

Mein Reiseziel: Erholung pur!

Unsere Gesundheitsreisen
mit AKON Aktivkonzept.

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE

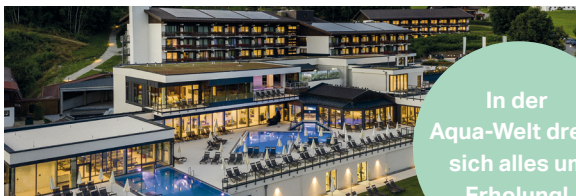


Bis zu

280 €

Zuschuss
pro Person!

Hotel Sonnenhof**** Superior Lam im Bayerischen Wald



In der
Aqua-Welt dreht
sich alles um
Erholung!

3 Übernachtungen, Halbpension und Kursteilnahme ab 179 €

Die Adresse „Himmelreich 13“ verspricht nicht zu viel. Das Best Western Premier Hotel Sonnenhof in Lam liegt dort, wo sich der Bayerische Wald von seiner schönsten Seite zeigt: eben im Himmelreich, hoch über dem Luftkurort Lam. Die 1.600 m² große Aqua-Welt mit ganzjährig beheiztem Außen- und Innenschwimmbecken, Massagebecken und großer Saunalandschaft bietet Ihnen beste Erholung.

Aedenlife Hotel & Resort Rügen**** Trent im Nordwesten Rügens



Exklusiv
genießen – mit
hoteleigenem
Strand!

3 Übernachtungen, Halbpension und Kursteilnahme ab 119 €

Inmitten der malerischen Landschaft am Rassower Strom befindet sich das Aedenlife Hotel & Resort in ruhiger Lage. Es bietet einen herrlichen Blick auf die Insel Hiddensee und liegt im Zentrum eines der schönsten Landschaftsschutzgebiete Rügens. Ob Naturliebhaber, Aktivurlauber oder Erholungssuchende: Hier werden viele Ansprüche bedient. Besonders der Wellness-Spa ARELAXLIFE mit Indoor-Pool, Sauna und Beautybereich lädt dazu ein, die Seele baumeln zu lassen. Das Restaurant des Hotels verwöhnt seine Gäste unter anderem mit herzhaften regionalen Gerichten und kredenzt die besten Cocktails aus aller Welt.

Auf dem Weg zu guter Gesundheit!

Ehrgeiz, Tatendrang und große Lust, gesund und aktiv zu leben: Davon haben Sie jede Menge. Was Ihnen aber manchmal fehlt: Zeit, sich in aller Ruhe um Ihre Gesundheit zu kümmern und sich vom ganz normalen Alltagsstress zu erholen. Das ist aber kein Problem. Denn fern vom täglichen Trubel etwas für Ihre Gesundheit zu tun – das ermöglicht Ihnen unser umfangreiches Angebot an Gesundheitsreisen. Und weil aktive Entspannung und viel Bewegung die besten Voraussetzungen für ein gesundes Leben sind, entlasten wir als Mobil Krankenkasse Ihre Reisekasse.

Mit den Gesundheitsreisen im Rahmen unseres fitforwell-Programms und in Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept möchten wir insbesondere die Versicherten erreichen, die zum Beispiel aufgrund ihrer beruflichen oder familiären Situation keine Möglichkeit haben, regelmäßig an mehrwöchigen wohnortnahen Gesundheitskursen teilzunehmen. Dabei übernehmen wir einmal im Kalenderjahr die vollständigen Kursgebühren von 280,00 €. Sie tragen nur die Kosten für Unterkunft und Verpflegung. Mehr Infos gibt's hier:

mobil-krankenkasse.de/gesundheitsreisen

Beispielhaft! Kosten für ein 4-Tage-Programm:

319 €	Gesamtkosten (inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an Gesundheitskursen*)
– 280 €	Zuschuss von uns

**Ihr Eigenanteil:
39 €**

* 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 gern beraten wird.

Unser Aktivprogramm für Ihre Gesundheit.

Damit Sie sich rundum wohlfühlen, bieten wir Ihnen ein ebenso interessantes wie aktives Gesundheitsprogramm an. Dieses besteht jeweils aus zwei unterschiedlichen Kursinhalten der Themenbereiche Bewegung, Entspannung oder Ernährung. Wählen Sie aus der Vielzahl unserer unterschiedlichen Angebote die gewünschte Kurskombination aus. Ihre Gesundheit sagt schon mal Danke und freut sich auf folgende Aktivangebote.

Bewegung

- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik
- Aquafitness
- Nordic-Walking-Kurse
- AKON Reaktiv Walking
- AKON Aktiv Walking
- AKON Pilates
- AKON Faszienfit
- AKON Gesunder Rücken
- AKON Gesundheitswandern
- AKON WalkJogg
- Krafttraining am Gerätezirkel



Entspannung

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Hatha-Yoga
- Yoga Flow
- AKON Qigong



Ernährung

- Ernährungskurs zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht



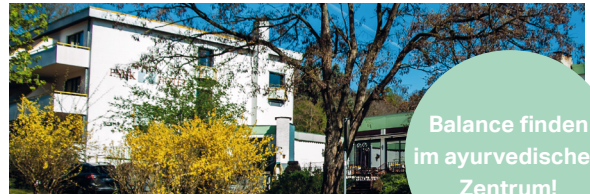
Weitere Infos, ausführliche Teilnahmebedingungen und ein Online-Anmeldeformular finden Sie hier:

akon.de/mobil-krankenkasse/leistungen

Vier beispielhafte Hotels zum Entspannen.

Ob Meer oder Berge, allein oder mit der Familie: Hier gibt es pure Erholung für Sie.

Parkhotel-Hitzacker**** Luftkurort Hitzacker an der Elbe



Balance finden
im ayurvedischen
Zentrum!

3 Übernachtungen, Halbpension und Kursteilnahme ab 29 €

Schalten Sie in den wendländischen Elbtalauen vom Alltag ab. Das Wechselspiel aus Heide, Dünen und der mecklenburgischen Tiefebene macht den besonderen Reiz der Region aus. Im an das Hotel angrenzenden Park erwarten Sie Tretbecken, Barfußföhlpfad und Liegewiese. Lassen Sie sich im hoteleigenen Spa-Bereich mit Schwimmbad und Sauna oder im WELL-VITA mit Massagen und Wellnessbehandlungen verwöhnen.

Hotel zum Gourmet**** Seefeld/Tirol in Österreich



All-inclusive in
vollen Zügen
genießen!

3 Übernachtungen, Vollpension und Kursteilnahme ab 99 €

Das Viersternehotel Zum Gourmet liegt ruhig im Zentrum von Seefeld und bietet durch die Höhenlage wunderschöne alpine Aussichten. Lassen Sie die Seele baumeln – sportlich im hoteleigenen Fitnessraum oder entspannt im Saunadort mit Dampfbad, finnischer und Bio-Sauna. Die regionale und saisonale Küche sorgt während Ihres Aufenthalts für das leibliche Wohl.

Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer **Service-Points** in
Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg



Buchen Sie hier einen Termin:
mobil-krankenkasse.de/termin



Oder rufen Sie uns unter der
kostenlosen Service-Hotline an:

0800 255 0800



Gültigkeit: bis 07/2024

Quelle: Handelsblatt, Ausgabe 19.7.2023

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE