger Bademantel, Badetasche und Badeslipper für Ihren Aufenthalt in der Therme
- verschiedene Frühstücksaktionen
- Abwechslungsreiche Menüs und wöchentlich wechselnde Themenbüfetts
- Frühaufsteher-Kaffee von 7.00 bis 9.00 Uhr vor der Therme
- tägliches Vitaminvergnügen an der Obsttheke in der Hotelhalle
- kleines Abschiedsgeschenk
- Quellness-Total auf über 3.600 m² mit Fitnessraum, Beauty Lounge, Gesundheitszentrum und Arztpraxis
- Erlebnisbaden in der 1.000 m² großen, hoteleigenen Thermal- und Saunalandschaft mit Trinkbrunnen
- kostenfreies W-LAN im gesamten Hotelbereich, Gäste-PCs
- Verleih von Fahrrädern und Nordic Walking-Stöcken (kostenlos und nur nach Verfügbarkeit)
- kostenfreier Shuttle zum lokalen Bahnhof Karpfham (nach Voranmeldung), Sonderkonditionen mit dem örtlichen Taxiunternehmen
- täglich Informationen über Hauszeitung und TV in der Halle

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 04.12.–16.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**389,00 Euro**
Gesamtpreis vom 14.02.–02.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**409,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ ab	**90,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ ab	**105,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ ab	**103,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ ab	**118,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	EZ	**100,00**	Euro
Parkplatzgebühr pro Tag Südbereich der Tiefgarage		**5,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**11,00**	Euro
nicht in den New Classic Zimmer möglich			

Massageanwendungen		
Massage (ca. 20 Min.)	**25,00**	Euro
Massage (ca. 60 Min.)	**46,00**	Euro
Aromavollmassage (ca. 60 Min.)	**65,00**	Euro

Beautyanwendungen		
Gesichtsbehandlung Royal (ca. 90 Min.)	**79,00**	Euro
Wellness-Goldmassage (ca. 60 Min.)	**69,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

KON

4-Tageprogramm

ab 79,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,30 Euro p. P./Tag

Auch als fitforwoman fitforbalance fitfor50plus fitforwork

Aktiv- und Wanderhotel Adam-Bräu**** in Bodenmais

Mitten im Bayerischen Wald

Eingebettet in die waldreiche und unverfälschte Landschaft des Bayerischen Walds liegt das Aktiv- und Wanderhotel Adam-Bräu. In der liebenswerten Tradition bayerischer Gastfreundlichkeit werden Sie empfangen wie bei guten Freunden.

Der heilklimatische Kurort Bodenmais liegt inmitten des Bayerischen Walds, am Fusse seines höchsten Berges, des Großen Arbers (1.456 m). Die reizvolle Lage und die wohltuhende Ruhe in der reinen Waldluft machen Bodenmais zum meistbesuchten Kurort des Bayerischen Walds.

Unsere Pluspunkte für Sie

- gemütliches Hotel mit familiärem Service
- gemütliches Restaurant mit Naturküche
- Hallenbad, Sauna, Whirlpool und Dampfbad
- Massage und Kosmetik
- eigene Brauerei
- zentrale, ruhige Lage

Die gemütlich eingerichteten Zimmer mit Dusche/Bad/WC verfügen über einen Balkon, Telefon, Minibar, Fön und Sat-TV.

Das typisch bayerische Restaurant verwöhnt Sie mit regionaler Küche und Bier aus eigener Herstellung.

Genießen Sie die Natur, wie sie ursprünglicher nicht sein kann. Tanken Sie auf und lassen Sie sich verwöhnen. In dem kleinen und gemütlichen Hotel werden Sie sich wie bei Freunden fühlen. Für Ihre Fitness stehen das hauseigene Hallenbad, die Sauna, das Dampfbad sowie Massagen zur Verfügung.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 09.05.–02.06./04.07.–28.08./03.11.–17.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**
Gesamtpreis vom 02.06.–03.07./10.10.–30.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**279,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ/DZ ab	**69,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**30,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**7,00**	Euro

Massageanwendungen		
Rückenmassage	**22,00**	Euro
Relaxmassage	**45,00**	Euro
Gesichtsmassage mit Rosenöl	**25,00**	Euro
Gesichtsbehandlung Harmonie + Ruhe	**61,00**	Euro
Klangschalen-Massage	**31,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

Quellness Golf Resort Hotel Fürstenhof**** in Bad Griesbach

Im Herzen des Bayerischen Thermenlands

Hoch über dem malerischen Rottal, 30 km von Passau entfernt, liegt das Quellness Golf Resort Bad Griesbach mit herrlichem Panoramablick am Südhang der Bad Griesbach-Therme.

6-Tageprogramm

ab 289,*– Euro
pro Person im DZ

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

Schon die einzigartige Lage macht aus dem Hotel etwas ganz Besonderes. Hoch über der Bad Griesbach-Therme bietet es Ihnen nicht nur eine Traumlage in der Nähe von Wald und Wiesen, sondern auch wohl den schönsten Panoramablick auf das bayerische Rottal und die umliegenden Golfplätze des Golf Resorts Süd. Zudem verbindet das Hotel auf wunderbare Weise Wellness, Aktivität und Erholung.

148 Zimmer, komfortabel in frischen Farben ausgestattet, verfügen über Bad/WC oder Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Telefon, Sat-TV, Radio, Minibar, Safe, zum Großteil Internetzugang per WLAN. Nichtraucherzimmer vorhanden. Zimmer meist mit Balkon oder Terrasse.

Den Rahmen für täglich neue Gaumenfreuden bilden sechs verschiedenen Restaurant-Stüberl mit behaglich-gemütlichem bis stilvoll-elegantem Ambiente, die mit internationaler Küche als auch mit Köstlichkeiten aus der bayerischen Regionalküche überraschen.

Unsere Pluspunkte für Sie

- freie Nutzung des 4.400 m² großen Quellness-bereichs mit Thermal-Innen- und Außenpool, Hot-Whirlpools, Saunen, Dampfgrotten und Trinkbrunnen
- davon 1.300 m² neu erbaute Thermen-Oase für Quellness Golf Resort-Gäste mit Innenpool, Saunen und Ruheraum
- Begrüßungsdrink, kleines Abschiedsgeschenk
- 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer
- Nordic Walking-Leihstöcke für die Dauer des Aufenthalts
- flauschiger Leihbademantel
- alle Wellness- und Medicalanwendungen direkt im Haus

Das Maximum an Wellness erleben Sie in der Therme. Ob in der Innentherme (36 °C) mit Schwallbrausen, in der Außentherme (28 °C) mit Grotte, beide mit Thermalwasser gefüllt, den Hot-Whirlpools, den Saunen oder der Dampfgrotte.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. (Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.) **479,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ ab	**101,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ ab	**101,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	EZ	**50,00**	Euro
Vollpension-Zuschlag p. P./Tag		**18,00**	Euro
Private Kinderbetreuung auf Anfrage pro Tag	ab	**20,00**	Euro
Haustiere pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**10,00**	Euro
Bahnhoftransfer von/nach Passau		**25,00**	Euro
Parkplatzgebühr Tiefgarage pro Tag		**5,00**	Euro
Fahrradverleih p. P./Tag	ab	**8,00**	Euro

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

Massageanwendungen		
Rückenmassage (ca. 20 Min.)	**22,00**	Euro
Ganzkörpermassage (ca. 40 Min.)	**44,00**	Euro
Aroma-Ganzkörpermassage (ca. 40 Min.)	**49,00**	Euro
Beautyanwendungen		
Classic Beauty für das Gesicht (ca. 90 Min.)	**79,00**	Euro
Small Face Relax Gesichtsbehandlung (ca. 40 Min.)	**39,00**	Euro
Klassische Maniküre (ca. 35 Min.)	**26,00**	Euro
Body Peeling (ca. 25 Min.)	**24,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

6-Tageprogramm

ab 209,–* Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,60 Euro p. P./Tag

4-Tageprogramm

ab 79,–* Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,60 Euro p. P./Tag

Auch als fitforbalance fitfor50plus

Danubius Health Spa Resort Centrální Lázne**** in Marienbad/Tschechien

Wo Kaiser und Könige badeten

Im böhmischen Kaiserwald, nur ca. 20 km nach der Landesgrenze, liegt – umgeben von Hügeln und Wäldern – die berühmte Kurstadt Marienbad. In der Stadt selbst entspringen 40 Heilquellen und rund 100 weitere in der Umgebung. Heute erstrahlt die Stadt mit Ihren sehenswerten historischen Bauten und Kuranlagen nach umfangreichen Sanierungsarbeiten in völlig neuem Glanz.

In herrlicher Lage mit einem atemberaubenden Blick auf die Kurkolonnade erwartet Sie mit dem Hotel Centrální Lázne das traditionsreichste Kurgebäude – ein Symbol für die Kurtradition in Marienbad. Die öffentlichen Bereiche des Hauses sind prunkvoll mit Stuckdecken und Kronleuchtern ausgestattet, ganz im Stil der großen Bäderzeit um des 19. Jahrhunderts.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Ruheoase im Herzen von Bad Marienbad
- 50 m von der Kolonnade
- ausgezeichnete, regionale Küche, inklusive Begrüßungsgetränk
- hoteleigene Mineralquelle
- Salzkammer und Perlbad (gegen Gebühr)
- kostenlose tägliche Nutzung des Aqua Center mit drei Schwimmbecken im Komplex des historischen römischen Bads mit Wirbelströmen, Whirlpool, Saunawelt, Dampfbad, Kneipptherapie und Ruheraum
- Danubius Premier Fitness mit Cardio-, Fitness- und Übungsbereich
- WiFi im Hotel gratis, 2x Internetecke
- kostenfreier Leihbademantel

Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche, Flachbild-Sat-TV, Telefon, WiFi-Internet, Minibar, Safe, Haartrockner, Bademantel, Frotteepantoffeln ausgestattet. Zimmer mit Aussicht auf den Park sind gegen Aufpreis und auf Nachfrage verfügbar.

Für Ihr leibliches Wohl wird im Restaurant Goethe mit Leckereien der böhmischen und internationalen Küche gesorgt. Auch eine Diätverpflegung ist möglich.

Im Aqua-Center des Hotels Hvezda stehen Ihnen Schwimmbad, Whirlpool, Dampfbad, Tepidarium und Sauna kostenfrei zur Verfügung. Im Hotel Nové Lázne unter anderem ein römisches Bad aus dem Jahre 1896 mit drei Becken, Wirbel- und Sprudelbädern.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. vom 27.11.–09.12.2016		**399,00 Euro**
Gesamtpreis vom 23.10.–28.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**419,00 Euro**
Gesamtpreis vom 05.06.–16.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**439,00 Euro**

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. vom 14.11.–15.12.2016		**269,00 Euro**
Gesamtpreis vom 31.10.–06.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**289,00 Euro**
Gesamtpreis vom 18.04.–10.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**72,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**87,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**82,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**97,00**	Euro
höhere Zimmerkategorie Superior Plus p.P./ Tag		**5,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		**45,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse		**75,00**	Euro

Massageanwendungen 27,47 Kronen (Kc) = 1 EUR (Stand: 23.04.2015)

medizinische Massage	ab	**330,00**	Kc
Danubius Magic - Kerzenmassage mit warmen Öl (25 Min. + 5 Min.)		**600,00**	Kc
Fußreflexzonenmassage (25 Min. + 5 Min.)		**420,00**	Kc
Entspannende Aromamassagen	ab	**390,00**	Kc
Bäder und Packungen			
Mineralbad mit natürlichem CO^2		**450,00**	Kc
Maria Moorpackung		**790,00**	Kc

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

Vital-Hotel Jagdhof in Bad Füssing

Nahe der österreichischen Grenze zwischen Passau und Linz

Das Vital-Hotel Jagdhof wird Sie begeistern! Seine idyllische Lage mitten im Grünen bedeutet, die Natur in ihrer reinsten Form zu erleben. Direkt am Waldrand gelegen, fügt sich die parkähnliche Anlage mit ihren drei Gebäuden nahtlos in die Landschaft ein und bietet genügend Raum für Erholung und Entspannung sowie für aktive Freizeitgestaltung.

Wochenprogramm

ab 219,*– Euro pro Person im DZ

6 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,25 Euro p. P./Tag

Entspannen Sie sich im hoteleigenen Wellnessbereich mit Sauna und Hallenbad, werden Sie auf den Tennisplätzen oder der Kegelbahn sportlich aktiv oder entdecken Sie die Natur zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Therme Johannisbad

Die liebevoll renovierten Doppelzimmer sorgen für eine behagliche Atmosphäre. Alle Zimmer sind großzügig geschnitten, haben Balkon oder Terrasse und sind mit Bad, Dusche/WC, Kühlschrank, Durchwahl-Telefon und Sat-TV mit Radio ausgestattet. Schwimmen Sie im hauseigenen Hallenbad ein paar Bahnen oder versuchen Sie Ihr Glück bei einer Kegelpartie.

Therme Johannisbad

Der Jagdhof ist ca. 5 km von Bad Füssing entfernt. Ein Pendelbus bringt Sie kostenlos im 40-Minuten-Takt in den Kurort und zur Thermalbadelandschaft des Johannesbads. So können Sie einerseits in beschaulicher Natur Ihre Seele baumeln lassen und in aller Ruhe ausspannen und haben andererseits alle Möglichkeiten, am bunten Leben des weithin bekannten Kurorts teilzuhaben.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Vollpension inkl. Tischgetränke
- täglich freier Eintritt in die Johannesbad-Therme
- Restaurant und Hotelbar
- Gymnastikraum, Hallenbad und Sauna
- Kegelbahn
- Tennis und Fahrradverleih

Therme Johannisbad

Gesamtpreis für 6 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 06.11.–10.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**409,00 Euro**
Gesamtpreis vom 08.05.–29.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**429,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ ab	**44,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ ab	**53,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ ab	**61,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ ab	**70,00**	Euro
Zuschlag von Halbpension auf Vollpension p. P./Tag		**15,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der Wochenkurse	EZ	**64,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**8,00**	Euro

Bäder, Packungen, Hydrotherapie

Thermal-Schwefelgas-Bad	**12,50**	Euro
Thermal-Wannenbad	**16,00**	Euro
Med. Thermal-Bewegungsbad	**10,50**	Euro
Naturfango – Ganzpackung	**28,20**	Euro

Massageanwendungen

Aromaölmassage (30 Min.)	**28,00**	Euro
Aromaölmassage (60 Min.)	**42,00**	Euro
Entgiftungsmassage (30 Min.)	**30,00**	Euro
Entgiftungsmassage (60 Min.)	**53,00**	Euro
Spezialmassage (30 Min.)	**30,00**	Euro
Spezialmassage (60 Min.)	**56,00**	Euro
Kräuterstempelmassage (30 Min.)	**39,00**	Euro
Tuina-Massage (30 Min.)	**36,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage (30 Min.)	**30,00**	Euro
Klangschalen-Massage	**32,00**	Euro
Meridian/Energie-Massage (30 Min.)	**30,00**	Euro

Sonderanwendungen

Manuelle Lymphdrainage	**19,50**	Euro
Kneipp-Anwendungen	**11,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

4-Tageprogramm

ab 59,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe vor Ort

Auch als fitforwoman fitforbalance fitforwork fitfor50plus

Hotel Müggelsee Berlin**** in Berlin-Köpenick

Inmitten des Naturschutzgebiets direkt am Müggelsee

Berlin ist nicht nur Großstadt- Flair. Die Stadt gilt als die grünste Metropole der Welt. Genießen Sie diesen Vorteil! Das 4-Sterne-Hotel Müggelsee Berlin liegt idyllisch und ruhig, direkt am größten Berliner See, inmitten eines Natur- und Wasserschutzgebiets und nur 20 km vom Stadtzentrum entfernt.

Die einzigartige Lage in Verbindung mit den vielseitigen Möglichkeiten macht dieses Resort mit Seerestaurant, Captainsbar, Seeterrassen, Saunalandschaft, Bowlingcenter, Schiffsanleger, Rad- und Wanderwegen so interessant.

Unsere Pluspunkte für Sie

- klimatisiertes Hotel
- kostenfreie Nutzung der 500 m² Saunalandschaft mit vier Saunen (Dampf-, Trocken-, Bio-Farb-, Aromasauna), Whirlpool, Tauchbecken
- Solarium gegen Gebühr
- Massage- und Beautyanwendungen (nach Absprache, gegen Gebühr)
- Brunswick Bowlingbahnen (gegen Gebühr)
- Fahrrad- und Segwayverleih (gegen Gebühr)
- Fahrrad- und Wandertouren am und rund um den Müggelsee in reizvoller Natur direkt ab dem Hotel
- Schiffsfahrten ab Hotelanleger (April–Oktober)
- öffentliche Verkehrsanbindung
- WLAN im gesamten Haus verfügbar
- kostenfreies Parken (300 m entfernt) oder direkt am Hotel gegen Gebühr

Lassen Sie die Seele baumeln und gönnen Sie sich einen erholsamen Tag im 500 m² großen Saunabereich. Wählen Sie zwischen vier Saunen, sprudeln Sie den Alltagsstress im Whirlpool ab und lassen Sie sich mit einer Massage verwöhnen.

Die komfortabel ausgestatteten Wohlfühlzimmer (Einzelzimmer ohne Balkon, Doppelzimmer mit Balkon) verfügen über Dusche/WC, Fön, Kosmetikspiegel, Radio, Sat-TV, Pay-TV, Telefon, WLAN (gegen Gebühr), Kühlschrank und Klimaanlage.

Im Seerestaurant mit seinen Terrassen, welche einen herrlichen Seeblick bieten, beginnt der Tag mit einem vielfältigen und abwechslungsreichen Frühstücksbüfett. Lunch und Dinner werden ebenfalls im Seerestaurant serviert.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	
Gesamtpreis vom 05.12.–22.12.2016 (Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**249,00 Euro**
Gesamtpreis vom 03.11.–04.12.2016 (Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**
Gesamtpreis vom 02.05.–03.11.2016 (Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**279,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

		01.04.–31.10.2016		01.11.–20.12.2016	
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**44,00** Euro	DZ	**39,00** Euro	
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**62,00** Euro	EZ	**57,00** Euro	
Halbpension-Zuschlag pro Erwachsener		**18,00** Euro			
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**60,00** Euro			
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**12,00** Euro			

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

Kinderpreise: inkl. Halbpension/Tag ohne Kinderbetreuung

0–6 Jahre, max. 1 Kind pro Zimmer			**kostenfrei**	
0–6 Jahre, ein 2. Kind	**25,00** Euro	7–16 Jahre	**25,00** Euro	

Klassische Massagen und Wellnessanwendungen	
Rückenmassage (20 Min.)	**20,00** Euro
Ganzkörpermassage (60 Min.)	**60,00** Euro
Wellness-Honigmassage (30 Min.)	**35,00** Euro
Hot-Chocolate-Massage (30 Min.)	**35,00** Euro
Weitere Angebote vor Ort buchbar.	

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

Haus Noltmann-Peters***
Superior in Bad Rothenfelde

Modernes Soleheilbad mit sympathischem Flair

Bad Rothenfelde, der älteste Kurort im Osnabrücker Land, ist immer ein lohnendes Ziel. Am Südrand des Teutoburger Walds gelegen ist Sole und Salinenluft zu jeder Jahreszeit das Markenzeichen. Die Sole rieselt ununterbrochen von den Gradierwerkswänden und bewirkt belebende, prickelnde Luft: Balsam für Ihre Atemwege!

4-Tageprogramm

ab 49,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,80 Euro p. P./Tag

Entspannung und Erholung finden Sie in der Wellnessoase mit Aromadampfbad, Tepidarium und Sauna. Bewegung verschafft ein erfrischendes Schwimmtraining im Hallenbad.

Die Hotelzimmer im Haupthaus, Ferienwohnungen oder Zimmer im Nebengebäude Sonnenhof sind ideal zum Wohlfühlen geeignet. Alle Zimmer verfügen selbstverständlich über ein komfortables Bad; Telefon und TV gehören zur Standardausstattung.

Für Ihr Wohlbefinden entwickelt das Hotel mit viel Fantasie und Liebe zum Detail ein angenehmes Ambiente. Genießen Sie Ruhe und Entspannung – entweder in den gemütlichen Räumen im Haus oder im großen sonnigen Garten.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Wellnessoase, Aromadampfbad, Sauna, Tepidarium, Erlebnisduschen und Hallenbad im Haus
- Kosmetikstudio im Haus
- Med. Bäderabteilung im Haus
- Whirlwanne und Hydrojet gegen Gebühr
- WLAN gegen Gebühr

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	239,00 Euro

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P.	DZ	54,00	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P.	EZ	60,00	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	33,00	Euro
Zimmer mit Balkon (je nach Verfügbarkeit)/Person/Nacht		5,00	Euro
Haustiere (bitte im Anmeldeformular vermerken)		7,00–10,00	Euro
Kosmetikbehandlungen			
Pflegende Gesichtsbehandlung		36,00	Euro
Fußpflege mit Fußbad und Massage		25,00	Euro
Maniküre mit Handmassage		18,00	Euro
Massagebehandlungen			
Rückenmassage (30 Min.)		31,00	Euro
Ganzkörpermassage (60 Min.)		57,00	Euro
Aromaöl-Massage für Rücken/Schulter (30 Min.)		35,00	Euro
Aromaöl-Ganzkörpermassage (60 Min.)		59,00	Euro
Wärmebehandlung		12,00	Euro
Sonstiges			
Benutzung der Whirlwanne p. P. (15 Min.)		5,00	Euro
Hydrojet p. P. (15 Min.)		8,00	Euro
WLAN gegen Gebühr		3,00	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

7-Tageprogramm

ab 269,–* Euro
pro Person im DZ

6 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag

Hotel Terme Milano*** in Abano Terme/Venetien

Eine Quelle der Gesundheit – vor den Toren Venedigs

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.

Das Hotel liegt ruhig und zentral, direkt in der Fußgängerzone von Abano Terme. Es bietet eine elegante Lobby mit deutschsprachiger Rezeption und gemütlichen Sitzmöglichkeiten, Restaurant, Bar, Terrasse und Lift. Die Region bietet viele Sehenswürdigkeiten, wie Schlösser, Klöster und kleine Weingüter für interessante Ausflüge in der kursfreien Zeit in der Sonne Italiens.

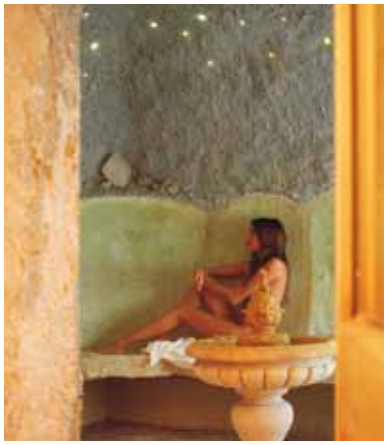
Unsere Pluspunkte für Sie

- ruhige Umgebung und trotzdem zentrale Lage mitten im Stadtzentrum
- zahlreiche Ausflugsziele z.B. in der Nähe nur ca. 50 Kilometer von Venedig entfernt
- eigenes 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 orginal Fango im Haus (gegen Gebühr)

Gemütliche und 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.

Entspannen Sie in der Freizeit im Thermalbereich mit großem Schwimmbad mit verbundenem Außenbecken, Wasserschwalldusche und Massagedüsen, eingebettet in einen parkähnlichen Garten mit Sonnenliegen. Des Weiteren ist die Nutzung der Schwitzgrotte und des Fitnessraums inklusive.

Genießen Sie beim Frühstück und Abendessen traditionelle italienische Köstlichkeiten und internationale Gerichte.



Gesamtpreis für 6 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 23.10.–29.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**459,00 Euro**
Gesamtpreis vom 22.05.–30.07.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**479,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der Kurse	**42,00**	Euro

Bitte vereinbaren Sie die Zusatzangebote/Verlängerungen im Voraus telefonisch unter 0039-0498669444 mit dem Hotel.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

BEST WESTERN PREMIER Hotel Sonnenhof**** Superior in Lam

Im Bayerischen Wald

Oberhalb des Luftkurortes Lam, inmitten der herrlichen Berglandschaft des Bayerischen Wald, an einem ruhigen und sonnigen Südhang liegt das BEST WESTERN PREMIER Hotel Sonnenhof. Die Adresse „Himmelreich 13“ verspricht nicht zu viel.

Kinderbetreuung
ab 60,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

4-Tageprogramm
ab 89,*– Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag, Kinder 6–16 Jahre 0,50 Euro p. Kind/Tag

Auch als fitforwoman fitforbalance fitforwork

Das BEST WESTERN PREMIER Hotel Sonnenhof in Lam liegt dort, wo sich der Bayerische Wald von seiner schönsten Seite zeigt: „im Himmelreich“, hoch über dem Luftkurort Lam. Harmonisch in die Landschaft integriert, genießen Sie beim Relaxen, Wandern oder Golfen einen faszinierenden Blick über die schier unendlich grünen Wälder des Lamer Winkels bis zum Großen Arber.

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

Die 1.600 m² große Aqua Welt, mit ganzjährig beheiztem Außen- und Innenschwimmbecken, Massagebecken und großer Saunalandschaft, Beautyanwendungen und Massagen bietet Ihnen Entspannung pur.

Unsere Pluspunkte für Sie

- freie Nutzung der 1.600 m² großen Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenpool mit Panoramablick, Saunapark mit sechs verschiedenen Saunen, Eisbrunnen und Asia-Ruheraum
- Beauty- und Massageabteilung gegen Gebühr
- zwei Restaurants, Sommerterrasse, Hotelbar, Friseur
- Fitnessraum, zwei Tennishallenplätze, zwei Tennisfreiplätze in den Sommermonaten, Tischfußball, Tischtennis, Billard, Minigolf
- Internetterminal und WLAN kostenfrei
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Kidsclub von 3–12 Jahren

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.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 24.11.–22.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**279,00 Euro**
Gesamtpreis vom 30.05.–30.06./06.10.–30.10./07.11.–24.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**289,00 Euro**
Gesamtpreis vom 30.06.–06.10./31.10.–06.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerung p. P./Tag inkl. Halbpension			
mit Bett 1,60 x 2,00 m ohne Balkon	DZ	**91,00**	Euro
Aufschlag DZ mit Twin-Bett 2 m x 2 m, Balkon/Terrasse/Waldseite pro Tag		**16,00**	Euro
Aufschlag DZ mit Twin-Bett 2 m x 2 m, Südbalkon/-terrasse/Talseite pro Tag		**21,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		**35,00**	Euro
Parkplatz vor dem Haupteingang		**7,00**	Euro
Garage pro Tag		**10,00**	Euro
Haustier ohne Futter pauschal pro Tier (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**29,00**	Euro
kostenfreie Parkplätze auf dem Hotelgelände			

Kinderpreise: Übernachtung im Zusatzbett und Halbpension, max. 1 Kind im Zimmer möglich		
3–11 Jahre pro Kind/pauschal für die Dauer der Kurse	**60,00**	Euro
12–15 Jahre pro Kind/pauschal für die Dauer der Kurse	**84,00**	Euro

Bei Anreise mit zwei oder mehr Kindern ist ein Aufpreis für ein separates Zimmer von 96,00 Euro vor Ort zu entrichten. Montag bis Freitag von 9–17 Uhr Kinderbetreuung ab 3 Jahren.
Achtung: Zeiten ausserhalb der genannten Kinderbetreuungszeiten, insbesondere Samstag und Sonntag sowie für Kinder unter 3 Jahren Kinderbetreuung auf Anfrage und gegen Gebühr von 12,00 Euro pro Std.

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

Massageanwendungen		
Aromaöl-Teilmassage (25 Min.)	**39,00**	Euro
Hot-Stone-Ganzkörpermassage (60 Min.)	**69,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

6-Tageprogramm

ab 259,–* Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,60 Euro p. P./Tag

4-Tageprogramm

ab 119,–* Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,60 Euro p. P./Tag

Ferienhotel Wörthersee**** in Techelsberg/Österreich

Direkt am Wörthersee

Der Wörthersee, gelegen im 3 Ländereck Österreich, Italien und Slowenien, ist zwar nicht Österreichs größter, aber wohl der bekannteste und einer der wärmsten Seen. Umrahmt von Bergen und Hügeln, geprägt von einem fast mediterranen Klima und südlich-heiterer Atmosphäre, genießt er einen beinahe legendären Ruf: erleben Sie die Faszination des Sees, erkunden Sie die Sehenswürdigkeiten in der Umgebung und genießen Sie unberührte Naturlandschaften.

Eingebettet in die sanfte Hügellandschaft befindet sich das Ferienhotel Wörthersee in leicht erhöhter Lage, direkt am Ufer mit traumhaftem Blick auf den türkisblauen Wörthersee. Das Hotel verfügt über Panoramarestaurant mit Terrasse, Sonnenterrasse, Garten und hoteleigenen Privatstrand mit Strandcafé, Liegen und Sonnenschirmen.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Hotelbar mit Sonnenterrasse
- Restaurant mit Panoramaterrasse und faszinierenden Blick auf den Wörthersee
- Abendessen als Vier-Gang-Wahlmenü bestehend aus Suppe, Salat, Hauptgericht und Dessert
- freie Nutzung des Panorama-Hallenbad mit Ausblick auf den See mit Wasserfall, Saunabereich mit finnischer Sauna, Aromasauna, Infrarotkabine und Kneippbecken
- hoteleigener Privatstrand mit Liegen und Sonnenschirmen (nach Verfügbarkeit) im Sommer
- Strandcafé im Juli und August geöffnet
- kostenfreies WLAN
- Fitnessraum gratis
- Solarium gegen Gebühr
- Bewegungs- und Entspannungsprogramm

Das Wohlfühlhotel verfügt über komfortable Zimmer mit herrlichen Blick auf den Wörthersee, die mit Dusche und WC, SAT-TV, Telefon ausgestattet sind. Die seeseitigen Zimmer verfügen zusätzlich über einen Balkon oder eine Terrasse. Im gesamten Hotel steht WLAN kostenlos zur Verfügung.

Wohlfühlen können Sie sich im Wellnessbereich des Hauses mit Panorama-Hallenbad (7x14 m) mit Wasserfall, finnischer- und Aromasauna, Ruhebereich mit gemütlichen Entspannungsliegen, Infrarotkabine und Fitnessraum. Massagen, Ayurveda- und Beautyanwendungen sind gegen Gebühr zubuchbar.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. (Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**449,00**	**Euro**
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. (Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**309,00**	**Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**59,00-77,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**66,00-84,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**45,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	EZ	**75,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag bei Verlängerung p. P./Tag	EZ	**15,00**	Euro
Haustiere (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**10,00**	Euro

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

Kinder im Zusatzbett von 0–6,9 Jahre inkl. Frühstück oder HP	**kostenfrei**	
private Kinderbetreuuung auf Anfrage gegen Gebühr		
Massagebehandlungen		
Teilkörpermassage (25 Min.)	**29,00**	Euro
Ganzkörpermassage (50 Min.)	**54,00**	Euro
Sportmassage (25 Min.)	**31,00**	Euro
Lomi-Lomi-Nui (90 Min.)	**95,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

Park-Hotel Nümbrecht****
im Luftkurort Nümbrecht

Östlich von Köln im Bergischen Land

Reisende, die ihren Aufenthalt erholsam und aktiv gestalten möchten, finden im Park-Hotel Nümbrecht beste Voraussetzungen. Nur ca. 50 km von Köln entfernt, liegt das Hotel mitten im Oberbergischen Land – im heilklimatischen Luftkurort Nümbrecht.

4-Tageprogramm

ab 69,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,80 Euro p. P./Tag

Auch als fit for woman fit for balance

Das Park-Hotel Nümbrecht bietet ein umfangreiches Angebot im Bereich Sport und Wellness sowie vielfältige Gastronomieangebote. Die Lage – zentral und doch ruhig am Kurpark gelegen – bietet zudem einen hohen Erholungswert sowie vielfältige Freizeitmöglichkeiten in direkter Umgebung.

Die eleganten Zimmer sind ausgestattet mit Bad/ Dusche & WC, Schreibtisch, Fön, Minibar, Radio, Sat TV, Telefon, WLAN (100 MB/24 h kostenfrei), Zimmersafe und teilweise mit Balkon.

Lassen Sie sich im À-la-carte-Restaurant Park-Stube, das neben heimischer Küche und internationalen Gerichten delikate vegetarische Gerichte anbietet, kulinarisch verwöhnen. Im Park-Café finden Sie neben original Bergischen Waffeln auch kleine Gerichte für den Hunger zwischendurch.

Unsere Pluspunkte für Sie

- kostenfreie Nutzung des 800 m² Wellnessbereich (u.a. mit Schwimmbad, Fitness-Studio usw.)
- Wohlfühl-Beautyfarm (ca. 400 m²)
- umfangreiches Sportangebot (Tennis, Golf, Badminton, Squash) gegen Gebühr
- Walking-, Wander- und Joggingstrecken in unmittelbarer Nähe
- hoher Erholungswert im heilklimatischen Luftkurort

Das 4-Sterne-Hotel verfügt über eine Wohlfühl-Beautyfarm, Schwimmbad mit Jet-Stream-Anlage, Dampfbad, Solarium sowie Sauna und Hydrosoftsauna, eine Tennisschule, sechs Hallentennisplätze, drei Badmintonplätze, zwei Squash-Courts, Fitnessstudio und einen 9-Loch-Golfplatz mit eigener Golfschule.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.			
Gesamtpreis vom 04.08.–21.08.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00**	**Euro**
Gesamtpreis vom 11.07.–03.08.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00**	**Euro**
Gesamtpreis vom 02.10.–02.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**289,00**	**Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**61,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**79,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Vollpension p. P./Tag	DZ	**96,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**76,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**102,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Vollpension p. P./Tag	EZ	**119,00**	Euro
Begleitperson inkl. Halbpension p.P./Tag (ohne Kursteilnahme)	DZ	**56,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**55,00**	Euro

Fahrradverleih pro Tag	**5,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)	**7,50**	Euro
Massageanwendungen		
Rückenmassage mit Rotlicht (ca. 30 Min.)	**27,00**	Euro
Entspannungsrmassage Rücken und Beine (ca. 30 Min.)	**38,00**	Euro
Schulter-Nacken-Massage (ca. 15 Min.)	**18,00**	Euro
Hot-Stone-Rückenassage (ca. 25 Min.)	**39,00**	Euro
Shiatsu – Druckpunktmassage für den Kopf (ca. 30 Min.)	**38,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

4-Tageprogramm

ab 59,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kulturförderabgabe von 1,50–2,00 Euro p. P./Tag

Auch als fit*for*50plus fit*for*work

Park Inn by Radisson**** in Weimar-Legefeld

In der Universitäts- und Kulturstadt Weimar in Thüringen

Weimar bietet eine Vielfalt an Historie, Tradition, modernem Leben, Architektur, Kunst und Musik verbunden mit einer reizvollen Landschaft zu jeder Jahreszeit – einfach Erlebnis pur mit eindrucksvollen Momenten.

Das Park Inn by Radisson liegt ruhig im Grünen. Die interessante Umgebung lädt zu sportlichen Aktivitäten ein. Vom Park Inn Weimar aus gelangen Sie in wenigen Autominuten in die historische Altstadt von Weimar. Genießen Sie Ihre Tage in Weimar und begeben Sie sich auf Entdeckungstour durch eine Stadt, in der man auch heute noch diese ganz besondere Atmosphäre spüren kann, denn hier steht die Wiege der Deutschen Klassik.

Unsere Pluspunkte für Sie

- ruhige Lage im Grünen
- reichhaltiges Frühstücksbüfett
- kostenfreie Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Dampfbad
- kostenfreie Parkplätze direkt am Hotel
- Fahrradverleih kostenfrei
- Liegewiese mit Teich
- vielfältige Massage- und Kosmetikangebote

Das 4-Sterne-Hotel bietet einen hohen Komfort in 194 großen und hellen Hotelzimmern mit Bad/Dusche, Telefon, Schreibtisch, TV, Minibar, teilweise mit Balkon und Klimaanlage. WLAN ist gegen Gebühr vor Ort erhältlich.

Genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten im Restaurant Belvedere mit Gartenterrasse und lassen Sie sich mit regionalen und internationalen Spezialitäten, täglich wechselnden Menüs und leckeren Kleinigkeiten rundum verwöhnen.

Ein Stück Erholung eröffnet sich Ihnen in dem 600 m² großen Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna und Dampfbad und dem großzügigen Massage- und Kosmetikangeboten.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 11.12.–21.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**249,00 Euro**
Gesamtpreis vom 26.06.–31.08./17.11.–07.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**259,00 Euro**
Gesamtpreis vom 03.03.–18.06./31.08.–16.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

	01.01.–30.04./01.07.–31.08./01.11.–31.12.		01.05.–30.06./01.09.–31.10	
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag Standardzimmer	DZ **39,00**	Euro	DZ **44,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag Standardzimmer	EZ **59,00**	Euro	EZ **64,00**	Euro
Halbpension-Zuschlag p. P./Tag	**19,00**	Euro		
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ **60,00**	Euro		
Haustier p.Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)	**8,00**	Euro		
Fahrradverleih p. P./Tag auf Anfrage nach Verfügbarkeit				
Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.				
Kinderpreise ohne Kinderbetreuung				
Übernachtung inkl. Frühstück p. P./Tag	**32,50**	Euro		

Aufpreis Superior-Zimmer (Klimaanlage, Minibar inklusive) pro Nacht	**10,00**	Euro
Massageanwendungen		
Teilkörpermassage (30 Min.)	**31,00**	Euro
Ganzkörpermassage (60 Min.)	**49,50**	Euro
Anti-Stress-Massage (20 Min.)	**18,00**	Euro
Power-Massage (20 Min.)	**22,00**	Euro
Aromaölmassage (20 Min.)	**22,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 72.

Hotel Schloss Schweinsburg**** in Neukirchen/Pleiße

Im sächsischen Schlösser- und Burgenland nahe Zwickau

Hotel Schloss Schweinsburg – in der schönsten Ecke des sächsischen Schlösser- und Burgenlands. Im 12. Jahrhundert als Wasserburg erbaut, inzwischen vollständig saniert und erweitert, präsentiert sich heute als modernes Hotel mit interessanten und einzigartig gestalteten Tagungs- und Festräumen.

4-Tageprogramm

ab 39,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Auch als fit for woman · fit for young · fit for balance · fit for 50plus · fit for well (alleinreisende) · fit for work

Schloss Schweinsburg – geradezu majestätisch erhebt sich das im 12. Jahrhundert erbaute Anwesen vor den Augen seines staunenden Betrachters. Das historische Ambiente mit moderner Ausstattung verleiht dem Schloss einen eindrucksvollen Rahmen zum Erholen.

Die Zimmer sind im modernen Landhausstil eingerichtet und verfügen über Dusche/ WC, Fön, Telefon, Schreibtisch, Sat-TV, teilweise ISDN-Anschluss und teilweise Balkon oder Terrasse.

Das Schlossrestaurant Castel mit seinem malerischem Innenhof bietet Ihnen frische saisonale Küche aus der sächsischen Region. Im Sommer nehmen Sie das Frühstück im romantischen Schlosshof im Freien ein.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Restaurant Castell
- Schloss-Innenhof mit herrlicher Terrasse
- historischer Rittersaal und Schlosskeller (Bar)
- Beauty-Türmchen für kosmetische Anwendungen und Massagen
- kostenfreie Nutzung der Sauna mit Ruheraum und des Hot-Whirlpools
- Sporthalle (Tennis, Badminton, Tischtennis usw.) auf Anfrage je Verfügbarkeit und gegen Gebühr
- Bibliothek
- Barockgarten mit altem Baumbestand
- kostenloser Parkplatz
- Fahrradverleih auf Anfrage und gegen Gebühr
- WLAN teilweise möglich
- inklusive Kurtaxe

In der kursfreien Zeit relaxen Sie im lichtdurchfluteten Entspannungsbereich mit Hot-Whirl-Pool, Sauna und Ruheraum. Die Umgebung des Hotels lädt ein zu ausgedehnten Spaziergängen, zum Nordic Walking und zu Fahrradtouren.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 17.07.–10.08./03.11.–21.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**229,00 Euro**
Gesamtpreis vom 20.03.–22.06./24.08.–30.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**239,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**64,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**88,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**21,00**	Euro

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

Kinderpreise: ohne Kinderbetreuung					
0–2 Jahre pro Tag	**kostenfrei**		7–11 Jahre pro Tag	**20,00**	Euro
3–6 Jahre pro Tag	**10,00**	Euro	12–15 Jahre pro Tag	**30,00**	Euro
Haustiere pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)				**10,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

4-Tageprogramm

ab 59,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,80 Euro p. P./Tag

Haus Große Kettler***
im Solekurort Bad Laer

Im Naturpark Nördlicher Teutoburger Wald

Am Rande des Naturparks Nördlicher Teutoburger Wald im Städtedreieck Münster-Bielefeld-Osnabrück liegt der ländliche Solekurort Bad Laer inmitten einer abwechslungsreichen Wald- und Heidelandschaft. Das Haus Große Kettler liegt im Zentrum des beschaulichen Ortes zwischen historischer Kirchhofsburg und Kurpark.

Dieses sehr familiär geführte, gemütliche Hotel-Restaurant im modern ausgebauten, ehemaligen Bauernhaus liegt im Zentrum von Bad Laer, direkt am Kurpark. Im Restaurant, in der Bier- und Weinstube sowie im Biergarten werden vielseitige Gerichte mit regionalem Schwerpunkt serviert.

Unsere Pluspunkte für Sie

- vom Bett ins Bad: In der 1. Etage Schwimmbad, Sauna, Solarium, Infrarotwärmekabine
- sehr gutes Wander- und Radwanderwegenetz
- Leihräder, Bereitstellung von Kartenmaterial mit ausgearbeiteten Touren
- gemütliche Hotelbar, Bier- und Restaurantgarten
- Nordic Walking-Park im Naturpark Nördlicher Teutoburger Wald

Die kompfortabel ausgestatteten Einzel- und Doppelzimmer verfügen über Sat-TV, Telefon, Dusche/WC, teilweise mit Balkon. Direkt vom Zimmer gelangen Sie zu Schwimmbad, Sauna, Solarium und Sonnenterrasse.

Außergewöhnlich ist das großzügige Schwimmbad mit Wellnessbereich und Sonnenterrasse in der ersten Etage. Für wohltuende Entspannung sorgen hier Sauna, Infrarotwärmekabine, Solarium und Massagen.

Von Bad Laer aus lassen sich zu Fuß oder auch mit hoteleigenen Rädern abwechslungsreiche Ausflüge durch den Teutoburger Wald aber auch in das flache Münsterland unternehmen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**249,00**	**Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**37,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**46,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**48,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**57,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Vollpension p. P./Tag	DZ	**54,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Vollpension p. P./Tag	EZ	**63,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**43,00**	Euro
Balkonzuschlag (nur für DZ möglich) p. P./Tag		**3,00**	Euro
Bademantel, einmalige Waschgebühr		**5,00**	Euro

Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken, mit Hotel abstimmen)	**5,00**	Euro
Leihfahrrad pro Tag	**4,00**	Euro
Massageanwendungen und Packungen		
Vollmassage	**33,00**	Euro
Klassische Teilmassage	**18,00**	Euro
Luxus-Ölmassage	**35,00**	Euro
Manuelle Lymphdrainage	**33,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

Hotel Prinz-Luitpold-Bad**** in Bad Hindelang

Auf 900 m Höhe im Allgäu

Traditionsreiches Alpenhotel in ruhiger Südhanglage, mit einem großartigen Blick auf die Allgäuer Berge. Das Hotel Prinz-Luitpold-Bad (900 m Seehöhe) liegt malerisch inmitten der bayerischen Alpen am Fuße des Iselers mit herrlichem Blick über das Ostrachtal.

6-Tageprogramm

ab 309,–* Euro pro Person im DZ

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

4-Tageprogramm

ab 139,–* Euro pro Person im DZ

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

Nicht weit entfernt verläuft die deutsche Alpenstraße, die das Schloss Neuschwanstein und den Bodensee verbindet. In absolut ruhiger Lage und umgeben von zauberhafter Natur sind im Hotel Prinz-Luitpold-Bad die idealen Voraussetzungen für Entspannung und Lebensfreude gegeben.

Unterbringung erfolgt in komfortablen Zimmern der 4-Sterne-Kategorie. Zweibettzimmer mit Südbalkon, TV, Bad oder Dusche, WC, Sat-TV, Telefon und Zimmersafe. In allen Zimmern Flachbildschirme.

Das Hotel verfügt über eine 1.500 m² große Wellnessanlage mit Mineralwasser-Hallenbad, Freibad mit Kneippanlagen, Dampfbad, Felsen-Dampfgrotte, Saunen, Whirlpools, Vital-Besonnungsanlage, Bäder, Massagen, Physiotherapie und Kosmetik-Salon.

Unsere Pluspunkte für Sie

- eigene Schwefelquelle
- alpines Hochmoor
- Freibad (ganzjährig in Betrieb)
- freundlicher, familiärer Service
- freie Nutzung der 1.500 m² Badeanlage
- ausgezeichnete regionale Küche
- Nachmittagssuppe und Blechkuchen inklusive

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 04.12.–09.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**499,00 Euro**
Gesamtpreis vom 13.11.–25.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**509,00 Euro**
Gesamtpreis vom 10.04.–28.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**529,00 Euro**
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 04.07.–21.07./07.11.–01.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**329,00 Euro**
Gesamtpreis vom 02.05.–16.06./17.10.–20.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**339,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag im 4-Sterne-Zimmer inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**77,00**	Euro
Verlängerungstag im 4-Sterne-Zimmer inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**87,00**	Euro
Halbpension-Zuschlag p. P./Tag		**21,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**45,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	EZ	**75,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**11,00**	Euro

Wärmeanwendungen		
Wärmepackung aus naturreinem Bienenwachs	**16,50**	Euro
Massageanwendungen		
Fußreflexzonenmassage (25 Min.)	**32,00**	Euro
Teilmassage	**23,00**	Euro
Aromaölmassage (30 Min.)	**36,00**	Euro
Weitere Leistungen vor Ort buchbar.		

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 0,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

4-Tageprogramm

ab 29,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1. und 2. Person ab 6 Jahren 1,30 Euro

Auch als fit for 50plus

Hotelresort Reutmühle**** in Waldkirchen

Im Bayerischen Wald – wildromantische Natur

Der südliche Bayerische Wald, mit seiner reizvollen Landschaft, ist reich an großen und kleinen Geheimnissen, die Ferien für Eltern mit Kindern sowie Paaren und Freunden 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.

Das gemütliche Hotelresort Reutmühle liegt im Dreiländereck zwischen Donau, Nationalpark Bayerischer Wald und Böhmerwald. Vergessen Sie den Alltag, denn hier finden Sie Fröhlichkeit, Spaß und herzliche Gastlichkeit. Das Hallenbad mit Kinderbecken und Saunalandschaft, der gegenüberliegende Golfplatz oder im Winter der Loipeneinstieg direkt am Haus sorgen für ein attraktives Freizeitangebot.

Unsere Pluspunkte für Sie

- professionelle Kinderbetreuung in altersgerechten Gruppen
- inklusive Animation/Entertainment für Erwachsene und Kinder
- freie Nutzung von Hallenbad und Sauna
- kostenlose Nutzung der 10.000 m² SPORTS-PLAZA
- kostenfreie Parkplätze nach Verfügbarkeit

132 große, gemütlich eingerichtete Zimmer. Alle mit Bad/Dusche, WC, Haarfön, Direktwahltelefon, Farb-TV (Sat), Radiowecker, Kochnische, Kühlschrank, Kaffeemaschine, Balkon oder Terrasse.

Im Restaurant sorgt die Küche für das leibliche Wohl mit einer großen Auswahl an regionalen Spezialitäten und internationalen Gerichten. Bei der Zubereitung wird besonders darauf geachtet, vorwiegend saisonale Produkte aus regionalem ökologischem Anbau zu verwenden.

Vergessen Sie den Alltag, denn hier finden sie Fröhlichkeit, Spaß und herzliche Gastlichkeit. Das Hallenbad mit Kinderbecken und Saunalandschaft, der gegenüberliegende Golfplatz oder im Winter der Loipeneinstieg direkt am Haus sorgen für ein attraktives Freizeitangebot.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. (Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.) **219,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

		11.09.–29.09.2016 06.11.–22.12.2016	29.05.–26.06.2016 06.10.–30.10.2016	15.05.–29.06.2016 26.06.–17.07.2016 29.09.–06.10.2016 30.10.–06.11.2016	17.07.–11.09.2016
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**39,00** Euro	**47,00** Euro	**58,00** Euro	**64,00** Euro
HP-Zuschlag p. P./Tag (entfällt für Kinder bis 11,9 Jahre)		**12,00** Euro	**12,00** Euro	**12,00** Euro	**12,00** Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		**30,00** Euro			

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

Kinderpreise: max. zwei Kinder im Zimmer der Eltern

3–10 Jahre für die Dauer der Kurse	**kostenfrei**
11–13 Jahre für die Dauer der Kurse	**75,00** Euro

Kinderbetreuung von 3–6 Jahre inkl. Frühstücksbüfett, Mittagsimbiss, unbegrenzt Apfelsaftschorle/Wasser von 10–17 Uhr. Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 72.

SENTIDO Zugspitze Berghotel Hammersbach**** in Grainau

Am Fuße der Zugspitze im Wettersteingebirge

Stilvoll in der idyllischen Voralpenlandschaft und am Fuße des höchsten Bergs Deutschlands gelegen, ist das SENTIDO Zugspitze Berghotel Hammersbach der ideale Ort, um weitab vom Großstadtlärm den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

4-Tageprogramm

ab 109,*– Euro pro Person im DZ

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

Auch als fit for woman fit for 50plus

Eine beeindruckende Historie verbindet das Hotel mit seiner Umgebung – dem Charme der wild-romantischen Alpenlandschaft, dem grandiosen Zugspitzmassiv und dem rauschenden Hammersbach. Der elegante Landhausstil dieses Kleinods wird durch das bayerische Ambiente geprägt.

Die Unterbringung erfolgt im Haus Alpspitze. Das Hotel verfügt über insgesamt drei Häuser mit 127 gemütlich und komfortabel ausgestatteten Zimmern und Apartments. Alle Zimmer sind mit Dusche, WC, TV, Telefon, Safe und Haartrockner ausgestattet.

Entspannung pur bietet der 1.500 m² große und dennoch sehr persönlich gehaltene Erholungsbereich mit modernem chlorfreien Schwimmbad und Liegewiese. Die stilvolle Wellnesslandschaft im römisch bayerischen Stil mit Atrium und originell eingerichteten Behandlungsräumen, wie das Heubad oder das Sissi-Bad, lassen Sie den Alltag vergessen.
Den Abend können Sie gemütlich in einem der Restaurants oder in der originellen Bar/Lounge Zur Endstation ausklingen lassen.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Hammersbacher Saunalandschaft auf 1.500 m² mit chlorfreiem Schwimmbad kostenlos nutzbar
- kostenfreie Parkplätze
- Tiefgarage (gegen Gebühr)
- Haltestelle der Bayerischen Zugspitzbahn und des Eibsee-Busses direkt am Hotel
- Bergbahnen und Wanderwege in Fußnähe
- direkte Anbindung an Skigebiete
- Mitglied bei Alpen-Kulinarik zur Förderung der Vermarktung heimischer Lebensmittel und Produkte

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 03.11.–22.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**
Gesamtpreis vom 02.05.–30.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**319,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**59,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**79,50**	Euro
Verlängerungstag inkl. Vollpension p. P./Tag	DZ	**94,50**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**60,00**	Euro
Parkplatz in der Tiefgarage pro Tag (Parkplatz vor dem Hotel kostenfrei)		**10,00**	Euro
Bademantel - Reinigungsgebühr (einmalig)		**8,00**	Euro
Haustier pro Tag		**10,00**	Euro

Für Ihren vierbeinigen Liebling werden bei Anreise zwei Fressnäpfe, eine Decke und Leckerli bereitgestellt (bitte im Anmeldeformular vermerken)

Massagebehandlungen

Rückenmassage (30 Min.)	**35,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage (30 Min.)	**35,00**	Euro
Hot-Stone-Ganzkörpermassage (60 Min.)	**75,00**	Euro

Wellness- und Beauty-Anwendungen

Klassische Gesichtsbehandlung (60 Min.)	**74,00**	Euro
Ganzkörperpeeling (30 Min.)	**38,00**	Euro

Bitte vereinbaren Sie die Zusatzangebote/Verlängerungen im Voraus telefonisch unter 08821–9830 mit dem Hotel.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 70,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

4-Tageprogramm

ab 49,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 0,60 Euro p. P/Tag

Werrapark Resort Hotel Heubacher Höhe*** in Masserberg

Im Thüringer Wald

Auf den südlichen Höhen im Thüringer Wald unweit des legendären Rennsteigs erwartet Sie das Werrapark Resort Hotel Heubacher Höhe. Ein Königreich für Naturfreunde und ein liebenswürdiges Domizil für Ihren sportlich aktiven Urlaub.

Das Werrapark Resort Hotel Heubacher Höhe mit seinem umfangreichen Sport- und Freizeitangebot hält für jeden Gast und jedes Wetter maximalen Urlaubsspaß bereit. Ob geführte Mountainbiketouren durch die Rennsteigregion, Wandern oder Skiunterricht, das Hotel bietet für jede Aktivität endlos viele Möglichkeiten. Das gesamte Equipment kann vor Ort ausgeliehen werden.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Wellness- und Beautybereich mit ca. 60 Wellnessanwendungen; Pool und Sauna
- Indoor-Tennis, Squash, Bowling und Fitness
- Nordic Walking-Strecken ab Hotel
- kostenfreie Kinderbetreuung im Kidsclub für Kinder ab 3 Jahren (zzgl. Materialkosten)
- reizvolle Landschaft im Naturpark Thüringer Wald mit einem großen Wander- und Moutainbikewegenetz
- Wintersportplatz mit ca. 60 km Skiwanderwegen
- Skischule und Skiverleih vor Ort

Das Hotel ist mit dem Prädikat „Familienfreundlich" ausgezeichnet und somit das optimale Domizil für Familien mit Kindern. Alle Zimmer sind modern eingerichtet und mit TV, Telefon sowie Dusche/WC und Fön ausgestattet. Die DZ sind 16–20 m² groß, EZ 16 m² und Familienzimmer 32 m².

Das Angebot Wellnessbereich reicht von klassischen Massagen, Kosmetik-Treatments bis zu exotischen Wellnesserlebnissen. Ein Schwimmbad- und Saunabesuch sorgt für eine angenehme Atempause.

Der großzügige Fitnessbereich im Werrapark Resort Hotel Heubacher Höhe lädt zum aktiven Entspannen ein. Auch im Sportcenter Heubach hat Sport das ganze Jahr mit Indoor-Tennis, Squash und zwei Bowlingbahnen Saison.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. (Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.) **239,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**45,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**55,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**36,00**	Euro

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

Kinderpreise: max. zwei Kinder im Zimmer der Eltern, 1. und 2. Kind

3–5 Jahre 3 ÜN/HP	**70,00**	Euro	11–15 Jahre 3 ÜN/HP	**130,00**	Euro
6–10 Jahre 3 ÜN/HP	**94,00**	Euro			

Kinderbetreuung nur im Zeitraum vom 31.03.–03.04./27.06.–04.08./10.10.–23.10.2016.
Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich.
Kinderbetreuung im Kidsclub inkl. HP mit Kindergericht und Getränke zum Abendessen.

Fahrradverleih pro Tag	**10,00**	Euro
Hunde pro Tag (nicht im Restaurant; bitte im Anmeldeformular vermerken)	**10,00**	Euro

Packungen und Massageanwendungen

Kräuter-Heupackung und Vitalmassage Rücken (45 Min.)	**38,00**	Euro
Ganzkörper-Entspannungsmassage (50 Min.)	**52,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage (25 Min.)	**29,00**	Euro
Weitere Angebote vor Ort buchbar		

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

Rehaklinik Raupennest in Altenberg

Am Rande des Kneipp-Kurorts Altenberg im Osterzgebirge

Als beliebter Wintersportort bietet Altenberg mit der bekannten Rennschlitten- und Bobbahn, einer Biathlonanlage, Skipisten sowie einem gut gespurten Loipennetz Freizeitgestaltung für Jung und Alt.

Aber auch im Sommer haben Sie die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. So können Sie eine Fahrt auf der Sommerrodelbahn wagen oder sich mit Nordic Walking fit halten. Das weitläufige Wegenetz durch das Osterzgebirge laden zu ausgedehnten Wanderungen ein.

4-Tageprogramm

ab 89,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,00 Euro p. P./Tag

Sie wohnen in hellen, großzügigen Einzel- und Doppelzimmern. Jedes Zimmer verfügt über Dusche/WC, Kabel-TV und Telefon. Das Raupennest bietet Ihnen in familiärer Atmosphäre Ruhe und Entspannung pur!

Sammeln Sie neue Kräfte in einer der schönsten Bäderlandschaften Sachsens. Genießen Sie die ersten morgendlichen Sonnenstrahlen in unserem Außenbecken oder stärken Sie Ihre Abwehrkräfte im vielseitigen Saunabereich.

Unsere Pluspunkte für Sie

- kostenlose Nutzung der Bäderlandschaft an drei Tagen während der Öffnungszeiten von 7 bis 21 Uhr
- Bistro/Cafeteria
- hauseigene Küche mit drei Kostformen
- ein alkoholfreies Getränk am Anreisetag sowie Obst auf dem Zimmer
- Sauna (gegen Gebühr)
- kostenfreies Parken auf dem Parkplatz der Rehaklinik Raupennest
- Vollpension während des Aufenthalts
- kostenlose Teilnahme an den Abendveranstaltungen
- kostenfreier TV-Empfang im Gästezimmer

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P.	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	279,00 Euro

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Vollpension* p. P./Tag	DZ	59,00	Euro
Verlängerungstag inkl. Vollpension* p. P./Tag	EZ	69,00	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		15,00	Euro
Sauna-Zuzahlung p. P./Tag		5,00	Euro

* inkl. Nutzung der Bäderlandschaft

Bewegungstherapie

Krankengymnastik in der Gruppe	6,20	Euro
Bewegungsbad in der Gruppe	11,80	Euro

Bitte vereinbaren Sie die Zusatzangebote/Verlängerungen im Voraus telefonisch unter 035056-300 mit dem Hotel.

Bäder, Packungen, Hydrotherapie

Pelosepackung (Naturheilschlamm)	20,50	Euro
Unterwassermassage	23,10	Euro
Kneippsche Güsse	4,60	Euro

Massagebehandlungen

Fußreflexzonenmassage	30,00	Euro
Halbmassage	25,00	Euro
Migränemassage	25,00	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

AKON

Kinderbetreuung
ab 45,– Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

6-Tageprogramm

ab 189,*– Euro
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe bis 2,00 Euro p. P./Tag, Kinder 6–14 Jahre 0,60 Euro/Tag

4-Tageprogramm

ab 69,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe bis 2,00 Euro p. P./Tag, Kinder 6–14 Jahre 0,60 Euro/Tag

IFA Ferienpark Hohe Reuth*** in Schöneck

Mit Panoramablick mitten im Vogtland

Fantastisch auf dem Balkon des Vogtlands in 800 m Höhe gelegen, mit einmaligem Panoramablick über das Vierländereck Sachsen, Bayern, Böhmen und Thüringen, lädt der IFA Ferienpark Hohe Reuth alle kleinen und großen Feriengäste in seine tollen Freizeit- und Erlebniswelten ein.

Das tropische Erlebnis-Badeparadies, mit Wellen- und Lagunenbecken, Whirlpool, Riesen- und Wildwasserrutsche, sorgt für 365 Tage Badespaß im Jahr. Wandern Sie durch weite Wälder auf gut ausgeschilderten Wanderwegen und erleben Sie im Winter ideale Skibedingungen in den Loipen und am Skihang mit Lift direkt am Haus.

Unsere Pluspunkte für Sie

- 1 x freie Nutzung der Sauna während des Aufenthalts
- täglich freie Nutzung des tropischen Erlebnis-Badeparadieses
- Halbpensionrestaurant

Bei den Apartments wird nur die Endreinigung vom Hotel übernommen und die Gäste bekommen keinen Handtuchwechsel während des Aufenthalts. Dafür haben die Gäste eine Küchenzeile in den Apartments.

Außerdem bietet der IFA Ferienpark eine Saunalandschaft mit Solarium, Massagen in der Wellnessoase, Tennis- und Squashhallen, Tennisplatz, Kegeln und Bowling, Billard, Dart- und Playcenter, Beachvolleyballplatz, und vielem mehr.

Sie wohnen behaglich in einem Hotelzimmer, oder bei Verfügbarkeit in einer Ferienwohnung. Alles ist modern und komfortabel ausgestattet mit Dusche, WC, Telefon und TV.

Restaurants oder ein schöner Wintergarten mit Bar und im Sommer zusätzlich mit Terrassenbetrieb bringen die richtige Urlaubsstimmung.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. vom 06.11.–25.11.2016		**379,00 Euro**
Gesamtpreis vom 29.05.–24.06./27.11.–16.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**389,00 Euro**
Gesamtpreis vom 17.07.–21.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**399,00 Euro**

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. vom 01.11.–24.11.2016		**259,00 Euro**
Gesamtpreis vom 30.05.–16.06./05.12.–22.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**
Gesamtpreis vom 05.09.–08.09.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**289,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

	10.01.–29.01./21.03.–24.03./ 17.05.–27.05./17.07.–21.10.2016	30.05.–24.06./01.11.–25.11./27.11.–22.12.2016
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	**66,00** Euro	**59,00** Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	**42,00** Euro	
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	**70,00** Euro	
Verlängerungen für Kinder von 0-6 Jahren kostenfrei		
Verlängerungen für Kinder von 7-12 Jahren 50% Ermäßigung		
Verlängerungen für Kinder von 13-14 Jahren 30% Ermäßigung		

Massageanwendungen

Teilmassage (ca. 20 Min.)	**22,00**	Euro	Wellnessmassage (ca. 55 Min.)	**55,00**	Euro
Vollmassage (ca. 45 Min.)	**39,00**	Euro	Hot-Stone-Massage (ca. 45 Min.)	**52,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage (ca. 25 Min.)	**24,00**	Euro	Kräuter-Stempel-Massage (ca. 45 Min.)	**55,00**	Euro

Kinderpreise: max. zwei Kinder im Zimmer der Eltern, 1. und 2. Kind, inkl. Kinderbetreuung. Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich.

3–6 Jahre (3 ÜN/HP)	**45,00**	Euro	3–6 Jahre (5 ÜN/HP)	**75,00**	Euro
7–12 Jahre (3 ÜN/HP)	**88,00**	Euro	7–12 Jahre (5 ÜN/HP)	**147,50**	Euro
13–14 Jahre (3 ÜN/HP)	**105,90**	Euro	13–14 Jahre (5 ÜN/HP)	**176,50**	Euro

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70/71.

Parkhotel*** in Schotten

Stadt am grünen Vulkan

Im Herzen des erloschenen Vulkangebietes Vogelsberg, heute überzogen von saftigen Wiesen, tiefgrünen Wäldern und der typischen Vogelsberger Heckenlandschaft liegt die über 1.230 Jahre alte Fachwerkstadt Schotten. Die Metropole Frankfurt ist nur etwa eine gute Autostunde entfernt.

4-Tageprogramm

ab 19,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Das Parkhotel Schotten befindet sich am Vier-Städte-Park, nur wenige Minuten Fußweg vom historischen Zentrum entfernt. Mit seinen liebevoll sanierten Fachwerkbauten, kleinen Gässchen und Passagen, gepflegten Parkanlagen und malerischen Winkeln sowie der gotischen Liebfrauenkirche lädt der mittelalterliche Stadtkern zum Verweilen ein.

Die komfortabel eingerichteten Zimmer des Hotels verfügen über Dusche/WC, Minibar, Direktwahltelefon und Sat-TV. Einige Zimmer sind mit Wasserbetten für Sie ausgestattet. Die Zimmer verfügen z. T. über einen Hot Spot der Telekom.

Kulinarisch werden Sie im Restaurant Sonnentau des Parkhotels ganz nach Ihrem Geschmack gut bürgerlich oder exotisch verwöhnt. In den urigen Kneipen und Bistros der Altstadt können Sie den Tag ausklingen lassen.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Wellnessbereich mit Trockensauna, Dampfsauna und Erlebnisdusche
- Thermalbad und Freibad in der Nähe
- Kostenfreie Parkplätze vor dem Haus
- Jogging & Wandermoglichkeiten in nächster Nahe (Hoherodeskopf, Niddastausee)
- 10% Rabatt auf vorab gebuchte Wellnessanwendungen
- 10% Rabatt auf Aqualux Pflegeprodukte

Das charmante Haus verwöhnt Sie im komplett umgestalteten Dachgeschoss mit einem 250 m² großen neuen Wellnessbereich mit Trockensauna, Dampfsauna, Erlebnisdusche und drei Massageräumen. Im großen Ruhebereich genießen Sie einen Blick bis zum nahe gelegenen Niddastausee.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	209,00 Euro

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	45,00	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	63,00	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	55,00	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	73,00	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	30,00	Euro
Haustiere (bitte im Anmeldeformular vermerken)		9,50	Euro
Saunatücher gegen Leihgebühr		2,00	Euro

Massageanwendungen		
Rückenmassage klassisch (30 Min.)	35,00	Euro
Rückenmassage Schokolade (30 Min.)	35,00	Euro
Rückenmassage Hot-Stone (30 Min.)	35,00	Euro
Ganzkörpermassage (50 Min.)	59,00	Euro
Peelings und Packungen		
Ganzkörperpeeling (20 Min.)	20,00	Euro
Ganzkörperpackung (20 Min.)	29,00	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

6-Tageprogramm

ab 209,–* Euro
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,70 Euro p.P./Tag, Kinder bis 18 Jahre befreit

4-Tageprogramm

ab 79,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,70 Euro p.P./Tag, Kinder bis 18 Jahre befreit

Auch als fit for balance fit for 50plus fit for work

BEST WESTERN PREMIER Parkhotel Bad Mergentheim**** Superior in Bad Mergentheim

In idyllischer Lage direkt am Kurpark

Bad Mergentheim befindet sich 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.

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

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.

Das reichhaltige Best-Western-Fit-Frühstück stimmt Sie auf den Tag ein. Im Parkrestaurant VUE und auf der Empore werden Ihnen regionale und mediterran inspirierte Spezialitäten serviert.

Eine Oase der Ruhe und Entspannung ist die hoteleigene Badelandschaft mit Hallenschwimmbad, Liegewiese im Park, Sauna und Solarium. Nutzen Sie außerdem das umfangreiche Angebot der Beautyfarm Laguna Verde und des Fitnessraums.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 01.11.–06.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**399,00 Euro**
Gesamtpreis vom 29.03.–10.07.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**429,00 Euro**
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 06.11.–30.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**
Gesamtpreis vom 03.03.–14.09.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**289,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**68,50**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**89,50**	Euro
Fahrradverleih pro Tag		**9,00**	Euro
Haustiere pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**10,00**	Euro
Massageanwendungen (bitte vor Reiseantritt buchen)			
Rückenmassage (ca. 20 Min.)		**16,50**	Euro
Ganzkörpermassage (ca. 30 Min.)		**30,00**	Euro

Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tage-Kurse	**105,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tage-Kurse	**67,00**	Euro
Wellnessanwendungen (bitte vor Reiseantritt buchen)		
Kurz-Gesichtsbehandlung (ca. 45 Min.)	**31,00**	Euro
Klassische Gesichtsbehandlung (ca. 90 Min.)	**48,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

Upstalsboom Landhotel Friesland **** Superior in Varel-Dangast

Zwischen Wald und friesländischer Küste

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

4-Tageprogramm

ab 119,*– Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Nur 4 km von Varel entfernt erwartet Sie das 4-Sterne-Superior 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.

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.

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.

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
- reizvolle Umgebung am malerischen Mühlenteich und traumhaft schöne Landschaft
- Tanzbar Freitag- und Samstagabend
- Hotelbar Jeverstube
- Beauty- und Spabereich (Anwendungen gegen Gebühr)
- Parkplätze kostenfrei
- inklusive Kurtaxe

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.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. vom 01.12.–11.12.2016		**309,00 Euro**
Gesamtpreis vom 06.11.–16.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**339,00 Euro**
Gesamtpreis vom 10.04.–26.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**359,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ ab	**54,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ ab	**79,00**	Euro
Halbpension-Zuschlag p. P./Tag		**24,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**60,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**12,00**	Euro

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

Kinderpreise (keine Kinderbetreuung möglich)

Verlängerungstag inkl. Frühstück pro Kind/Tag	ab	**35,00**	Euro
Halbpension-Zuschlag pro Kind/Tag	ab	**12,00**	Euro

Massagebehandlungen

Wärmebehandlung (ca. 20 Min.)	**15,50**	Euro
Rückenmassage (ca. 20 Min.)	**33,00**	Euro
Vollmassage - Kurze Massage (ca. 30 Min.)	**45,00**	Euro
Aromaölmassage (ca. 30 Min.)	**45,00**	Euro
Fußmassage (ca. 20 Min.)	**29,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage (ca. 30 Min.)	**46,00**	Euro
Hot-Stone-Massage (ca.60 Min.)	**83,00**	Euro
Learning by doing (ca. 60 Min.)	**75,00**	Euro
Kopfmassage, Nacken und Schulter (ca. 30 Min.)	**29,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 0,– Euro
ab 0 Jahren (inkl. 4 ÜN/all* und Kinderbetreuung während der Kurszeiten)

5-Tageprogramm

ab 109,*– Euro
pro Person im DZ

4 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Rhön Park Hotel*** Superior in Hausen-Roth

Mitten im Biosphären-Reservat Bayerische Rhön

Mitten im Biosphären-Reservat Bayerische Rhön liegt das Rhön Park Hotel Aktiv Resort im Dreiländereck Hessen, Bayern und Thüringen - geografisch in der Mitte Deutschlands, ca. 45 km von Fulda entfernt.

Zwischen den Oberläufen von Fulda, Werra und der Fränkischen Saale auf 700 m Höhe an einem Südhang gelegen, direkt angebunden an ein Netz von markierten Rad- und Wanderwegen und 200 km Langlaufloipen, bietet das familienfreundliche „Aktiv Resort" zu jeder Jahreszeit einen erholsamen, aktiven Aufenthalt für die ganze Familie.

Unsere Pluspunkte für Sie

- Erlebnisbad mit Fitnessbereich kostenfrei nutzbar
- liebevolle Kinderbetreuung bereits ab 0 Jahren
- Indoor-Spieleparadies mit Fun-Park-Dschungel, Hüpfburg, Kart-Bahn, Riesenrutsche, Trampolin uvm. (teilweise gegen Gebühr)
- modernes neues Büfett-Restaurant mit Front-Cooking
- mitten im Biosphären-Reservat auf 700 m Höhe gelegen
- Wander- und Radfahrwege, Rodelhänge und Familien-Skilifte in unmittelbarer Nähe (teilweise gegen Gebühr)
- inklusive Endreinigung, ohne tägliche Zimmerreinigung

* all: Kinderbetreuung, Frühstück und Abendessen vom Büfett, Mittagessen vom Kinderbüfett, Softdrinks ganztags sowie 1 x freier Eintritt Indoor-Spielparadies Rudis Abendteuerland

Die modern und familienfreundlich eingerichteten Apartments sind alle mit Kitchenette ausgestattet und verfügen über Sat-TV, Telefon, Radio, Fön, Kosmetikspiegel und Bad/WC. Der Balkon bietet einen herrlichen Ausblick in die unberührte Natur der Rhön. Die Familienapartments verfügen über Schlafzimmer für zwei Erwachsene, Wohnraum mit Schlafcouch für Kinder, Zustellbett möglich.

Für Wellness und Entspannung in der kursfreien Zeit sorgen im Hotel z. B. eine weitläufige Badelandschaft mit zwei Außenpools, Innenpool, Erlebnisrutsche, separatem Kleinkinder-Bereich und das 1.200 m² Indoor-Spielparadies.

Den Gaumen verwöhnt eine genussreiche, traditionelle Küche mit überwiegend regionalen Gerichten.

Gesamtpreis für 4 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 30.11.–22.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**
Gesamtpreis vom 10.04.–20.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**309,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag im Studio inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ ab	**59,00**	Euro
Verlängerungstag im Familien-Apt. inkl. Halbpension	DZ ab	**69,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**80,00**	Euro
Verlängerungstage für Kinder pro Kind/Tag			
Kinder von 0-6 Jahren		**kostenfrei**	
Kinder von 7-10 Jahren	ab	**19,00**	Euro
Kinder von 11-15 Jahren	ab	**22,00**	Euro
Fahrradverleih pro Tag		**8,00**	Euro
Haustier pro Tag		**12,00**	Euro
Saunanutzung Tageskarte für Hausgäste		**9,00**	Euro
Saunanutzung Abendkarte ab 18 Uhr für Hausgäste		**6,00**	Euro
Zwischenreinigung		**14,00**	Euro
Bademantel		**5,00**	Euro

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

Kinderpreise: inkl. Kinderbetreuung ab 0 Jahren/all*

0–6 Jahre **kostenfrei** 7–15 Jahre **100,00** Euro

*all (Frühstück u. Abendessen vom Büfett, Mittagessen vom Kinderbüfett, Softdrinks ganztags sowie 1 x freier Eintritt Indoor-Spielparadies Rudis Abendteuerland)

Wellness- und Massageanwendungen		
Ganzkörpermassage (ca. 50 Min.)	**60,00**	Euro
Hot-Stone Ganzkörpermassage (ca. 50 Min.)	**64,00**	Euro
klassische Rückenmassage (ca. 25 Min.)	**32,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage (ca. 25 Min.)	**32,00**	Euro
Sportmassage (ca. 25 Min.)	**35,00**	Euro

Bäder		
Rosenbad (ca. 30 Min.)	**29,00**	Euro
Ziegenbutterbad (ca. 30 Min.)	**29,00**	Euro
Kleopatrabad (ca. 30 Min.)	**29,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

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

Im Naturpark Arnsberger Wald im Sauerland

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, Erholungsuchende und Kulturinteressierte. Als Ziel für einen Spaziergang bietet sich z.B. die Arnsberger Altstadt mit dem Klassizismus-Viertel am Neumarkt, dem historischen Stadtviertel um den Alten Markt und den Türmen der ehemaligen Stadtbefestigung an.

4-Tageprogramm

ab 99,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Auch als fit for 50plus fit for work

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

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.

Unsere Pluspunkte für Sie

- freie Nutzung des Schwimmbads
- 1.600 m² Spa-Bereich DoriVita mit Saunalandschaft und Terrarium zur freien Nutzung
- 200 m² Fitnessbereich
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Minigolf und Golfplatz in der Nähe des Hotels gegen Gebühr
- Kosmetikstudio und Massage gegen Gebühr
- Wanderwege ab Hotel
- kostenfreie Parkplätze
- inklusive Kurtaxe

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.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 01.12.–18.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**289,00 Euro**
Gesamtpreis vom 21.04.–20.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**299,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	DZ	**59,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag	EZ	**89,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	DZ	**84,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag	EZ	**114,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**60,00**	Euro
Leihfahrrad pro Tag		**8,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**10,00**	Euro

Massagebehandlungen

Teilkörpermassage	**25,00**	Euro
Ganzkörpermassage	**50,00**	Euro

Hinweis

Leihgebühr pro Bademantel	**2,00**	Euro
Saunabadetuch pro Tuch	**2,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

6-Tageprogramm

ab 149,–* Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe zwischen 1,80 und 2,40 Euro p.P./Tag

4-Tageprogramm

ab 29,–* Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe zwischen 1,80 und 2,40 Euro p.P./Tag

Kurhotel Panland in Bad Füssing

Die größte Thermenlandschaft Europas

Im niederbayerischen Bäderdreieck erwartet Sie der bekannte Kurort Bad Füssing mit der europaweit größten Thermenlandschaft. Die Verbindung zwischen Tradition und Moderne sowie bayerischer Gastfreundlichkeit gepaart mit einer sehr großen kulturellen Vielfalt machen die Stadt zu einem attraktiven Reiseziel.

Das Kurhotel PANLAND liegt zentral und doch ruhig, nicht weit von der Therme, nur wenige Schritte vom weitläufigen Kurpark entfernt. Gleich um die Ecke finden Sie Bad Füssings beliebte Flaniermeile, die Lindenstraße, mit zahlreichen Restaurants, die keine Gaumenwünsche offen lassen, und Top-Geschäften und Boutiquen.

Johannesbadtherme

Unsere Pluspunkte für Sie

- Ein Herz für Alleinreisende: Der Einzelzimmerzuschlag entfällt
- kleiner Vitamingruß und Mineralwasser bei Anreise im Zimmer
- Halbpension inkl. 1 Tischgetränk
- 1 x freier Eintritt in eine der großen Bad Füssinger Thermen nach Wahl (5 Std.)
- kostenfreie Nutzung der vorhandenen Sauna mit Infrarotkabine sowie Fitnessbereich
- Kostenlose Parkplätze
- 1 x kostenloser Eintritt ins Spielcasino
- Lobbybar mit Cafe-Ecke
- Tolle Ausflugsmöglichkeiten
- Massageabteilung (gegen Gebühr)

Das Hotel ist ausgestattet mit Lobbybar, Restaurant „Inntal" und „Rottal", Sauna mit Infrarotkabine, kleinem Fitnessraum und Massageabteilung. Parkplätze am Haus stehen kostenlos zur Verfügung.

Die komfortablen und behaglichen Einzel- und Doppelzimmer verfügen über Dusche, separatem WC, Telefon, Sat-TV sowie Balkon.

Der Tag im Kurhotel PANLAND beginnt mit einem kräftigen Frühstückbüfett. Am Abend wird Ihnen ein reichhaltiges Büfett aus typischen regionalen Schmankerln und eine appetitliche Auswahl saisonaler Salate sowie ein Getränk Ihrer Wahl serviert.

Europatherme

Entspannen Sie in der kursfreien Zeit in einem der drei großen Thermalbäder (einmal Eintritt kostenlos) oder gehen Sie ins Spielcasino (einmal Eintritt kostenlos).

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. vom 01.12.–08.12.2016		**219,00 Euro**
Gesamtpreis vom 07.11.–27.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**229,00 Euro**
Gesamtpreis vom 11.04.–09.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**239,00 Euro**
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 13.11.–12.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**339,00 Euro**
Gesamtpreis vom 03.04.–28.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**359,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag Nebensaison	**39,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag Nebensaison	**49,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Frühstück p. P./Tag Hauptsaison	**44,00**	Euro
Verlängerungstag inkl. Halbpension p. P./Tag Hauptsaison	**54,00**	Euro

Wellnessanwendungen

Heißluft-Rotlicht-Behandlung (ca. 15 Min.)	**5,00**	Euro
Überwasserdruckstrahlmassage (ca. 16 Min.)	**13,00**	Euro

Massageanwendungen

Teilkörpermassage (ca. 20 Min.)	**15,00**	Euro
Hydro-Jet (20 Min.)	**15,00**	Euro
Aromaölmassage (ca. 20 Min.)	**20,00**	Euro
Kopf & Gesichtsmassage (ca. 20 Min.)	**20,00**	Euro
Hot Stone Massage (ca. 30 Min. inkl. Ruhezeit)	**25,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage (ca. 30 Min.)	**30,00**	Euro
Ganzkörpermassage (ca. 40 Min.)	**30,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 72.

Best Western Plus Vier Jahreszeiten**** in Durbach

Berge und Reben – so lässt es sich leben

Inmitten des traumhaft gelegenen Durbachtals nahe Offenburg und Strasbourg liegt das Best Western Plus Hotel Vier Jahreszeiten**** in Durbach.

6-Tageprogramm

ab 209,–* Euro
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p.P./Tag

4-Tageprogramm

ab 79,–* Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p.P./Tag

Durbach liegt als perfekter Ausgangspunkt inmitten einer Fülle attraktiver Ausflugsziele, z.B. dem Freilichtmuseum Vogtsbauernhöfe in Gutach, dem Europa-Park in Rust, die Städte Offenburg, Freiburg und Basel oder Strasbourg und Colmar in Frankreich. Im Best Western Plus Hotel Hotel Vier Jahreszeiten können Sie aufatmen und die Natur rund um das Ortenauer Obst- und Weinparadies auf sich wirken lassen.

Jede Wohneinheit liegt sehr ruhig und eröffnet einen schönen Blick auf Reben oder Schwarzwaldberge. Die Zimmer sind mit neuen Federkernmatratzen, separatem Wohn- und Schlafbereich, Dusche/WC, Sofa, Schreibtisch, Flachbildschirm, WLAN und Telefon ausgestattet. Das gesamte Haus ist barrierefreundlich und rauchfreie Zone.

Die weitläufige Wellness- und Saunalandschaft mit Hallenbad (16 x 8 m, 32 °C), zwei finnischen Saunen, Dampfbad, Wärmebänken, Salzgrotte im textilfreien Bereich und Wellness-Bistro kann kostenlos genutzt werden.

Unsere Pluspunkte für Sie

- freie Nutzung der Wellness- und Saunalandschaft mit Hallenbad, finnischen Saunen, Dampfbad, Wärmebänken, Salzgrotte im textilfreien Bereich und Wellness-Bistro
- gratis Parkhaus direkt im Gebäude (100 EP)
- Kinderspielplatz & Skulpturenpark direkt am Haus
- Museum für Aktuelle Kunst (1700 m² Ausstellungsfläche) und Skulpturenpark
- Museumscafeteria
- verschließbares Fahrraddepot
- drei Restaurants, Sonnenterrasse, Cafeteria und Bar
- kostenfreie Bus- und Bahnfahrt im gesamten Schwarzwald mit der Bonuskarte

Im Restaurant „Bellevue" und in der gemütlichen „Burgunder-Stube" genießen Sie eine Auswahl an regionalen und saisonalen Gerichten. Alle Speisen werden bei Bedarf an Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten angepasst.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 31.05.–12.08.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**269,00 Euro**
Gesamtpreis vom 06.09.–21.10.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**279,00 Euro**
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		
Gesamtpreis vom 29.11.–18.12.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**399,00 Euro**
Gesamtpreis vom 19.04.–27.11.2016	(Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.)	**409,00 Euro**

Preise privater Zusatzangebote

Verlängerungsnächte sind auf Anfrage			
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	EZ	**45,00**	Euro
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	EZ	**75,00**	Euro
Haustier pro Tag (bitte im Anmeldeformular vermerken)		**10,00**	Euro

Gesichts- und Körperbehandlungen

S.O.S. Gesichtsbehandlung (ca. 20 Min.)	**24,00**	Euro
Gesichtsbehandlung „Schnell & Intensiv" (ca. 55 Min.)	**55,00**	Euro

Massagebehandlungen

Aromaölmassage Teilkörper (ca. 25 Min.)	**29,00**	Euro
Aromaölmassage Ganzkörper (ca. 55 Min.)	**59,00**	Euro
Kräuterstempel-Massage Teilkörper (ca. 25 Min.)	**35,00**	Euro
Kräuterstempel-Massage Ganzkörper (ca. 50 Min.)	**68,00**	Euro
Sportmassage (ca. 20 Min.)	**25,00**	Euro
Fußreflexzonenmassage (ca. 25 Min.)	**29,00**	Euro
Hot Stone Massage (ca. 25 Min.)	**35,00**	Euro
Hot Stone Massage (ca. 55 Min.)	**68,00**	Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

AKON

Hinweis: Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

Das Fitnessprogramm für junge Erwachsene

ab 39,*– Euro
inkl. 3 ÜN/HP und Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

fit*for***young** ist ein innovatives und abwechslungsreiches Präventionsangebot für junge Erwachsene bis 35 Jahre. Das Programm dient zur Stärkung körperlicher und geistiger Fitness in Form von Bewegungs- und Entspannungstraining. Das Ziel ist es, das Erlernte selbstständig im Alltag weiterzuführen.

fit*for***young** verbindet die Bausteine Bewegung und Entspannung oder Rückenfit und Autogenes Training, die jeweils acht Komponenten beinhalten.

Bewegung – Nordic Training je 1 x

- Nordic Fitness Einführung
- Nordic Walking Grundtechnik
- Nordic Walking technical basics
- Nordic Fitness unter Pulskontrolle
- Nordic Training
- Nordic Morning (Power walk)
- Nordic Fitness Event (Nordic night)
- Nordic ALFA Walking

Muskelentspannung je 1 x

- Be balanced
- Stretch & Relax
- Antistressentspannung
- Mental Training
- Tiefenmuskelentspannung
- Energy Training
- Mind Move Fantasiereise
- PMR Home Training

Rückenfit

- 2 x Rückenfit meets Pilates
- 2 x Rückenfit inkl. Haltungsanalyse
- 2 x Rückenfit Ganzkörpertraining
- 2 x Rückenfit Schulter-Nacken-Training

Autogenes Training

- 1 x Autogenes Training Körperreise
- 2 x Autogenes Training Anti-Stress
- 2 x Autogenes Training Mental Training
- 2 x Autogenes Training Fantasiereise
- 1 x Autogenes Training Kraftquelle

Hinweis: Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

Bewegung und Entspannung für die Gesundheit der Frau

ab 49,*– Euro
inkl. 3 ÜN/HP und Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

fit*for***woman** ist ein innovatives und abwechslungsreiches Präventionsangebot zur Steigerung des Wohlbefindens der Frau. Abgestimmt auf die Bedürfnisse der Frau von heute dient das Programm zur Erhaltung und Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness, dem Stressabbau, insbesondere für Frauen mit Mehrbelastung im Alltagsgeschehen. Das Programm verbindet die Bausteine Rückenschule und Muskelentspannung oder Nordic Walking und Autogenes Training mit unterschiedlichen Komponenten.

Rückenschule

- 2 x Rückenschule: Bodyforming mit dem Overball
- 2 x Rückenfit womens streching Problemzonentraining inkl. Haltungsanalyse
- 2 x Rückenfit Schwerpunkt Beckenboden
- 1 x Rücken-aqua-fit mit Aquarobics (die neue Rückenschule im Wasser)
- 1 x Rückenfit Schulter-Nacken

Progressive Muskelentspannung

- 2 x PMR Anti-Stress mit Gesprächsrunde: Stress erleben und bewältigen in Familie und Beruf
- 1 x PMR Mental Training
- 1 x PMR Energy Training
- 2 x PMR Fantasiereise
- 1 x PMR be balanced!
- 1 x PMR Home Training

Nordic Walking

- 1 x Nordic Walking Einführung
- 1 x Nordic Walking Grundtechnik
- 1 x Nordic Walking technical basics
- 1 x Nordic Fitness unter Pulskontolle
- 2 x Nordic Training
- 2 x Nordic Walking Tour

Autogenes Training

- 1 x Autogenes Training Körperreise
- 2 x Autogenes Training Anti-Stress
- 2 x Autogenes Training Mental Training
- 2 x Autogenes Training Fantasiereise
- 1 x Autogenes Training Kraftquelle mit anschließender Gesprächsrunde: Stress erleben und bewältigen in Familie und Beruf

Das Aktivprogramm für die Generation ab 50

ab 29,–* Euro
inkl. 3 ÜN/HP und Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

fitfor**50plus** ist ein gesundheitsförderndes und zugleich aktives Präventionsangebot zur Steigerung des Wohlbefindens für die Generation ab 50 Jahren, auch wenn Sie lange nicht aktiv waren. Abgestimmt auf deren Anforderungen und Bedürfnisse dient das Programm zur Förderung der Gesundheit, zur 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.

