

Mein Reiseziel: Erholung pur!

UNSERE GESUNDHEITSREISEN
MIT AKON AKTIVKONZEPT.

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE

Bis zu
200,00 Euro
Zuschuss
pro Person!

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 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 unseren 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 unterstützen wir Sie mit bis zu 200,00 Euro pro Person und Jahr für viele Angebote in ganz Deutschland. Mehr Infos gibt's hier:

mobil-krankenkasse.de/gesundheitsreisen

Beispiel:

Kosten für ein 4-Tage-Programm:



Gesamtkosten 249,00 Euro

(inkl. Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an Gesundheitskursen)*

Unser Zuschuss 200,00 Euro

Ihr Eigenanteil → 49,00 Euro

* 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 Aktiv-Programm für Ihre Gesundheit

Damit Sie sich rundherum 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



Entspannung

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Hatha Yoga
- AKON Qi Gong



Ernährung

- Ernährungskurs zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht



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

akon.de/mobil-krankenkasse

Vier beispielhafte Hotels zum Entspannen

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



Balance finden
im ayurvedischen
Zentrum!

Parkhotel-Hitzacker****

Luftkurort Hitzacker an der Elbe
**3 Übernachtungen, Halbpension,
mit Kursteilnahme ab 69,00 Euro**

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, Barfußfühlpfad und Liegewiese. Lassen Sie sich im hoteleigenen Spa-Bereich mit Schwimmbad und Sauna oder im WELL-VITA mit Massagen und Wellnessbehandlungen verwöhnen.



All-inclusive in
vollen Zügen
genießen!

Hotel zum Gourmet****

Seefeld/Tirol in Österreich
**3 Übernachtungen, Vollpension,
mit Kursteilnahme ab 129,00 Euro**

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



In der
Aqua-Welt dreht
sich alles um
Erholung!

Hotel Sonnenhof** Superior**

Lam im Bayerischen Wald
**3 Übernachtungen, Halbpension,
mit Kursteilnahme ab 169,00 Euro**

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 Innenschwimmbaden, Massagebecken und großer Saunalandschaft, bietet Ihnen Erholung.



Beautyfarm
im Haus,
Entspannung
in Sicht!

ambassador hotel & spa****

St. Peter-Ording an der Nordseeküste
**5 Übernachtungen, Halbpension,
mit Kursteilnahme ab 429,00 Euro**

St. Peter-Ording liegt an der Spitze der Halbinsel Eiderstedt und besticht durch seinen 12 km langen Sandstrand. Vergessen Sie hier ganz einfach den Alltag und lassen Sie sich von einem umfangreichen Wellness- und Beautyangebot verwöhnen. Entdecken Sie die Quelle neuer Energie für Ihre Lebenskraft, Balance und Zufriedenheit. Das Hotel bietet einen Wellnessbereich mit Hallenbad, Bio-Soft-Sauna, finnischer Sauna, Solarium und Fitnessraum.

Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer Service-Points in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg. Einen Termin vereinbaren Sie bitte telefonisch unter **0800 255 0800** oder online unter **mobil-krankenkasse.de/termin**

Service-Points

- **Celle**, Burggrafstraße 1, 29221 Celle
- **Hamburg**, Hühnerposten 2, 20097 Hamburg
- **München**, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München
- **Neu-Isenburg**, Martin-Behaim-Straße 8, 63263 Neu-Isenburg



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

0800 255 0800



[mobil-krankenkasse.de/
termin](https://mobil-krankenkasse.de/termin)



Jetzt anmelden!

Sie möchten sofort über neue Highlights und Serviceangebote der Mobil Krankenkasse informiert werden?

Dann melden Sie sich hier an:

mobil-krankenkasse.de/ewe-broschuere