Wählen Sie Ihren persönlich Favoriten!

fitfor**50plus** – Rückenschule und Progressive Muskelentspannung
fitfor**50plus** – Rückenschule und Autogenes Training oder
fitfor**50plus** – Nordic Walking und Progressive Muskelentspannung
fitfor**50plus** – Wirbelsäulengymnastik und Progressive Muskelentspannung
fitfor**50plus** – Wirbelsäulengymnastik und Autogenes Training

Hinweis: Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

Für Alleinreisende oder Singles

ab 49,–* Euro
inkl. 3 ÜN/HP und Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

fitfor**well alleinreisende** ist das ideale Angebot um Einzelreisenden oder Singles eine noch angenehmere Atmosphäre (z. B. nette Unterhaltungen und geselliges Miteinander auch außerhalb der Kurszeiten) innerhalb der Teilnehmergruppe zu ermöglichen.
Damit Sie sich rundherum wohlfühlen, bieten wir Ihnen ebenso interessante wie aktive Gesundheitstage an. Diese beinhalten zwei abwechslungsreiche Kursthemen aus den Bereichen Bewegung und Entspannung.

Wählen Sie Ihren persönlich Favoriten!
fitfor**well alleinreisende**
– Nordic Walking + Progressive Muskelentspannung
– Nordic Walking + Autogenes Training
– Wirbelsäulengymnastik + Autogenes Training
– Wirbelsäulengymnastik + Progressive Muskelentspannung
– Rückenschule + Progressive Muskelentspannung

Hinweis: Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

Für ein Leben im Gleichgewicht

ab 39,–* Euro
inkl. 3 ÜN/HP und Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Bei fit*for*balance stehen für Sie die Vermeidung von Stress und die Vorbeugung eines Burnouts im Vordergrund – für eine seelische und körperliche Balance.

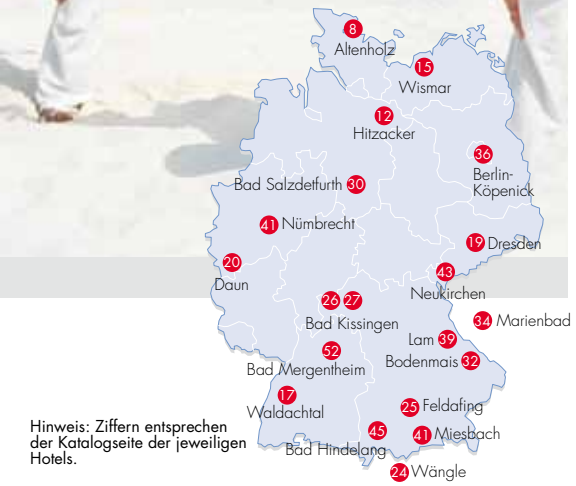
Um Ihr gesundheitliches Gleichgewicht ideal zu fördern und ein körperliches und seelisches Ausbrennen zu vermeiden, umfasst fit*for*balance ein ausgewogenes Kursprogramm mit jeweils einem zertifiziertem Bewegungs- und Entspannungsteil.

Zusätzlich enthält das Programm als Bonuseinheit einen Stresstest sowie Gesprächsrunden, wie z. B. „Stress erleben und bewältigen in Beruf, Alltag und Familie", „die Entstehung von Stress im Kopf" und mögliche Stressvermeidungsstrategien.

Es werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Sie anders mit Stress umgehen können. Dabei beinhaltet das Programm nicht nur das Erlernen eines Entspannungsprogramms, vielmehr werden durch den gewählten Entspannungskurs neue Methoden zur Stressvermeidung aufgezeigt, und wie Sie diese in Ihren Alltag integrieren können.

Während der Kurstage in einem unserer beliebten Wohlfühlhotels in den schönsten Regionen Deutschlands erhalten Sie wertvolle Einblicke und Tipps, wie Sie mit dem täglichen Stress umgehen und diesen bestmöglich meistern.

Wählen Sie aus der Terminliste die für Sie ideale Kurskombination zur Förderung und Unterstützung Ihrer persönlichen Balance.



Hinweis: Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

Neues Kursangebot: AKON Reaktiv Walking®

Das optimierte Ganzkörpertraining

Gehen ist die natürlichste Fortbewegungsart des Menschen. Es stärkt die Muskulatur des Körpers und fördert das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und das Atmungssystem.

Genau da setzt das AKON Reaktiv Walking® als optimiertes Ganzkörpertraining an. Beim Gehen werden spezielle Hanteln, die mit einer losen Granulatmasse gefüllt sind, eingesetzt, wodurch ein verzögerter Impuls, der Reaktiv-Impuls, erzeugt wird. Damit werden neben den großen Muskeln speziell auch kleinere, tiefere Muskelgruppen angesprochen, die zugleich den Rücken stabilisieren. Die Muskulatur des Oberkörpers wird stärker aktiviert und dadurch ein effektiveres Ganzkörpertraining erreicht.

AKON Reaktiv Walking® wird auf diese Weise zu einem kraftvollen und gleichzeitig dynamischen und lockeren Gehen. Durch das Schwingen der Masse in der Hantel entsteht ein hörbarer Impuls, der das Rhythmusgefühl unterstützt und die eigene Motivation steigert.

Beim paarweisen Gehen oder in der Gruppe kann das gemeinsame Impulsgeräusch zum homogenen rhythmischen Gehen und zur gegenseitigen Motivation genutzt werden.

AKON Reaktiv Walking® wird in Kombination mit einem zweiten bezuschussungsfähigen Kursbaustein angeboten z. B.

- AKON Reaktiv Walking® + Autogenes Training
- AKON Reaktiv Walking® + Progressive Muskelentspannung
- AKON Reaktiv Walking® + Tai-Chi

Hinweis: Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

Burnout-Prävention und Rückengesundheit

Ideal für Mitarbeiter und Unternehmen

ab 39,*– Euro
inkl. 3 ÜN/HP und Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 190,00 Euro

Die **BKK Mobil Oil** bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept das **fit***for***work** Programm an. **fit***for***work** ist das ideale Präventionsangebot für alle Berufstätigen, Selbstständigen und Mitarbeiter von Unternehmen. Hier können Sie in kompakter Form, z. B. über ein verlängertes Wochenende, außerhalb des Betriebs etwas für Ihre Gesundheit tun und sich dabei gleichzeitig noch erholen!

In den schönsten Regionen Deutschlands haben wir für Sie ein besonderes Bewegungs- und Entspannungsangebot geschaffen, welches exakt auf die Anforderungen und Mehrbelastungen von Arbeitnehmern am Arbeitsplatz abgestimmt ist.

Im Vordergrund stehen hierbei der gesunde Rücken sowie der richtige Umgang mit Stress und dessen Abbau durch wirksame Entspannungstechniken. Wertvolle Tipps und nützliche Anleitungen zur Anwendung des Gelernten für zu Hause und am Arbeitplatz runden die effektiven Übungen ab.

Das **fit***for***work** Programm ist so angelegt, dass Ihr Eigenanteil als Teilnehmer aufgrund der Bezuschussung Ihrer **BKK Mobil Oil** in Höhe von aktuell 190,00 Euro auf ein Minimum begrenzt wird. So können Sie bereits ab einem geringen Eigenanteil von nur 39,00 Euro ein kompaktes Angebot inklusive drei Übernachtung, Kursprogramm und Halbpension in Anspruch nehmen.*

Rückenschule für den Arbeitsplatz

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

Progressive Muskelentspannung (PMR)

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

Hinweis: Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

Kostenbeispiel 4-Tageprogramm

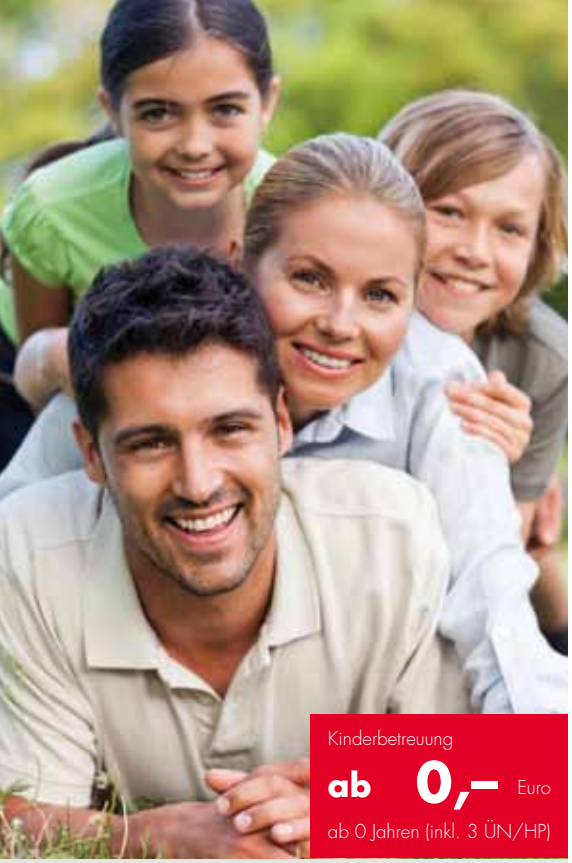
Gesamtkosten** (inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen)	**229,00 Euro**
Zuschuss Ihrer **BKK Mobil Oil**	**- 190,00 Euro**
Ihr Eigenanteil ab	**= 39,00 Euro**

Die Kurse finden über einen Zeitraum von vier Tagen (drei Übernachtungen) statt. Ausnahme 6-Tageprogramme (5 Übernachtungen). In der Regel nehmen 8 bis 15 Personen an einem Kurs teil.

** Private Zusatzleistungen, Verlängerungstage, Kurtaxen oder sonstige in Anspruch genommene Leistungen werden gesondert vor Ort abgerechnet.

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.



Unser Zusatzangebot für Familien

Fachgerechte Kinderbetreuung während der Kurse

Um die Teilnahme auch ganzen Familien mit Kleinkindern zu ermöglichen, bieten wir in diversen Einrichtungen die Möglichkeit der Kinderbetreuung. Die Kinderbetreuung ist je nach Altersgruppe, in einigen Einrichtungen bereits ab 0 Euro, während der gesamten Kursdauer, inklusive Verpflegung und Unterbringung, möglich.

In der Zeit der Kursinanspruchnahme der Eltern ist somit die fachgerechte Versorgung der Kinder in altersgerechten Gruppen durch Betreuer/innen und Erzieher/innen sichergestellt.

Bitte tragen Sie den Wunsch einer Kinderbetreuung individuell auf Ihrem Teilnahmeantrag ein oder geben Sie diesen bequem online bei der Buchung an und vermerken Sie den Namen sowie das Geburtsdatum Ihres Kindes.

Kinderpreise all-inclusive enthalten:
je nach Einrichtung, in der Regel Übernachtung im Zimmer der Eltern, Frühstück, Mittagessen oder ein Lunch-Paket für Ausflüge, abends: Kindermenü oder Büfett, Eis zu den Hauptmahlzeiten, ganztägig: Saft und Mineralwasser und Kinderbetreuung zu den Kurszeiten.

Kinderbetreuung:
Die Kinderbetreuung findet je nach Einrichtung schon für Kinder ab 0 Jahren während der Kurszeiten statt. Kinderbetreuung außerhalb der Kurszeiten nur nach Absprache mit dem Haus gegen Gebühr.

Informieren Sie sich auch unter www.akon.de über weitere Kinderbetreuungsangebote oder unter Tel. 07931 96497-0.

Hinweis:
Ziffern entsprechen der Katalogseite der jeweiligen Hotels.

Einrichtungen mit Kinderbetreuung auf einen Blick

BEST WESTERN PLUS Marina Wolfsbruch/Rheinsberg-Kleinzerlang – Seite 5	ab	0,00	Euro
Strandhotel Weissenhäuser Strand – Seite 16	ab	237,50	Euro
Hotel Sonnenhügel/Bad Kissingen – Seite 26	ab	36,00	Euro
relexa hotel Bad Salzdetfurth – Seite 30	ab	37,50	Euro
BEST WESTERN PREMIER Hotel Sonnenhof/Lam – Seite 39	ab	60,00	Euro
Hotelresort Reuthmühle in Waldkirchen – Seite 46	ab	0,00	Euro
Werrapark Resort in Masserberg – Seite 48	ab	70,00	Euro
IFA Hotel Hohe Reuth in Schöneck – Seite 50	ab	45,00	Euro
Rhön Park Hotel in Hausen-Roth – Seite 54	ab	0,00	Euro

Termine

Wählen Sie Ihren Wunschtermin für das von Ihnen gewünschte Hotel. Die Verfügbarkeit des Termins können Sie jederzeit bequem unter www.akon.de/bkk-mobil-oil 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 4-Tageprogramm — Rehaklinik Raupennest in Altenberg – Seite 49

Mo. bis Do. 13.06.–16.06.2016	NW E	Mo. bis Do. 25.07.–28.07.2016	WG QG	Mo. bis Do. 05.09.–08.09.2016	NW E	Mo. bis Do. 17.10.–20.10.2016	NW E	Mo. bis Do. 07.11.–10.11.2016	RS QG	Do. bis So. 24.11.–27.11.2016	NW E
Do. bis So. 16.06.–19.06.2016	NW E	Do. bis So. 28.07.–31.07.2016	RS QG	Do. bis So. 08.09.–11.09.2016	NW E	Do. bis So. 20.10.–23.10.2016	NW E	Do. bis So. 10.11.–13.11.2016	WG QG	Mo. bis Do. 05.12.–08.12.2016	WG QG
Mo. bis Do. 11.07.–14.07.2016	NW E	Mo. bis Do. 22.08.–25.08.2016	RS QG	Mo. bis Do. 26.09.–29.09.2016	WG QG	Do. bis So. 03.11.–06.11.2016	NW E	Mo. bis Do. 21.11.–24.11.2016	NW E	Do. bis So. 08.12.–11.12.2016	WG QG
Do. bis So. 14.07.–17.07.2016	NW E	Do. bis So. 25.08.–28.08.2016	WG QG	Do. bis So. 29.09.–02.10.2016	RS QG						

Termine 4-Tageprogramm — Nordic Hotel Dänischer Hof in Altenholz/Kiel – Seite 8

Do. bis So. 02.06.–05.06.2016	AAW AT	So. bis Mi. 21.08.–24.08.2016	AAW PME	Do. bis So. 06.10.–09.10.2016	WG PME	Do. bis So. 20.10.–23.10.2016	PIL PME	Do. bis So. 03.11.–06.11.2016	AGR PME	Mi. bis Sa. 16.11.–19.11.2016	NW PME
So. bis Mi. 05.06.–08.06.2016	AAW PME	So. bis Mi. 28.08.–31.08.2016	ARW PME	So. bis Mi. 09.10.–12.10.2016	PIL PME	So. bis Mi. 23.10.–26.10.2016	NW PME	So. bis Mi. 06.11.–09.11.2016	NW PME	Sa. bis Di. 19.11.–22.11.2016	ARW PME
So. bis Mi. 03.07.–06.07.2016	NW AT	So. bis Mi. 18.09.–21.09.2016	WG AT	Do. bis So. 13.10.–16.10.2016	PIL AT	Do. bis So. 27.10.–30.10.2016	AGR AT	Do. bis So. 10.11.–13.11.2016	AGR PME	Di. bis Fr. 22.11.–25.11.2016	NW PME
So. bis Mi. 10.07.–13.07.2016	ARW PME	So. bis Mi. 25.09.–28.09.2016	NW PME	So. bis Mi. 16.10.–19.10.2016	NW PME	So. bis Mi. 30.10.–02.11.2016	ARW PME	So. bis Mi. 13.11.–16.11.2016	ARW PME	Fr. bis Mo. 25.11.–28.11.2016	ARW PME
So. bis Mi. 17.07.–20.07.2016	NW PME	So. bis Mi. 02.10.–05.10.2016	ARW PME								

fitforbalance		So. bis Mi. 09.10.–12.10.2016	PIL PME	**fitfor50plus**		Do. bis So. 06.10.–09.10.2016	WG PME

Termine 4-Tageprogramm — Dorint Hotel & SportResort in Arnsberg/Sauerland – Seite 55

Do. bis So. 23.06.–26.06.2016	ARW AT	Mo. bis Do. 18.07.–21.07.2016	AAW PME	Mo. bis Do. 08.08.–11.08.2016	NW AT	Mo. bis Do. 29.08.–01.09.2016	AAW AT	Mo. bis Do. 31.10.–03.11.2016	NW PME	Mo. bis Do. 12.12.–15.12.2016	PIL AT
Mo. bis Do. 04.07.–07.07.2016	AAW AT	Do. bis So. 28.07.–31.07.2016	ARW PME	Do. bis So. 11.08.–14.08.2016	ARW PME	Mo. bis Do. 03.10.–06.10.2016	NWI PME	Do. bis So. 01.12.–04.12.2016	NW PME	Do. bis So. 15.12.–18.12.2016	PIL AT
Do. bis So. 07.07.–10.07.2016	NW PME	Mo. bis Do. 01.08.–04.08.2016	NW AT	Mo. bis Do. 15.08.–18.08.2016	NW AT	Mo. bis Do. 10.10.–13.10.2016	NW PME	Do. bis So. 08.12.–11.12.2016	PIL PME	Mo. bis Do. 19.12.–22.12.2016	WG PME
Mo. bis Do. 11.07.–14.07.2016	ARW AT	Do. bis So. 04.08.–07.08.2016	ARW PME	Mo. bis Do. 22.08.–25.08.2016	ARW PME	Mo. bis Do. 24.10.–27.10.2016	AAW AT				

fitfor50plus		Mo. bis Do. 17.10.–20.10.2016	NW AT	**fitforwork**		Do. bis So. 09.06.–12.06.2016	RS PME

Termine 6-Tageprogramm — Quellness Golf Resort Hotel Fürstenhof in Bad Griesbach– Seite 33

So. bis Fr. 29.05.–03.06.2016	NW PME	So. bis Fr. 26.06.–01.07.2016	NW PME	So. bis Fr. 24.07.–29.07.2016	NW PME	So. bis Fr. 11.09.–16.09.2016	NW PME	So. bis Fr. 06.11.–11.11.2016	NW PME	So. bis Fr. 27.11.–02.12.2016	WG AT
So. bis Fr. 05.06.–10.06.2016	WG AT	So. bis Fr. 03.07.–08.07.2016	WG AT	So. bis Fr. 31.07.–05.08.2016	WG AT	So. bis Fr. 09.10.–14.10.2016	WG AT	So. bis Fr. 13.11.–18.11.2016	WG AT	So. bis Fr. 04.12.–09.12.2016	NW PME
So. bis Fr. 12.06.–17.06.2016	NW PME	So. bis Fr. 10.07.–15.07.2016	NW PME	So. bis Fr. 07.08.–12.08.2016	NW PME	So. bis Fr. 16.10.–21.10.2016	NW PME	So. bis Fr. 20.11.–25.11.2016	NW PME	So. bis Fr. 11.12.–16.12.2016	WG AT
So. bis Fr. 19.06.–24.06.2016	WG AT	So. bis Fr. 17.07.–22.07.2016	WG AT	So. bis Fr. 21.08.–26.08.2016	NW PME	So. bis Fr. 23.10.–28.10.2016	WG AT				

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung
RS=Rückenschule – 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-mobil-oil.

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

Termine Wochenprogramm — Vital-Hotel Jagdhof in Bad Füssing – Seite 35

So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	RS	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	RS	So. bis Sa.	RS
26.06.–02.07.2016	PME	09.10.–15.10.2016	AT	23.10.–29.10.2016	PME	13.11.–19.11.2016	PME	27.11.–03.12.2016	PME	04.12.–10.12.2016	AT
So. bis Sa.	RS	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	RS	So. bis Sa.	WG				
24.07.–30.07.2016	AT	16.10.–22.10.2016	PME	06.11.–12.11.2016	PME	20.11.–26.11.2016	AT				

Termine 6-Tageprogramm — Hotel Parkhotel in Bad Griesbach– Seite 31

So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW
05.06.–10.06.2016	AT	10.07.–15.07.2016	PME	07.08.–12.08.2016	PME	04.09.–09.09.2016	PME	16.10.–21.10.2016	AT	20.11.–25.11.2016	AT
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW
12.06.–17.06.2016	PME	17.07.–22.07.2016	AT	14.08.–19.08.2016	AT	11.09.–16.09.2016	AT	23.10.–28.10.2016	PME	27.11.–02.12.2016	PME
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW
19.06.–24.06.2016	AT	24.07.–29.07.2016	PME	21.08.–26.08.2016	PME	18.09.–23.09.2016	PME	06.11.–11.11.2016	AT	04.12.–09.12.2016	AT
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW
03.07.–08.07.2016	AT	31.07.–05.08.2016	AT	28.08.–02.09.2016	AT	09.10.–14.10.2016	PME	13.11.–18.11.2016	PME	11.12.–16.12.2016	PME

Termine 4-Tageprogramm — Hotel Kaiserhof Victoria in Bad Kissingen – Seite 27

Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	AGR
06.06.–09.06.2016	AT	18.07.–21.07.2016	AT	22.08.–25.08.2016	AT	29.09.–02.10.2016	AT	07.11.–10.11.2016	AT	01.12.–04.12.2016	PME
Do. bis So.	NMI	Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	WG
09.06.–12.06.2016	PME	25.07.–28.07.2016	PME	25.08.–28.08.2016	PME	06.10.–09.10.2016	PME	10.11.–13.11.2016	PME	05.12.–08.12.2016	AT
Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGR
16.06.–19.06.2016	PME	01.08.–04.08.2016	PME	29.08.–01.09.2016	AT	10.10.–13.10.2016	AT	14.11.–17.11.2016	AT	08.12.–11.12.2016	PME
Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	PIL
27.06.–30.06.2016	PME	04.08.–07.08.2016	PME	01.09.–04.09.2016	PME	17.10.–20.10.2016	AT	21.11.–24.11.2016	AT	12.12.–15.12.2016	AT
Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	PIL
04.07.–07.07.2016	AT	08.08.–11.08.2016	AT	05.09.–08.09.2016	AT	20.10.–23.10.2016	PME	24.11.–27.11.2016	PME	15.12.–18.12.2016	PME
Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	WG		
11.07.–14.07.2016	PME	18.08.–21.08.2016	PME	08.09.–11.09.2016	PME	27.10.–30.10.2016	AT	28.11.–01.12.2016	AT		

fitforbalance	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	WG	**fitfor50plus**	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	WG
	13.10.–16.10.2016	AT	03.11.–06.11.2016	PME		04.04.–07.04.2016	PME	24.10.–27.10.2016	AT
fit for well alleinreisende	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	**fitforyoung**	Do. bis So.	NW		
	02.06.–05.06.2016	PME	12.09.–15.09.2016	AT		10.10.–13.10.2016	AT		
fitforwork	Do. bis So.	RS	Do. bis So.	RS	Do. bis So.	RS	**fitforwoman**	Do. bis So.	RS
	11.08.–14.08.2016	PME	15.09.–18.09.2016	PME	17.11.–20.11.2016	PME		19.05.–22.05.2016	PME

Termine 4-Tageprogramm — Hotel Sonnenhügel in Bad Kissingen – Seite 26

Do. bis So.	NW	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	RS
09.06.–12.06.2016	PME	23.06.–26.06.2016	PME	07.07.–10.07.2016	PME	10.11.–13.11.2016	PME	17.11.–20.11.2016	AT	24.11.–27.11.2016	PME
Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	ARW						
16.06.–19.06.2016	AT	30.06.–03.07.2016	AT	15.09.–18.09.2016	AT						

Termine 4-Tageprogramm — BEST WESTERN PREMIER Park Hotel & Spa in Bad Lippspringe – Seite 22

Sa. bis Di.	WG	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW	Fr. bis Mo.	AT	Sa. bis Di.	PME	So. bis Mi.	AT
11.06.–14.06.2016	AT	14.07.–17.07.2016	AT	25.08.–28.08.2016	AT	09.09. - 12.09.2016	NW	15.10. - 18.10.2016	NW	13.11. - 16.11.2016	WG
Do. bis So.	WG	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	PME	Sa. bis Di.	AT	Sa. bis Di.	PME	Sa. bis Di.	AT
07.07.–10.07.2016	AT	18.08.–21.08.2016	AT	01.09. - 04.09.2016	NW	08.10. - 11.10.2016	PIL	05.11. - 08.11.2016	PIL	10.12. - 13.12.2016	AGR

Termine 6-Tageprogramm — BEST WESTERN PREMIER Park Hotel & Spa in Bad Lippspringe – Seite 22

So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	ARW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	PME	So. bis Fr.	PME
10.07.–15.07.2016	PME	31.07.–05.08.2016	PME	14.08.–19.08.2016	PME	28.08.–02.09.2016	PME	09.10. - 14.10.2016	AGR	27.11. - 02.12.2016	PIL
So. bis Fr.	ARW	So. bis Fr.	ARW	So. bis Fr.	ARW	So. bis Fr.	PME	Sa. bis Do.	ARW		
24.07.–29.07.2016	PME	07.08.–12.08.2016	PME	21.08.–26.08.2016	PME	25.09. - 30.09.2016	NW	12.11. - 17.11.2016	AT		

Termine 4-Tageprogramm — Villa Karlsbad–Das Aktiv- und Gesundhotel in Bad Mergentheim – Seite 13

Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	WG
06.06.–09.06.2016	QG	18.07.–21.07.2016	AT	22.08.–25.08.2016	QG	19.09.–22.09.2016	TC	24.10.–27.10.2016	QG	01.12.–04.12.2016	QG
Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	PIL
20.06.–23.06.2016	QG	25.07.–28.07.2016	TC	29.08.–01.09.2016	TC	26.09.–29.09.2016	PME	07.11.–10.11.2016	TC	08.12.–11.12.2016	QG
Mo. bis Do.	NWI	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	PIL
27.06.–30.06.2016	TC	01.08.–04.08.2016	TC	05.09.–08.09.2016	PME	29.09.–02.10.2016	QG	14.11.–17.11.2016	QG	15.12.–18.12.2016	TC
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	WG
07.07.–10.07.2016	QG	08.08.–11.08.2016	PME	08.09.–11.09.2016	QG	06.10.–09.10.2016	QG	21.11.–24.11.2016	QG	19.12.–22.12.2016	QG
Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	PIL		
11.07.–14.07.2016	PME	15.08.–18.08.2016	QG	12.09.–15.09.2016	TC	17.10.–20.10.2016	QG	28.11.–01.12.2016	QG		

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung
RS=Rückenschule – 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-mobil-oil.

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

Termine 6-Tageprogramm — BEST WESTERN PREMIER Parkhotel in Bad Mergentheim – Seite 52

Di. bis So.	AGR
01.11.–06.11.2016	AT

Termine 4-Tageprogramm — BEST WESTERN PREMIER Parkhotel in Bad Mergentheim – Seite 52

Do. bis So.	ARW	So. bis Mi.	ARW	Do. bis So.	ARW	So. bis Mi.	PIL	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	NW
14.07.–17.07.2016	PME	14.08.–17.08.2016	PME	25.08.–28.08.2016	AT	06.11.–09.11.2016	AT	17.11.–20.11.2016	AT	24.11.–27.11.2016	AT
So. bis Mi.	ARW	Do. bis So.	ARW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	NW
31.07.–03.08.2016	AT	18.08.–21.08.2016	AT	28.08.–31.08.2016	PME	13.11.–16.11.2016	PME	20.11.–23.11.2016	PME	27.11.–30.11.2016	PME
Do. bis So.	ARW	So. bis Mi.	ARW	So. bis Mi.	NW						
04.08.–07.08.2016	PME	21.08.–24.08.2016	PME	11.09.–14.09.2016	AT						

fitfor50plus	Do. bis So.	NW
	21.07.–24.07.2016	PME

fitforwork	So. bis Mi.	RS
	07.08.–10.08.2016	PME

fitforbalance	So. bis Mi.	PIL
	06.11.–09.11.2016	AT

Termine 4-Tageprogramm — Hotel Fürstenhof in Bad Pyrmont – Seite 7

Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	AGR
27.06.–30.06.2016	PME	08.08.–11.08.2016	AT	06.10.–09.10.2016	PME	03.11.–06.11.2016	PME	21.11.–24.11.2016	AT	05.12.–08.12.2016	PME
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
04.07.–07.07.2016	AT	22.08.–25.08.2016	PME	24.10.–27.10.2016	PME	07.11.–10.11.2016	AT	24.11.–27.11.2016	PME	08.12.–11.12.2016	AT
Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	AGR
11.07.–14.07.2016	PME	03.10.–06.10.2016	AT	31.10.–03.11.2016	AT	14.11.–17.11.2016	PME	01.12.–04.12.2016	AT	12.12.–15.12.2016	PME

fitfor50plus	Mo. bis Do.	WG
	17.10.–20.10.2016	AT

Termine 4-Tageprogramm — Haus Große Kettler in Bad Laer – Seite 44

Mo. bis Do.	NW	So. bis Mi.	RS	So. bis Mi.	ARW	Fr. bis Mo.	NW	Di. bis Fr.	ARW	Fr. bis Mo.	WG
31.10.–03.11.2016	PME	13.11.–16.11.2016	AT	20.11.–23.11.2016	PME	02.12.–05.12.2016	PME	06.12.–09.12.2016	AT	09.12.–12.12.2016	PME
Do. bis So.	WG	Mi. bis Sa.	NW								
10.11.–13.11.2016	PME	16.11.–19.11.2016	AT								

Termine 6-Tageprogramm — Hotel Prinz-Luitpold-Bad in Bad Hindelang – Seite 45

So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	PIL	So. bis Fr.	PIL	So. bis Fr.	WG
23.10.–28.10.2016	PME	13.11.–18.11.2016	PME	20.11.–25.11.2016	PME	04.12.–09.12.2016	PME

Termine 4-Tageprogramm — Hotel Prinz-Luitpold-Bad in Bad Hindelang – Seite 45

Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	WG
17.10.–20.10.2016	PME	07.11.–10.11.2016	AT	28.11.–01.12.2016	PME

Termine 4-Tageprogramm — Haus Noltmann-Peters in Bad Rothenfelde – Seite 37

Mo. bis Do.	RS	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AQF
05.12.–08.12.2016	AT	15.12.–18.12.2016	AT	19.12.–22.12.2016	AT

Termine 4-Tageprogramm — relexa hotel in Bad Salzdetfuth – Seite 30

So. bis Mi.	ARW	Do. bis So.	ARW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	WG
05.06.–08.06.2016	PME	07.07.–10.07.2016	AT	31.07.–03.08.2016	AT	25.08.–28.08.2016	PME	03.11.–06.11.2016	AT	08.12.–11.12.2016	PME
Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	ARW	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	AQF
09.06.–12.06.2016	AT	10.07.–13.07.2016	PME	18.08.–21.08.2016	PME	15.09.–18.09.2016	AT	06.11.–09.11.2016	PME	11.12.–14.12.2016	AT
So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	PIL	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	AQF
19.06.–22.06.2016	PME	14.07.–17.07.2016	AT	21.08.–24.08.2016	AT	09.10.–12.10.2016	AT	01.12.–04.12.2016	AT	15.12.–18.12.2016	PME
Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	AAW								
23.06.–26.06.2016	AT	28.07.–31.07.2016	PME								

fitforbalance	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL
	01.09.–04.09.2016	AT	24.11.–27.11.2016	PME

fitforwork	So. bis Mi.	RS
	03.07.–06.07.2016	PME

fitfor50plus	So. bis Mi.	WG	Do. bis So.	WG	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	WG
	01.05.–04.05.2016	AT	26.05.–29.05.2016	PME	24.07.–27.07.2016	AT	18.09.–21.09.2016	AT

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung
RS=Rückenschule – 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 6-Tageprogramm — Hotel Moselpark Eventresort in Bernkastel-Kues – Seite 29

Di. bis So.	PIL	Mo. bis Sa.	AQF				
15.11.–20.11.2016	PME	12.12.–17.12.2016	AT				

Termine 4-Tageprogramm — Hotel Moselpark Eventresort in Bernkastel-Kues – Seite 29

Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	WG
11.07.–14.07.2016	PME	07.11.–10.11.2016	AT	21.11.–24.11.2016	AT	01.12.–04.12.2016	PME	05.12.–08.12.2016	AT

Termine 4-Tageprogramm — FLAIR Hotel Sonnenhof in Baiersbronn – Seite 11

So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	PIL
12.06.–15.06.2016	PME	06.11.–09.11.2016	PME	20.11.–23.11.2016	PME	27.11.–30.11.2016	AT	11.12.–14.12.2016	AT	18.12.–21.12.2016	PME
So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW								
24.07.–27.07.2016	PME	13.11.–16.11.2016	AT								

fitforwoman		So. bis Mi.	NW	**fitforwork**		So. bis Mi.	RS
		23.10.–26.10.2016	AT			23.10.–26.10.2016	PME

Termine 4-Tageprogramm — Hotel Müggelsee Berlin in Berlin-Köpenick – Seite 36

Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NWI	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	PIL
13.06.–16.06.2016	AT	25.07.–28.07.2016	AT	25.08.–28.08.2016	PME	20.10.–23.10.2016	AT	14.11.–17.11.2016	AT	05.12.–08.12.2016	AT
Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	PIL
11.07.–14.07.2016	AT	04.08.–07.08.2016	PME	08.09.–11.09.2016	PME	24.10.–27.10.2016	PME	17.11.–20.11.2016	PME	08.12.–11.12.2016	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NWI	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR
14.07.–17.07.2016	PME	11.08.–14.08.2016	PME	29.09.–02.10.2016	PME	31.10.–03.11.2016	PME	24.11.–27.11.2016	PME	15.12.–18.12.2016	PME
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	PIL
21.07.–24.07.2016	PME	15.08.–18.08.2016	AT	17.10.–20.10.2016	PME	03.11.–06.11.2016	AT	01.12.–04.12.2016	PME	19.12.–22.12.2016	PME

fitforwoman		Do. bis So.	NW	**fitforbalance**		Mo. bis Do.	PIL
		13.10.–16.10.2016	PME			10.10.–13.10.2016	PME

fitfor50plus		Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	WG
		04.07.–07.07.2016	PME	01.08.–04.08.2016	AT	12.09.–15.09.2016	PME	28.11.–01.12.2016	AT

fitforwork		Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS		
		29.08.–01.09.2016	PME	07.11.–10.11.2016	PME		

Termine 4-Tageprogramm — Aktiv- und Wanderhotel Adam-Bräu in Bodenmais – Seite 32

Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW
30.05.–02.06.2016	PME	13.06.–16.06.2016	PME	27.06.–30.06.2016	PME	11.07.–14.07.2016	QG	22.08.–25.08.2016	PME	24.10.–27.10.2016	PME
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW
02.06.–05.06.2016	AT	16.06.–19.06.2016	PME	30.06.–03.07.2016	AT	14.07.–17.07.2016	QG	25.08.–28.08.2016	AT	07.11.–10.11.2016	QG
Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR
06.06.–09.06.2016	PME	20.06.–23.06.2016	AT	04.07.–07.07.2016	PME	08.08.–11.08.2016	QG	17.10.–20.10.2016	AT	14.11.–17.11.2016	QG
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	ARW						
09.06.–12.06.2016	AT	23.06.–26.06.2016	AT	07.07.–10.07.2016	AT						

fitfor50plus		Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	WG	**fitforbalance**		Mo. bis Do.	PIL
		18.04.–21.04.2016	PME	13.10.–16.10.2016	AT	20.10.–23.10.2016	AT			10.10.–13.10.2016	AT

fitforwoman		Do. bis So.	NW	**fitforwork**		Do. bis So.	RS
		27.10.–30.10.2016	AT			03.11.–06.11.2016	PME

Termine 4-Tageprogramm — Sporthotel & Resort Grafenwald Daun/Vulkaneifel in Daun – Seite 20

Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	AGR
20.06.–23.06.2016	AT	04.07.–07.07.2016	PME	21.11.–24.11.2016	PME	28.11.–01.12.2016	PME	08.12.–11.12.2016	PME	15.12.–18.12.2016	PME
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
23.06.–26.06.2016	PME	14.11.–17.11.2016	AT	24.11.–27.11.2016	AT	05.12.–08.12.2016	AT	12.12.–15.12.2016	AT	19.12.–22.12.2016	AT
Mo. bis Do.	AAW										
27.06.–30.06.2016	AT										

fitforbalance		Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL	**fitforyoung**		Do. bis So.	NW
		09.05.–12.05.2016	AT	07.11.–10.11.2016	PME			06.10.–09.10.2016	AT

fitforwork		Mo. bis Do.	RS
		18.04.–21.04.2016	PME

Termine 4-Tageprogramm — MAWELL Resort in Langenburg – Seite 21

Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL
18.07.–21.07.2016	AT	15.08.–18.08.2016	AT	03.10.–06.10.2016	PME	14.11.–17.11.2016	AT	28.11.–01.12.2016	PME	19.12.–22.12.2016	AT
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	ARW								
01.08.–04.08.2016	PME	29.08.–01.09.2016	PME								

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung
RS=Rückenschule – 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-mobil-oil.

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

Termine 4-Tageprogramm — Ostseehotel Dierhagen in Dierhagen – Seite 14

Do. bis So.		Do. bis So.		Mo. bis Do.		Mo. bis Do.		Mo. bis Do.		Mo. bis Do.	
10.11.–13.11.2016	AT	24.11.–27.11.2016	PME	28.11.–01.12.2016	AT	05.12.–08.12.2016	PME	12.12.–15.12.2016	AT	19.12.–22.12.2016	PME
Mo. bis Do.	WG										
14.11.–17.11.2016	PME										

fitforwell alleinreisende	Mo. bis Do.	NW	
	19.12.–22.12.2016	PME	

Termine 4-Tageprogramm — Radisson Blu Park Hotel in Dresden-Radebeul – Seite 19

Mo. bis Do.		Do. bis So.		Do. bis So.		Do. bis So.		Mo. bis Do.		Mo. bis Do.	
23.05.–26.05.2016	AT	07.07.–10.07.2016	PME	04.08.–07.08.2016	AT	15.09.–18.09.2016	PME	24.10.–27.10.2016	PME	21.11.–24.11.2016	AT
Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	AGR
30.05.–02.06.2016	PME	11.07.–14.07.2016	AT	22.08.–25.08.2016	PME	26.09.–29.09.2016	AT	31.10.–03.11.2016	PME	05.12.–08.12.2016	PME
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR
09.06.–12.06.2016	PME	14.07.–17.07.2016	PME	29.08.–01.09.2016	PME	13.10.–16.10.2016	PME	10.11.–13.11.2016	PME	12.12.–15.12.2016	AT
Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGR
13.06.–16.06.2016	AT	21.07.–24.07.2016	PME	01.09.–04.09.2016	AT	17.10.–20.10.2016	AT	14.11.–17.11.2016	AT	19.12.–22.12.2016	PME
Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	NWI	Mo. bis Do.	AGR
20.06.–23.06.2016	PME	28.07.–31.07.2016	AT	08.09.–11.09.2016	AT	20.10.–23.10.2016	PME	14.11.–17.11.2016	AT	26.12.–29.12.2016	AT
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	NW						
07.07.–10.07.2016	PME	01.08.–04.08.2016	PME	12.09.–15.09.2016	PME						

fitforbalance	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL	**fitforwoman**	Do. bis So.	NW	Fr. bis Mo.	NW
	27.06.–30.06.2016	AT	05.09.–08.09.2016	PME		12.05.–15.05.2015	PME	19.09.–22.09.2016	AT
fitforwork	Do. bis So.	RS	Mo. bis Do.	RS	**fitforyoung**	Mo. bis Do.	WG		
	29.09.–02.10.2016	PME	28.11.–01.12.2016	PME		18.07.–21.07.2016	AT		
fitfor50plus	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	NW					
	27.10.–30.10.2016	AT	07.11.–10.11.2016	PME					

Termine 4-Tageprogramm — Residence Starnberger See in Feldafing – Seite 25

Do. bis So.		Do. bis So.		Mo. bis Do.		Do. bis So.		Do. bis So.		Do. bis So.	
30.06.–03.07.2016	PME	28.07.–31.07.2016	PME	29.08.–01.09.2016	PME	27.10.–30.10.2016	PME	24.11.–27.11.2016	PME	08.12.–11.12.2016	PME
Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
14.07.–17.07.2016	AT	04.08.–07.08.2016	AT	05.09.–08.09.2016	PME	03.11.–06.11.2016	PME	01.12.–04.12.2016	PME	19.12.–22.12.2016	PME
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW				
18.07.–21.07.2016	AT	08.08.–11.08.2016	AT	24.10.–27.10.2016	AT	17.11.–20.11.2016	PME				

fitfor50plus	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	NW			
	28.04.–01.05.2016	AT	01.08.–04.08.2016	AT	31.10.–03.11.2016	PME			
fitforbalance	Mo. bis Do.	PIL	**fitforwoman**	Do. bis So.	NW				
	21.11.–24.11.2016	PME		01.09.–04.09.2016	PME				

Termine Wochenprogramm — Hotel Terme Milano in Abano Terme/Italien – Seite 38

So. bis Sa.		So. bis Sa.		So. bis Sa.	
05.06.–11.06.2016	PME	24.07.–30.07.2016	PME	23.10.–29.10.2016	PME

Termine 4-Tageprogramm — IFA Hotel Graal-Müritz in Graal-Müritz – Seite 18

Do. bis So.		Do. bis So.		Do. bis So.		Do. bis So.		Do. bis So.		Do. bis So.	
02.06.–05.06.2016	PME	15.09.–18.09.2016	PME	29.09.–02.10.2016	PME	03.11.–06.11.2016	AT	10.11.–13.11.2016	PME	17.11.–20.11.2016	AT
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW
09.06.–12.06.2016	AT	22.09.–25.09.2016	AT	13.10.–16.10.2016	PME	10.11.–13.11.2016	AT	17.11.–20.11.2016	PME	24.11.–27.11.2016	PME
Do. bis So.	RS	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW						
08.09.–11.09.2016	AT	29.09.–02.10.2016	AT	20.10.–23.10.2016	AT						

Termine 6-Tageprogramm — IFA Hotel Graal-Müritz in Graal-Müritz – Seite 18

So. bis Fr.		So. bis Fr.		So. bis Fr.		So. bis Fr.		So. bis Fr.		So. bis Fr.	
04.09.–09.09.2016	PME	02.10.–07.10.2016	PME	16.10.–21.10.2016	PME	30.10.–04.11.2016	PME	06.11.–11.11.2016	AT	20.11.–25.11.2016	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
18.09.–23.09.2016	AT	09.10.–14.10.2016	AT	23.10.–28.10.2016	AT	06.11.–11.11.2016	PME	13.11.–18.11.2016	PME	20.11.–25.11.2016	AT
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW						
25.09.–30.09.2016	AT	16.10.–21.10.2016	AT	30.10.–04.11.2016	AT						

Termine 5-Tageprogramm — Rhön Park Hotel in Hausen-Roth – Seite 54

So. bis Do.		Mi. bis So.		So. bis Do.		So. bis Do.		Mi. bis So.		So. bis Do.	
19.06. - 23.06.2016	PME	29.06. - 03.07.2016	AT	18.09. - 22.09.2016	PME	06.11. - 10.11.2016	PME	16.11. - 20.11.2016	AT	11.12. - 15.12.2016	AT
Mi. bis So.	AGR	So. bis Do.	NW	Mi. bis So.	AGR	Mi. bis So.	AGR	Mi. bis So.	WG	So. bis Do.	AGR
22.06. - 26.06.2016	AT	11.09. - 15.09.2016	PME	21.09. - 25.09.2016	AT	09.11. - 13.11.2016	AT	30.11. - 04.12.2016	PME	18.12. - 22.12.2016	PME
So. bis Do.	ARW	Mi. bis So.	NW	So. bis Do.	PIL	So. bis Do.	AGR	Mi. bis So.	AGR		
26.06. - 30.06.2016	PME	14.09. - 18.09.2016	AT	25.09. - 29.09.2016	PME	13.11. - 17.11.2016	PME	07.12. - 11.12.2016	PME		

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung
RS=Rückenschule – 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-mobil-oil.

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

Termine 4-Tageprogramm — Fachkliniken Sonnenhof in Höchenschwand – Seite 28

Do. bis So. 09.06.–12.06.2016	NW PME	Mo. bis Do. 18.07.–21.07.2016	RS PME	Do. bis So. 18.08.–21.08.2016	NW PME	Do. bis So. 15.09.–18.09.2016	NW PME	Mo. bis Do. 14.11.–17.11.2016	RS PME	Mo. bis Do. 05.12.–08.12.2016	AQF E
Do. bis So. 16.06.–19.06.2016	NW PME	Do. bis So. 21.07.–24.07.2016	NW PME	Mo. bis Do. 29.08.–01.09.2016	AQF E	Mo. bis Do. 24.10.–27.10.2016	RS PME	Do. bis So. 24.11.–27.11.2016	NW PME	Do. bis So. 08.12.–11.12.2016	NW PME
Mo. bis Do. 27.06.–30.06.2016	RS PME	Do. bis So. 04.08.–07.08.2016	NW PME	Do. bis So. 01.09.–04.09.2016	NW PME	Do. bis So. 27.10.–30.10.2016	NW PME	Mo. bis Do. 28.11.–01.12.2016	RS PME	Mo. bis Do. 12.12.–15.12.2016	RS PME
Do. bis So. 30.06.–03.07.2016	NW PME	Mo. bis Do. 15.08.–18.08.2016	RS PME	Mo. bis Do. 12.09.–15.09.2016	RS PME	Do. bis So. 03.11.–06.11.2016	NW PME	Do. bis So. 01.12.–04.12.2016	NW PME	Do. bis So. 15.12.–18.12.2016	NW PME
Do. bis So. 14.07.–17.07.2016	NW PME										

fitforwell alleinreisende	◯	Do. bis So. 17.11.–20.11.2016	NW PME

Termine 6-Tageprogramm — Fachkliniken Sonnenhof in Höchenschwand – Seite 28

Mo. bis Sa. 20.06.–25.06.2016	NW E	Mo. bis Sa. 25.07.–30.07.2016	NW E	Mo. bis Sa. 05.09.–10.09.2016	NW E	Mo. bis Sa. 26.09.–01.10.2016	NW E	Mo. bis Sa. 17.10.–22.10.2016	NW E	Mo. bis Sa. 07.11.–12.11.2016	NW E
Mo. bis Sa. 04.07.–09.07.2016	NW E	Mo. bis Sa. 08.08.–13.08.2016	NW E								

fitforwell alleinreisende	◯	Mo. bis Do. 22.08.–27.08.2016	NW E

Termine 4-Tageprogramm — Parkhotel-Hitzacker in Hitzacker – Seite 12

Do. bis So. 02.06.–05.06.2016	NW PME	Do. bis So. 14.07.–17.07.2016	NW Y	Do. bis So. 25.08.–28.08.2016	NW Y	Do. bis So. 13.10.–16.10.2016	NW PME	Do. bis So. 10.11.–13.11.2016	AGR AT	Mo. bis Do. 28.11.–01.12.2016	AGR PME
Do. bis So. 23.06.–26.06.2016	NW AT	Do. bis So. 21.07.–24.07.2016	NW Y	Do. bis So. 01.09.–04.09.2016	NW AT	Mo. bis Do. 17.10.–20.10.2016	PIL AT	Do. bis So. 17.11.–20.11.2016	AGR AT	Do. bis So. 01.12.–04.12.2016	AGR PME
Mo. bis Do. 27.06.–30.06.2016	NW PME	Mo. bis Do. 25.07.–28.07.2016	AQF AT	Do. bis So. 29.09.–02.10.2016	NW Y	Do. bis So. 20.10.–23.10.2016	PIL PME	Mo. bis Do. 21.11.–24.11.2016	AGR PME	Mo. bis Do. 05.12.–08.12.2016	AGR AT
Do. bis So. 30.06.–03.07.2016	AAW AT	Mo. bis Do. 08.08.–11.08.2016	AQF Y	Do. bis So. 06.10.–09.10.2016	NW PME	Do. bis So. 27.10.–30.10.2016	AGR PME	Do. bis So. 24.11.–27.11.2016	AGR AT	Do. bis So. 08.12.–11.12.2016	WG PME
Do. bis So. 07.07.–10.07.2016	NW Y	Do. bis So. 11.08.–14.08.2016	NW AT								

fitforbalance	≈	Mo. bis Do. 10.10.–13.10.2016	PIL AT	Mo. bis Do. 14.11.–17.11.2016	WG PME	**fitforyoung**	□	Do. bis So. 24.11.—27.11.2016	NW AT
fitfor50plus	✺	Mo. bis Do. 20.06.–23.06.2016	NW PME	Mo. bis Do. 07.11.–10.11.2016	WG PME	**fitforwoman**	☆	Mo. bis Do. 24.10.—27.10.2016	NW PME

Termine 4-Tageprogramm — SENTIDO Zugspitze Berghotel Hammersbach in Grainau – Seite 47

Do. bis So. 20.10.–23.10.2016	NW PME	Mo. bis Do. 07.11.–10.11.2016	ARW PME	Mo. bis Do. 14.11.–17.11.2016	ARW PME	Do. bis So. 24.11.–27.11.2016	AGR AT	Mo. bis Do. 05.12.–08.12.2016	AGR PME	Do. bis So. 15.12.–18.12.2016	AGR PME
Do. bis So. 27.10.–30.10.2016	ARW PME	Do. bis So. 10.11.–13.11.2016	NW AT	Mo. bis Do. 21.11.–24.11.2016	NW PME	Mo. bis Do. 28.11.–01.12.2016	AGR AT	Do. bis So. 08.12.–11.12.2016	AGR AT	Mo. bis Do. 19.12.–22.12.2016	AGR AT
Do. bis So. 03.11.–06.11.2016	NWI AT										

fitforwoman	☆	Mo. bis Do. 17.10.—20.10.2016	NW PME	Mo. bis Do. 24.10.—27.10.2016	NW AT	**fitfor50plus**	✺	Do. bis So. 17.11.–20.11.2016	WG AT

Termine 4-Tageprogramm — NORDSEEHOTEL-Hörn van Diek in Esens-Benersiel – Seite 10

Sa. bis Di. 22.10.–25.10.2016	ARW AT	Mo. bis Do. 07.11.–10.11.2016	ARW PME	Sa. bis Di. 19.11.–22.11.2016	WG PME	Mo. bis Do. 28.11.–01.12.2016	WG AT	Mi. bis Sa. 07.12.–10.12.2016	ARW PME	Di. bis Fr. 13.12.–16.12.2016	PIL PME
Di. bis Fr. 01.11.–04.11.2016	PIL PME	Do. bis So. 10.11.–13.11.2016	PIL AT	Di. bis Fr. 22.11.–25.11.2016	ARW AT	So. bis Mi. 04.12.–07.12.2016	PIL PME	Sa. bis Di. 10.12.–13.12.2016	WG PME	Fr. bis Mo. 16.12.–19.12.2016	PIL AT
Fr. bis Mo. 04.11.–07.11.2016	WG AT	Mi. bis Sa. 16.11.–19.11.2016	PIL PME	Fr. bis Mo. 25.11.–28.11.2016	PIL AT						

fitforyoung	□	So. bis Mi. 16.10.—19.10.2016	NW PME

Termine 6-Tageprogramm — BEST WESTERN Hotel am Vitalpark in Heiligenstadt – Seite 23

So. bis Fr. 12.06.–17.06.2016	NW AT	So. bis Fr. 17.07.–22.07.2016	NW AT	So. bis Fr. 21.08.–26.08.2016	NW AT	So. bis Fr. 04.09.–09.09.2016	NW PME	So. bis Fr. 06.11.–11.11.2016	RS AT	So. bis Fr. 04.12.–09.12.2016	RS PME
So. bis Fr. 19.06.–24.06.2016	NW PME										

Termine 4-Tageprogramm — BEST WESTERN Hotel am Vitalpark in Heiligenstadt – Seite 23

Mo. bis Do. 01.08.–04.08.2016	NW PME	Do. bis So. 01.09.–04.09.2016	NW AT	Mo. bis Do. 12.12.–15.12.2016	RS AT

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung
RS=Rückenschule – 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-mobil-oil.

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

Termine 4-Tageprogramm – BEST WESTERN PREMIER Hotel Sonnenhof in Lam – Seite 39

Do. bis So.		Mo. bis Do.		Do. bis So.		Do. bis So.		Do. bis So.		Do. bis So.	
02.06.–05.06.2016	QG	11.07.–14.07.2016	AT	25.08.–28.08.2016	PME	13.10.–16.10.2016	AT	10.11.–13.11.2016	QG	08.12.–11.12.2016	QG
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AQF
06.06.–09.06.2016	AT	18.07.–21.07.2016	AT	25.08.–28.08.2016	AT	17.10.–20.10.2016	AT	14.11.–17.11.2016	AT	08.12.–11.12.2016	PME
Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AQF
13.06.–16.06.2016	PME	21.07.–24.07.2016	PME	29.08.–01.09.2016	AT	24.10.–27.10.2016	QG	17.11.–20.11.2016	PME	12.12.–15.12.2016	AT
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	NW
16.06.–19.06.2016	AT	25.07.–28.07.2016	QG	01.09.–04.09.2016	PME	31.10.–03.11.2016	AT	21.11.–24.11.2016	AT	12.12.–15.12.2016	TC
Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	AQF
20.06.–23.06.2016	TC	28.07.–31.07.2016	AT	05.09.–08.09.2016	PME	03.11.–06.11.2016	PME	21.11.–24.11.2016	PME	15.12.–18.12.2016	AT
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	WG
23.06.–26.06.2016	TC	01.08.–04.08.2016	AT	08.09.–11.09.2016	PME	07.11.–10.11.2016	AT	24.11.–27.11.2016	PME	15.12.–18.12.2016	QG
Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	AQF
04.07.–07.07.2016	AT	04.08.–07.08.2016	PME	19.09.–22.09.2016	PME	07.11.–10.11.2016	PME	01.12.–04.12.2016	AT	19.12.–22.12.2016	PME
Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	WG
07.07.–10.07.2016	PME	18.08.–21.08.2016	AT	22.09.–25.09.2016	AT	10.11.–13.11.2016	PME	05.12.–08.12.2016	AT	19.12.–22.12.2016	TC
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG						
11.07.–14.07.2016	AT	22.08.–25.08.2016	PME	10.10.–13.10.2016	PME						

fitforbalance	Mo. bis Do.	PIL	**fitforwork**	Mo. bis Do.	RS	**fitforyoung**	Do. bis So.	WG
	28.11.–01.12.2016	PME		15.08.–18.08.2016	PME		01.09.–04.09.2016	AT
fitforwoman	Do. bis So.	NW						
	14.07.–17.07.2016	AT						

Termine 4-Tageprogramm – Werrapark Resort in Masserberg – Seite 48

Mo. bis Do.		Do. bis So.		Mo. bis Do.		Do. bis So.		Mo. bis Do.		Mo. bis Do.	
06.06.–09.06.2016	AT	07.07.–10.07.2016	AT	01.08.–04.08.2016	PME	25.08.–28.08.2016	AT	12.09.–15.09.2016	PME	03.10.–06.10.2016	PME
Do. bis So.	RS	Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	RS	Do. bis So.	NW
16.06.–19.06.2016	AT	11.07.–14.07.2016	PME	11.08.–14.08.2016	AT	29.08.–01.09.2016	PME	19.09.–22.09.2016	PME	06.10.–09.10.2016	AT
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	RS	Do. bis So.	RS	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG
20.06.–23.06.2016	AT	18.07.–21.07.2016	PME	18.08.–21.08.2016	PME	05.09.–08.09.2016	AT	26.09.–29.09.2016	AT	17.10.–20.10.2016	AT
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	RS								
04.07.–07.07.2016	PME	25.07.–28.07.2016	AT								

Termine 4-Tageprogramm – Danubius Health Spa Resort Centrální Lázne in Marienbad/Tschechien – Seite 34

Mo. bis Do.		Fr. bis Mo.		Mo. bis Do.		Fr. bis Mo.		Fr. bis Mo.		Mo. bis Do.	
16.05.–19.05.2016	AT	08.07.–11.07.2016	AT	15.08.–18.08.2016	PME	07.10.–10.10.2016	AT	09.12.–12.12.2016	PME	12.12.–15.12.2016	AT
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	NW				
16.06.–19.06.2016	PME	18.07.–21.07.2016	PME	05.09.–08.09.2016	AT	31.10.–03.11.2016	AT				

fitfor50plus	Do. bis So.	NW	**fitforbalance**	Do. bis So.	PIL
	21.07.–24.07.2016	AT		08.09.–11.09.2016	AT

Termine 6-Tageprogramm – Danubius Health Spa Resort Centrální Lázne in Marienbad/Tschechien – Seite 34

So. bis Fr.		So. bis Fr.		So. bis Fr.		Di. bis So.		So. bis Fr.		So. bis Fr.	
19.06.–24.06.2016	AT	07.08.–12.08.2016	AT	18.09.–23.09.2016	PME	11.10.–16.10.2016	AT	27.11.–02.12.2016	PME	04.12.–09.12.2016	AT
So. bis Fr.	ARW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGR				
03.07.–08.07.2016	PME	28.08.–02.09.2016	PME	02.10.–07.10.2016	AT	23.10.–28.10.2016	PME				

Termine 4-Tageprogramm – Park-Hotel Nümbrecht – Seite 41

Mo. bis Do.		Do. bis So.		So. bis Mi.		So. bis Mi.		So. bis Mi.		So. bis Mi.	
11.07.–14.07.2016	AT	21.07.–24.07.2016	PME	31.07.–03.08.2016	AT	14.08.–17.08.2016	AT	02.10.–05.10.2016	AT	30.10.–02.11.2016	AT
Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	PIL		
18.07.–21.07.2016	AT	25.07.–28.07.2016	PME	04.08.–07.08.2016	PME	18.08.–21.08.2016	PME	13.10.–16.10.2016	PME		

fitforwoman	Do. bis So.	NW	**fitforbalance**	So. bis Mi.	WG
	14.07.–17.07.2016	AT		07.08.–10.08.2016	AT

Termine 6-Tageprogramm – AKZENT Waldhotel im Ostseebad Göhren/Rügen – Seite 9

So. bis Fr.		So. bis Fr.		So. bis Fr.		So. bis Fr.		So. bis Fr.		So. bis Fr.	
18.09.–23.09.2016	AT	23.10.–28.10.2016	AT	13.11.–18.11.2016	PME	20.11.–25.11.2016	PME	27.11.–02.12.2016	PME	04.12.–09.12.2016	AT
Do. bis Di.	RS	So. bis Fr.	NW								
13.10.–18.10.2016	PME	30.10.–04.11.2016	PME								

Termine 4-Tageprogramm – AKZENT Waldhotel im Ostseebad Göhren/Rügen – Seite 9

Do. bis So.		Do. bis So.	
24.11.–27.11.2016	AT	15.12.–18.12.2016	AT

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung
RS=Rückenschule – 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-mobil-oil.

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

Termine 4-Tageprogramm — Seehotel Großherzog v. Mecklenburg im Ostseebad Boltenhagen – Seite 4

So. bis Mi.	ARW	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	PIL
23.10.–26.10.2016	PME	13.11.–16.11.2016	AT	24.11.–27.11.2016	PME	01.12.–04.12.2016	AT	08.12.–11.12.2016	AT	15.12.–18.12.2016	PME
Do. bis So.	ARW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	PIL
27.10.–30.10.2016	AT	20.11.–23.11.2016	AT	27.11.–30.11.2016	PME	04.12.–07.12.2016	PME	11.12.–14.12.2016	AT	18.12.–21.12.2016	AT

fitfor50plus	Do. bis So.	WG	So. bis Mi.	NW	**fitforwork**	So. bis Mi.	RS		
	13.10.–16.10.2016	PME	06.11.–09.11.2016	PME		30.10.–02.11.2016	PME		

Termine 4-Tageprogramm — Hotel Schloss Schweinsburg in Neukirchen – Seite 43

Mi. bis Sa.	AAW	Mi. bis Sa.	NW	So. bis Mi.	NW	Mi. bis Sa.	NWI	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL
01.06.–04.06.2016	PME	20.07.–23.07.2016	AT	04.09.–07.09.2016	AT	28.09.–01.10.2016	AT	03.11.–06.11.2016	PME	24.11.–27.11.2016	PME
So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	PIL	Mi. bis Sa.	AGR	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	AGR
05.06.–08.06.2016	AT	24.07.–27.07.2016	PME	14.09.–17.09.2016	PME	06.10.–09.10.2016	PME	06.11.–09.11.2016	AT	27.11.–30.11.2016	AT
Mi. bis Sa.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	PIL
08.06.–11.06.2016	PME	31.07.–03.08.2016	AT	18.09.–21.09.2016	AT	09.10.–12.10.2016	AT	10.11.–13.11.2016	PME	08.12.–11.12.2016	PME
So. bis Mi.	NW	Mi. bis Sa.	NW	Mi. bis Sa.	AGR	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	AGR
12.06.–15.06.2016	AT	03.08.–06.08.2016	PME	21.09.–24.09.2016	PME	13.10.–16.10.2016	PME	13.11.–16.11.2016	AT	11.12.–14.12.2016	PME
Mi. bis Sa.	AAW	Mi. bis Sa.	AAW	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL
15.06.–18.06.2016	PME	24.08.–27.08.2016	PME	25.09.–28.09.2016	AT	23.10.–26.10.2016	PME	17.11.–20.11.2016	PME	15.12.–18.12.2016	PME
So. bis Mi.	NW	Mi. bis Sa.	NW	Mi. bis Sa.	NW	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
19.06.–22.06.2016	AT	31.08.–03.09.2016	PME	28.09.–01.10.2016	AT	27.10.–30.10.2016	AT	20.11.–23.11.2016	AT	18.12.–21.12.2016	PME
So. bis Mi.	AAW										
17.07.–20.07.2016	PME										

fitforbalance	Mi. bis Sa.	PIL	So. bis Mi.	PIL	**fitforwoman**	So. bis Mi.	RS		
	27.07.–30.07.2016	AT	11.09.–14.09.2016	PME		16.10.–19.10.2016	PME		

fitfor50plus	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW	**fitforyoung**	Mi. bis Sa.	NW
	22.05.–25.05.2016	PME	20.10.–23.10.2016	AT	04.12.–07.12.2016	PME		03.08.–06.08.2016	PME

fitforwork	So. bis Mi.	RS	**fitforwell alleinreisen**	So. bis Mi.	NW				
	07.08.–10.08.2016	PME		28.08.–31.08.2016	AT				

Termine 4-Tageprogramm — Precise Resort Marina Wolfsbruch in Rheinsberg-Kleinzerlang – Seite 5

Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	RS
30.05.–02.06.2016	AT	16.06.–19.06.2016	AT	05.09.–08.09.2016	QG	26.09.–29.09.2016	PME	14.11.–17.11.2016	PME	05.12.–08.12.2016	QG
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	WG
02.06.–05.06.2016	PME	27.06.–30.06.2016	PME	08.09.–11.09.2016	PME	06.10.–09.10.2016	AT	17.11.–20.11.2016	AT	12.12.–15.12.2016	QG
Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	RS
06.06.–09.06.2016	AT	04.07.–07.07.2016	PME	15.09.–18.09.2016	PME	10.10.–13.10.2016	AT	24.11.–27.11.2016	PME	19.12.–22.12.2016	QG
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	PIL		
09.06.–12.06.2016	PME	01.09.–04.09.2016	AT	19.09.–22.09.2016	AT	07.11.–10.11.2016	QG	28.11.–01.12.2016	PME		
Mo. bis Do.	PIL										
13.06.–16.06.2016	PME										

fitforwoman	Mo. bis Do.	NW	**fitfor50plus**	Do. bis So.	WG	**fitforwork**	Do. bis So.	RS	
	03.10.–06.10.2016	AT		13.10.–16.10.2016	AT		10.11.–13.11.2016	PME	

Termine 6-Tageprogramm — Precise Resort Marina Wolfsbruch in Rheinsberg-Kleinzerlang – Seite 5

So. bis Fr.	PIL	So. bis Fr.	WG
06.11.–11.11.2016	PME	04.12.–09.12.2016	QG

Termine 4-Tageprogramm — Parkhotel in Schotten – Seite 51

Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW
02.06.–05.06.2016	AT	27.06.–30.06.2016	AT	07.07.–10.07.2016	AT	14.07.–17.07.2016	AT	01.08.–04.08.2016	AT	15.08.–18.08.2016	AT
Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW
20.06.–23.06.2016	PME	04.07.–07.07.2016	PME	11.07.–14.07.2016	PME	18.07.–21.07.2016	PME	08.08.–11.08.2016	PME	29.08.–01.09.2016	PME

Termine 6-Tageprogramm — IFA Ferienpark Hohe Reuth in Schöneck – Seite 50

So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	AQF
29.05.–03.06.2016	AT	17.07.–22.07.2016	PME	14.08.–19.08.2016	PME	11.09.–16.09.2016	QG	06.11.–11.11.2016	AT	27.11.–02.12.2016	PME
So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	AQF
29.05.–03.06.2016	QG	24.07.–29.07.2016	AT	21.08.–26.08.2016	AT	18.09.–23.09.2016	PME	13.11.–18.11.2016	PME	11.12.–16.12.2016	PME
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS
05.06.–10.06.2016	PME	31.07.–05.08.2016	AT	28.08.–02.09.2016	AT	16.10.–21.10.2016	PME	13.11.–18.11.2016	QG	11.12.–16.12.2016	QG
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS		
05.06.–10.06.2016	AT	07.08.–12.08.2016	PME	11.09.–16.09.2016	AT	06.11.–11.11.2016	QG	20.11.–25.11.2016	AT		
So. bis Fr.	NW										
19.06.–24.06.2016	AT										

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung
RS=Rückenschule – 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-mobil-oil.

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

Termine 4-Tageprogramm – IFA Ferienpark Hohe Reuth in Schöneck – Seite 50

Mo. bis Do.	RS	Di. bis Fr.	RS	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF
05.09.–08.09.2016	AT	01.11.–04.11.2016	PME	05.12.–08.12.2016	AT	19.12.–22.12.2016	AT

Termine 4-Tageprogramm – ambassador hotel & spa in St. Peter-Ording – Seite 6

Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS
14.11.–17.11.2016	PME	21.11.–24.11.2016	Y	28.11.–01.12.2016	PME	05.12.–08.12.2016	AT	12.12.–15.12.2016	PME	19.12.–22.12.2016	Y
So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG		
20.11.–23.11.2016	AT	27.11.–30.11.2016	Y	04.12.–07.12.2016	Y	11.12.–14.12.2016	Y	18.12.–21.12.2016	AT		

Termine 4-Tageprogramm – Ferienhotel Wörthersee in Techelsberg/Österreich – Seite 40

Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mi. bis Sa.	NW	So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	PIL
26.09.–29.09.2016	PME	10.10.–13.10.2016	PME	26.10.–29.10.2016	PME	13.11.–16.11.2016	PME	04.12.–07.12.2016	PME	11.12.–14.12.2016	PME
Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Sa. bis Di.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGR
03.10.–06.10.2016	PME	13.10.–16.10.2016	PME	29.10.–01.11.2016	AT	17.11.–20.11.2016	AT	08.12.–11.12.2016	AT	18.12.–21.12.2016	AT
Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Di. bis Fr.	NW	So. bis Mi.	PIL				
06.10.–09.10.2016	AT	23.10.–26.10.2016	PME	01.11.–04.11.2016	PME	27.11.–30.11.2016	AT				

Termine 6-Tageprogramm – Ferienhotel Wörthersee in Techelsberg/Österreich – Seite 40

So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	PIL
16.10.–21.10.2016	AT	06.11.–11.11.2016	PME	20.11.–25.11.2016	PME

Termine 4-Tageprogramm – Upstalsboom Landhotel Friesland in Varel-Dangast – Seite 53

So. bis Mi.	NW	Mi. bis Sa.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
05.06.–08.06.2016	PME	17.08.–20.08.2016	PME	25.09.–28.09.2016	PME	06.11.–09.11.2016	PME	01.12.–04.12.2016	TC	08.12.–11.12.2016	TC
So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW				
26.06.–29.06.2016	AT	04.09.–07.09.2016	AT	23.10.–26.10.2016	AT	13.11.–16.11.2016	AT				

Termine 4-Tageprogramm – Naturhotel LechLife in Wängle/Tirol – Seite 24

Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	WG
30.05.–02.06.2016	AT	30.06.–03.07.2016	AT	26.09.–29.09.2016	PME	17.10.–20.10.2016	AT	31.10.–03.11.2016	PME	05.12.–08.12.2016	AT
Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	ARW	Mo. bis Do.	NWI	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	PIL
09.06.–12.06.2016	PME	04.07.–07.07.2016	PME	29.09.–02.10.2016	PME	17.10.–20.10.2016	AT	03.11.–06.11.2016	AT	08.12.–11.12.2016	PME
Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	PIL	Fr. bis Mo.	NWI	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	PIL
13.06.–16.06.2016	AT	14.07.–17.07.2016	AT	03.10.–06.10.2016	AT	21.10.–24.10.2016	PME	28.11.–01.12.2016	PME	12.12.–15.12.2016	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	AGR
23.06.–26.06.2016	PME	19.09.–22.09.2016	AT	06.10.–09.10.2016	AT	24.10.–27.10.2016	AT	01.12.–04.12.2016	PME	15.12.–18.12.2016	PME
Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	PIL						
27.06.–30.06.2016	PME	22.09.–25.09.2016	PME	13.10.–16.10.2016	PME						

fitforbalance

Fr. bis Mo.	PIL
28.10.–31.10.2016	PME

Termine 4-Tageprogramm – Hotel Waldachtal Business & Balance in Waldachtal – Seite 17

Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGR
02.06.–05.06.2016	PME	27.06.–30.06.2016	AT	04.07.–07.07.2016	PME	11.08.–14.08.2016	PME	12.09.–15.09.2016	AT	15.09.–18.09.2016	PME

fitfor50plus

Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	WG
09.05.–12.05.2016	PME	04.08.–07.08.2016	AT	17.10.–20.10.2016	PME

fitforbalance

Mo. bis Do.	WG
01.08.–04.08.2016	AT

Termine 4-Tageprogramm – Best Western Plus Vier Jahreszeiten in Durbach – Seite 57

Di. bis Fr.	NW	Di. bis Fr.	NW	Di. bis Fr.	NW	Di. bis Fr.	NW
09.08.–12.08.2016	PME	06.09.–09.09.2016	AT	27.09.–30.09.2016	PME	18.10.–21.10.2016	PME

Termine 6-Tageprogramm – Best Western Plus Vier Jahreszeiten in Durbach – Seite 57

Di. bis So.	WG	Di. bis So.	RS	Di. bis So.	WG	Di. bis So.	RS
08.11.–13.11.2016	PME	22.11.–27.11.2016	AT	29.11.–04.12.2016	AT	13.12.–18.12.2016	PME

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung
RS=Rückenschule – 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-mobil-oil.

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

Termine 4-Tageprogramm – Kurhotel Panland in Bad Füssing – Seite 56

Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	RS	Do. bis So.	RS
09.06.–12.06.2016	PME	25.08.–28.08.2016	PME	06.10.–09.10.2016	PME	10.11.–13.11.2016	PME	21.11.–24.11.2016	PME	01.12.–04.12.2016	AT
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	RS	Mo. bis Do.	RS	Do. bis So.	RS	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	RS
28.07.–31.07.2016	PME	22.09.–25.09.2016	AT	07.11.–10.11.2016	AT	17.11.–20.11.2016	AT	24.11.–27.11.2016	PME	05.12.–08.12.2016	PME
So. bis Mi.	NW										
07.08.–10.08.2016	AT										

Termine 6-Tageprogramm – Kurhotel Panland in Bad Füssing – Seite 56

So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS
24.07.–29.07.2016	PME	25.09.–30.09.2016	AT	09.10.–14.10.2016	AT	23.10.–28.10.2016	PME	13.11.–18.11.2016	PME	27.11.–02.12.2016	AT
So. bis Fr.	RS										
11.09.–16.09.2016	AT										

Termine 4-Tageprogramm – Hotelresort Reutmühle in Waldkirchen – Seite 46

Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	WG	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	ARW
02.06.–05.06.2016	PME	26.06.–29.06.2016	TC	21.07.–24.07.2016	TC	06.10.–09.10.2016	TC	23.10.–26.10.2016	TC	17.11.–20.11.2016	TC
So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	WG
05.06.–08.06.2016	TC	07.07.–10.07.2016	TC	24.07.–27.07.2016	TC	09.10.–12.10.2016	TC	27.10.–30.10.2016	TC	20.11.–23.11.2016	TC
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	ARW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	NWI	Do. bis So.	AGW
09.06.–12.06.2016	TC	10.07.–13.07.2016	TC	18.09.–21.09.2016	TC	13.10.–16.10.2016	PME	27.10.–30.10.2016	TC	24.11.–27.11.2016	TC
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	WG	Do. bis So.	WG	So. bis Mi.	AGR
16.06.–19.06.2016	PME	14.07.–17.07.2016	TC	22.09.–25.09.2016	PME	16.10.–19.10.2016	TC	10.11.–13.11.2016	PME	27.11.–30.11.2016	PME
Do. bis So.	NWI	Do. bis So.	NWI	So. bis Mi.	WG	Do. bis So.	ARW	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR
16.06.–19.06.2016	PME	14.07.–17.07.2016	TC	25.09.–28.09.2016	TC	20.10.–23.10.2016	TC	13.11.–16.11.2016	TC	08.12.–11.12.2016	TC
Do. bis So.	WG	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW						
23.06.–26.06.2016	TC	17.07.–20.07.2016	TC	29.09.–02.10.2016	TC						

fitfor50plus	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG	
	08.05.–11.05.2016	PME	12.06.–15.06.2016	PME	02.10.–05.10.2016	PME	

Termine 4-Tageprogramm – Park Inn by Radisson in Weimar-Legefeld – Seite 42

Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	So. bis Mi.	NW	Mi. bis Sa.	NW	Mi. bis Sa.	NW	Di. bis Fr.	AQF
30.06.–03.07.2016	PME	25.07.–28.07.2016	PME	21.08.–24.08.2016	PME	28.09.–01.10.2016	PME	26.10.–29.10.2016	AT	29.11.–02.12.2016	AT
So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	AQF
10.07.–13.07.2016	PME	28.07.–31.07.2016	PME	28.08.–31.08.2016	AT	03.10.–06.10.2016	AT	06.11.–09.11.2016	PME	04.12.–07.12.2016	PME
Mi. bis Sa.	AAW	So. bis Mi.	NW	Mi. bis Sa.	NW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG
13.07.–16.07.2016	PME	31.07.–03.08.2016	AT	31.08.–03.09.2016	PME	09.10.–12.10.2016	PME	13.11.–16.11.2016	PME	11.12.–14.12.2016	AT
Sa. bis Di.	NW	Di. bis Fr.	NW	So. bis Mi.	AAW	Mi. bis Sa.	NW	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	AQF
16.07.–19.07.2016	AT	09.08.–12.08.2016	PME	04.09.–07.09.2016	PME	12.10.–15.10.2016	AT	20.11.–23.11.2016	PME	18.12.–21.12.2016	PME
Fr. bis Mo.	AAW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW				
22.07.–25.07.2016	PME	14.08.–17.08.2016	PME	22.09.–25.09.2016	PME	16.10.–19.10.2016	PME				

fitforyoung	So. bis Mi.	RS	**fitfor50plus**	Di. bis Fr.	WG	**fitforwork**	So. bis Mi.	RS
	22.05.–25.05.2016	AT		19.07.–22.07.2016	AT		11.09.–14.09.2016	PME

Termine 6-Tageprogramm – Strandhotel am Weissenhäuser Strand – Seite 16

So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF
03.07.–08.07.2016	AT	04.09.–09.09.2016	AT	23.10.–28.10.2016	PME	06.11.–11.11.2016	PME	20.11.–25.11.2016	PME	04.12.–09.12.2016	PME
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	AQF		
28.08.–02.09.2016	AT	18.09.–23.09.2016	AT	30.10.–04.11.2016	PME	13.11.–18.11.2016	PME	27.11.–02.12.2016	PME		

Termine 4-Tageprogramm – WYNDHAM GARDEN in Wismar – Seite 15

Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	WG
28.07.–31.07.2016	PME	11.09.–14.09.2016	AT	25.09.–28.09.2016	AT	20.10.–23.10.2016	AT	28.11.–01.12.2016	AT	15.12.–18.12.2016	PME
Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	PIL	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	AGR	So. bis Mi.	AGR
01.08.–04.08.2016	PME	19.09.–22.09.2016	PME	10.10.–13.10.2016	AT	24.11.–27.11.2016	AT	05.12.–08.12.2016	PME	18.12.–21.12.2016	PME
Mo. bis Do.	WG										
05.09.–08.09.2016	PME										

fitforwork	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS	**fitforbalance**	Mo. bis Do.	PIL
	08.08.–11.08.2016	PME	14.11.–17.11.2016	PME		24.10.–27.10.2016	AT

Termine 6-Tageprogramm – WYNDHAM GARDEN in Wismar – Seite 15

Di. bis So.	AAW	So. bis Fr.	NWI	Di. bis So.	AGR	Di. bis So.	NW	Di. bis So.	PIL	So. bis Fr.	WG
26.07.–31.07.2016	AT	18.09.–23.09.2016	AT	18.10.–23.10.2016	PME	08.11.–13.11.2016	PME	22.11.–27.11.2016	PME	04.12.–09.12.2016	PME
So. bis Fr.	PIL	So. bis Fr.	PIL	So. bis Fr.	PIL	So. bis Fr.	PIL	So. bis Fr.	AGR	Di. bis So.	PIL
04.09.–09.09.2016	AT	25.09.–30.09.2016	PME	23.10.–28.10.2016	PME	13.11.–18.11.2016	PME	27.11.–02.12.2016	PME	13.12.–18.12.2016	AT
So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	NW								
11.09.–16.09.2016	PME	09.10.–14.10.2016	PME								

AAW=AKON Aktiv Walking – AGR=AKON Gesunder Rücken – ARW=AKON Reaktiv Walking – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung
RS=Rückenschule – 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-mobil-oil.

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:

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 MOBIL OIL 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 den Gesamtbetrag vor Antritt an
AKON Aktivkonzept, IBAN: DE97673525650000017558, BIC: SOLADES1TBB

☐ Ich erteile Ihnen hiermit nach erfolgter Terminbestätigung eine Einzugsermächtigung zur Abbuchung meines/unseres Gesamtbetrags 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 MOBIL OIL nach Abzug des Kassenzuschusses*)

Euro

Institut:
Kontoinhaber:

X Datum/Unterschrift Kontoinhaber

Unterschrift des Kursteilnehmers – Bestätigung und Abtretungserklärung für die Krankenkasse
Mit meiner Unterschrift bestätige ich die mind. 80%ige Teilnahme an den oben genannten Kursen. Bei einer Teilnahme unter 80%, oder sollte nach Teilnahme am Kursprogramm eine Abrechnung mit der entsprechenden Krankenkasse nicht möglich sein, ist die Differenz des bereits geleisteten Eigenanteils zum Gesamtbetrag (der Kursgebühren) nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten. Die Anmeldung ist mit Abgabe an AKON Aktivkonzept verbindlich. Im Falle einer Stornierung entstehen Stornokosten jeweils aus dem vollen Gesamtbetrag (Eigenanteil sowie der etwaige Kassenanteil). Diese staffeln sich wie folgt: bis zum 15.Tag vor Kursantritt 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 eine schriftliche Stornierung, als Stornierungszeitpunkt gilt dann der Eingang des Stornierungsschreibens bei AKON. Es wird diesbezüglich der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung empfohlen. Umbuchungen des ursprünglichen Kurstermins auf einen anderen verfügbaren Termin sind bis max. 30 Tage vor Kursbeginn gegen eine Gebühr von 20,00 Euro pro Person möglich und bedarf der Schriftform mit Umbuchungsbestätigung seitens AKON. Sofern in Ausnahmefällen unerwartet die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird, ist es der AKON vorbehalten kostenfrei vom Vertrag zurückzutreten und eine etwaig geleistete Zahlung zurück zu erstatten. Regressansprüche sind ausgeschlossen. Ich willige ein, dass meine personenbezogenen Daten im Rahmen der AKON-Programme verarbeitet und genutzt werden, sofern dies zur Durchführung und Auswertung der Programme erforderlich ist. Die Daten werden unter den gültigen Datenschutzbestimmungen verwandt. Ich erkläre mich mit den AGB von AKON Aktivkonzept einverstanden. 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

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

Für Leistungen i.S.d. § 651 k Abs. 6 BGB ist die vorherige Übermittlung eines Sicherungsscheins keine Voraussetzung für den Eintritt der Fälligkeit.

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.

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 % - 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%.

Wir empfehlen zum besseren Nachweis des Rücktritts den schriftlichen Rückritt. Als Rücktrittszeitpunkt gilt dann der Eingang Ihres Rücktrittschreibens bei AKON Aktivkonzept.

Bis zum Reisebeginn sind Sie berechtigt, gegen eine Gebühr von 20,00 EUR eine Ersatzperson zu stellen, die an Ihrer Stelle an der Reise teilnimmt. Die Ersatzperson muss gegenüber AKON Aktivkonzept schriftlich die Übernahme der Reise erklären und in die Rechte und Pflichten des Reisevertrages eintreten.

Ein Wunsch auf Verlegung des Reisetermins ist bis 30 Tage vor Reisebeginn durch schriftliche Erklärung zu übermitteln. Im Falle der Bestätigung der Verlegung durch AKON Aktivkonzept fällt eine Gebühr von 20,00 Euro pro Reisendem an.

Sollten Teilnehmer gemeinsam eine Unterkunft mit Doppelzimmer-Unterbringung gebucht haben, und tritt nur einer dieser Teilnehmer von der Reise zurück,eine 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 gegeüber spätestens am 15. Tag vor Reisebeginn zu erklären. Wird die Reise aus diesen Gründen abgesagt, so erhalten Sie den gegebenenfalls eingezahlten Eigenanteil unverzüglich zurück. Darüber hinausgehende Regressansprüche sind ausgeschlossen.

4. Höhere Gewalt

Wird die Durchführung der Reise infolge bei Vertragsabschluss nicht vorhersehbarer Höherer Gewalt (z.B. Überschwemmung, Erdbeben) erheblich erschwert, gefährdet oder beeinträchtigt, so sind wir und auch Sie berechtigt, vom Reisevertrag zurückzutreten bzw. nach Reisebeginn diesen zu kündigen.

5. Zuschussregelung - Abrechnung des Krankenkassenanteils

Bei den Leistungen handelt es sich um wohnortfremde Präventionsmaßnahmen nach§ 20 SGB V mit auswärtiger Unterbringung handelt.

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 dieserTeilnehmer die Differenz zum Gesamtbetrag der Kursgebühren nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten.

6. Datenschutzbestimmungen

Der Teilnehmer willigt ein, dass personenbezogene Daten im Rahmen der AKON-Programme verarbeitet und genutzt werden, sofern diese zur Durchführung und Auswertung der Programme erforderlich ist. Gleichzeitig kann der Teilnehmer bei Neuangeboten und zur turnusmäßigen Auffrischung oder bei Aufbaukursen der Kursangebote informiert werden.

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.

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 nach der Preisänderungsmitteilung durch AKON Aktivkonzept zu erklären. Über notwendige Preiserhöhungen wird AKON Aktivkonzept Sie unverzüglich informieren. Preiserhöhungen ab dem 20. Tag vor Reisebeginn sind nicht zulässig.

9. 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 als Fremdleistung gekennzeichnet werden. Die Kursteilnehmer nehmen an den von AKON angebotenen Kursveranstaltungen auf eigenem Risiko teil.

10. 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.

11. Ausschluss von Ansprüchen und Verjährung

Ansprüche nach den §§ 651c bis f BGB müssen Sie innerhalb eines Monats nach der vertraglich vorgesehenen Beendigung der Reise gegenüber AKON Aktivkonzept geltend machen. Später eingehende Ansprüche können nur berücksichtigt werden, wenn der Reisende ohne Verschulden an der Einhaltung der Frist verhindert war.

Ansprüche nach den §§ 651c bis f BGB aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung von AKON Aktivkonzept oder eines seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen, verjähren in zwei Jahren. Dies gilt auch für Ansprüche auf Ersatz sonstiger Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung von AKON Aktivkonzept oder eines seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Alle übrigen Ansprüche nach den §§ 651c bis f BGB verjähren in einem Jahr.

Die Verjährungsfrist beginnt mit dem Tag, der dem Tag des vertraglichen Reiseendes folgt. Haben Sie solche Ansprüche geltend gemacht, ist die Verjährungsfrist bis zu dem Tag gehemmt, an dem AKON Aktivkonzept die Ansprüche schriftlich zurückweist.

12. 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.

13. Sonstiges

Die Einteilung der Zimmer obliegt dem Hotelier. Mehrbettzimmer können nur von Zusammenreisenden gebucht werden. Dreibettzimmer sind in der Regel Doppelzimmer mit Zustellbett.

14. 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.

„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-mobil-oil 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 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 Terminbestätigung 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 Reaktiv Walking®
- Nordic Walking
- Rückenschule
- AKON Gesunder Rücken®
- Aqua-Fitness
- Nordic Walking Intensiv
- Wirbelsäulengymnastik

Entspannung/Stressreduktion

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

GESAMTBEWERTUNG: SEHR GUT

STAND: JUNI 2016

www.bkk-mobil-oil.de/siegel

CELLE

Service-Point:
Burggrafstraße 1
29221 Celle

HAMBURG

Service-Point:
Hühnerposten 2
20097 Hamburg

MÜNCHEN

Service-Point:
Friedenheimer Brücke 29
80639 München

NEU-ISENBURG

Service-Point:
Martin-Behaim-Straße 8
63263 Neu-Isenburg

KOSTENLOSE SERVICE-HOTLINE
0800 255 0800
www.bkk-mobil-oil.de

IN KOOPERATION MIT

AKON AKTIVKONZEPT

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

Die Krankenkasse der neuen Generation

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE