

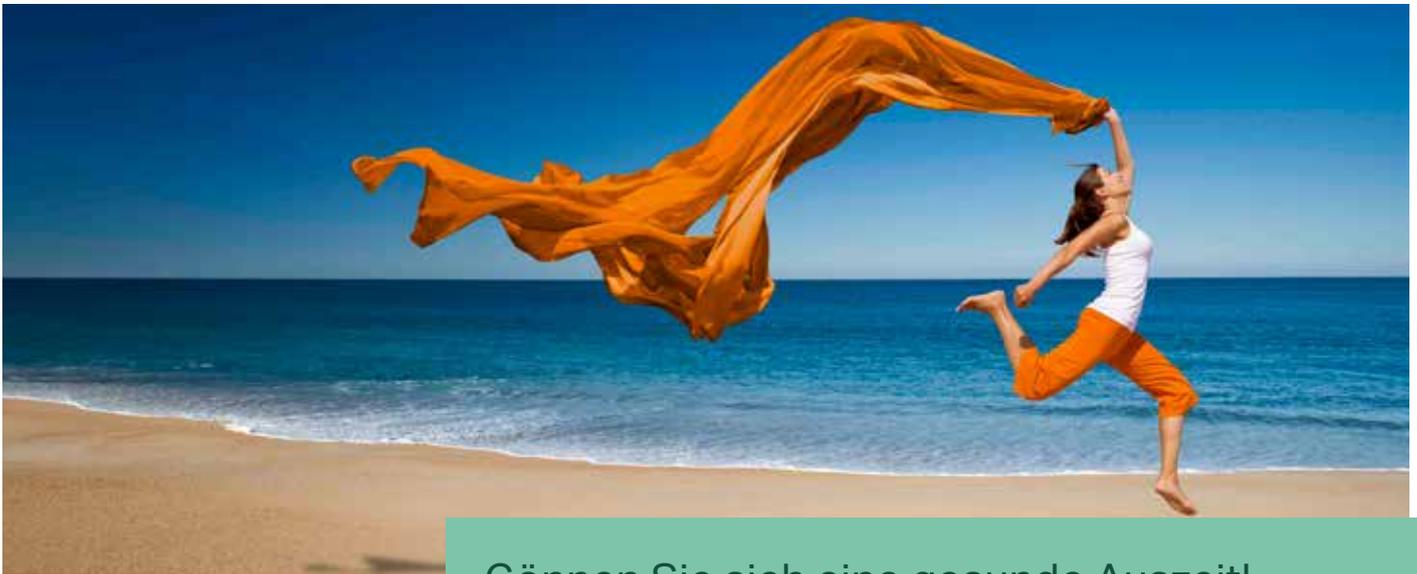
fitforwell Tage 2022

Immer im Reiseprogramm: Die Gesundheit



Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE



Gönnen Sie sich eine gesunde Auszeit!



Ihre **Mobil Krankenkasse** bietet Ihnen in enger Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept die beliebten **fitforwell**-Tage in ausgewählten Sternehotels in den schönsten Regionen Deutschlands und Europas an, um Ihnen qualifizierte Maßnahmen zur Förderung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlfühlens zu ermöglichen.

Damit Sie sich rundherum wohlfühlen, bieten wir Ihnen ein ebenso interessantes wie aktives Gesundheitsprogramm an. Jedes Programm besteht aus zwei unterschiedlichen Themenbereichen, wie Entspannung, Bewegung und Ernährung. Hierbei können Sie Ihren gewünschten Themenbereich mit den entsprechenden Kursbausteinen zu einem möglichen Termin auswählen.



Individuelle und innovative Programmvierfalt – wählen Sie Ihren Favoriten:

- fitforwell** – das beliebte Angebot für alle
- fitforwoman** – zum Stressabbau und zur Steigerung der körperlichen Fitness speziell für Frauen
- fitforyoung** – das abwechslungsreiche Programm für junge Erwachsene bis ca. 35 Jahre
- fitfor50plus** – für die jung gebliebene Generation
- fitforbalance** – für ein Leben im Gleichgewicht und für eine seelische und körperliche Balance
- fitforwell** alleinreisende – für Alleinreisende und Singles – für eine noch angenehmere Atmosphäre in der Gruppe
- fitforwork** – ideal für Arbeitnehmer – Rückengesundheit und Entspannung für den Arbeitsplatz
- fitforbike** – für Radfreunde – Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren



Unser Leitgedanke ist: „Gesundheit zu fairen Preisen.“

Die Programmesindsoangelegt,dassIhrEigenanteilsTeilnehmeraufgrundderBezuschussungdurchdie **Mobil Krankenkasse** in Höhe von 200,00 Euro auf ein Minimum begrenzt wird und trotzdem ein kompaktes Angebot zur Verfügung steht. So ist es möglich, zwei verschiedene Gesundheitsprogramme, AKON Aktiv Walking®, AKON Faszienfit®, AKON Gesunder Rücken®, AKON Gesundheitswandern®, AKON Reaktiv Walking®, AKON WalkJogg®, Aquafitness, Autogenes Training, Hatha Yoga, Nordic Walking, Pilates, Rückenschule/Rückenfit, QiGong, Tai-Chi, Wirbelsäulengymnastik oder Progressive Muskelentspannung und Ernährung inklusive Übernachtungen und Verpflegung zu einem für Sie geringen Eigenanteil ab 49 Euro zu wählen.

Kostenbeispiel 4-Tageprogramm

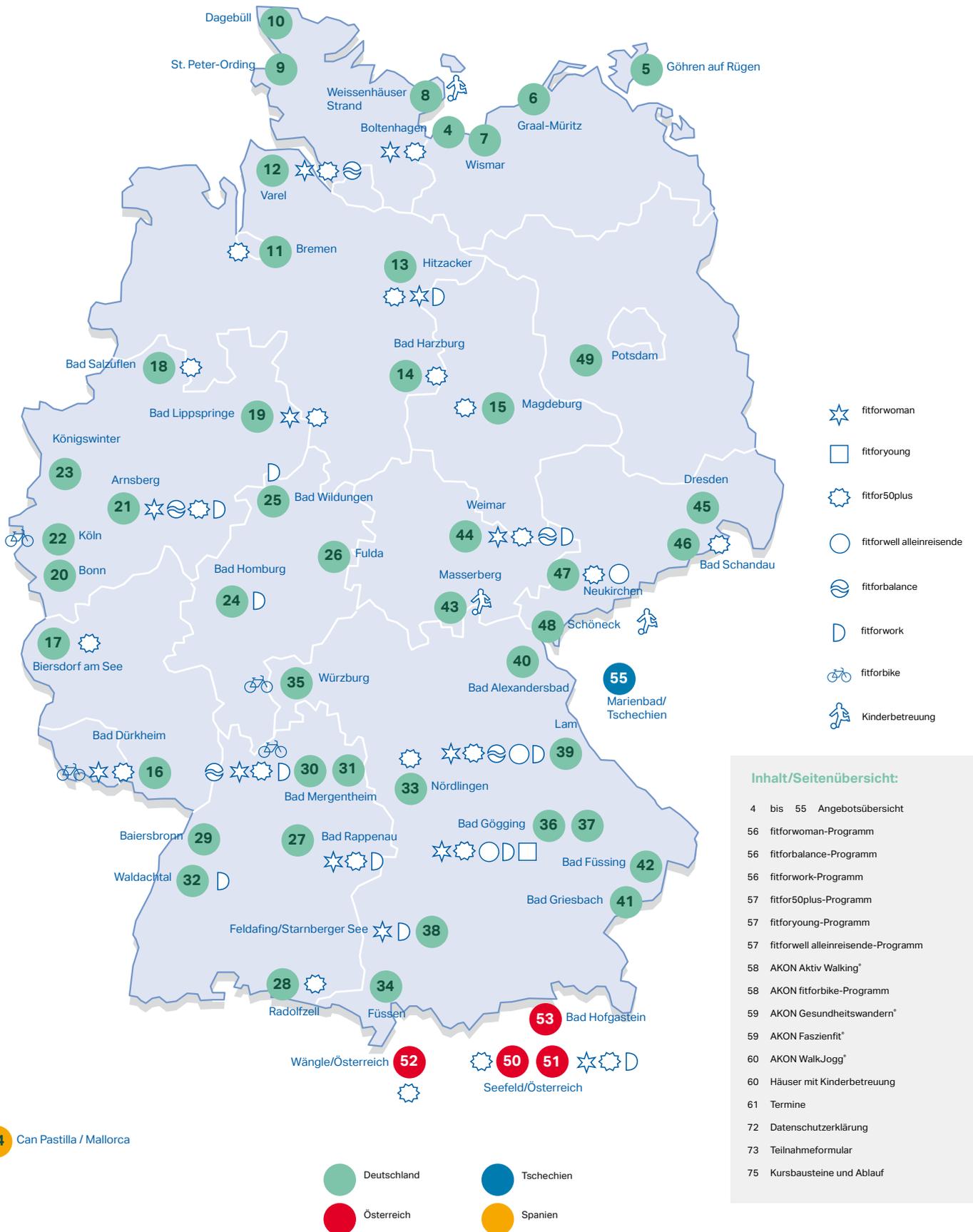
Gesamtkosten (inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen**)	249,00 Euro
Zuschuss Ihrer Mobil Krankenkasse	- 200,00 Euro
Ihr Eigenanteil ab	= 49,00 Euro

** 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 gerne beraten wird.



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

Übersicht unserer Angebote



54 Can Pastilla / Mallorca



Ostseebad Boltenhagen Seehotel Großherzog von Mecklenburg****

DIREKT AM OSTSEESTRAND

4-Tageprogramm

ab **109,-*** Euro
pro Person im DZ

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

6-Tageprogramm

ab **259,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Frühstücksbuffet und Halbpensionsbuffet 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)



Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fitfor50plus fitforwoman



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

Verpflegung: 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.

Ort & Lage: 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.

Wellness & Freizeit: 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.				Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.			
A: 01.01.–29.01.2022	309,00	Euro	D: 03.04.–30.04.2022	399,00	Euro		
B: 30.01.–26.02.2022	359,00	Euro	E: 01.05.–30.09.2022	409,00	Euro		
C: 27.02.–02.04.2022	389,00	Euro					
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.				Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.			
A: 01.01.–29.01.2022	459,00	Euro	C: 27.02.–02.04.2022	549,00	Euro		
B: 30.01.–26.02.2022	499,00	Euro	D: 03.04.–30.04.2022	559,00	Euro		
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		69,00 Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse		115,00 Euro		
Aufpreis Wochenendtermine 10.– Euro p. P.							

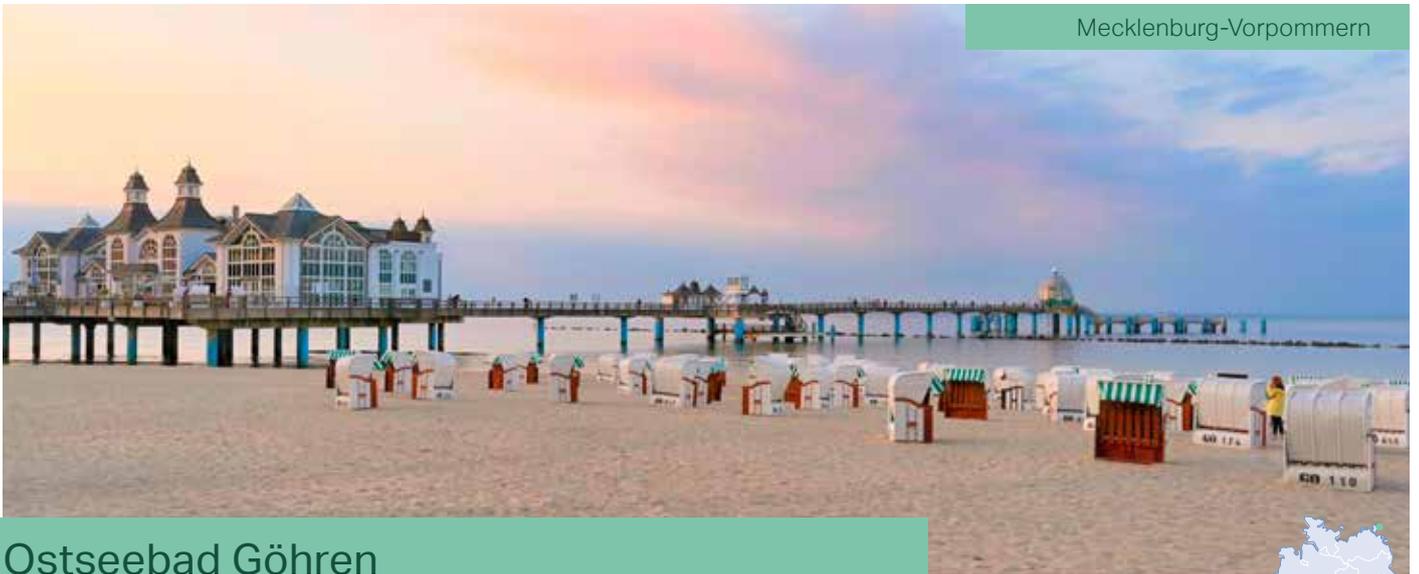
Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Ostseebad Göhren Santé Royale Resort



„NATURPERLE“ AN DER OSTSEE



Verpflegung: Das Resort verfügt über ein Restaurant, Kamin Lounge, Bar, Vinothek und eine Sonnenterrasse zur Düne. Die Vollpension besteht aus einem Frühstücksbüffet, Vital Lunch, Nachmittags-Kaffee und Kuchen und dem abendlichem Dinnerarrangement.

Ort & Lage: Das Ostseebad Göhren liegt im Südosten der Insel Rügen mit einer langen Strandpromenade und der romantischen Göhrener Seebücke. Die Halbinsel Mönchgut mit dem Meer im Osten, dem Bodden im Westen und den Zickerschen Bergen gilt als „Naturperle“ der südlichen Insel Rügen.

Das Santé Royale Rügen Resort befindet sich etwa 1 km außerhalb Ortes direkt im Biosphärenreservat mit direktem Zugang zu dem naturbelassenen Süd-Sandstrand. Die direkten „Nachbarn“ sind das Meer und der Heilwald.

Zimmer: Zur Ausstattung aller Zimmer gehören Dusche WC, Föhn, Telefon, TV, eine Tee- und Kaffee Service-Station sowie ein Leihbademantel während Ihres Aufenthaltes und hochwertige Kosmetikprodukte. WLAN gratis im gesamten Haus.

Wellness & Freizeit: Im Mittelpunkt des Resorts steht das große Spa- und Medical-Wellnesszentrum: ein Schwimmbecken (ca. 13,5 x 6 m) mit wohligen warmen 32 Grad Wassertemperatur, ein Therapiebecken mit Sprudelbänken und ein Whirlpool sind die Basis des „sanus per aquam“. Weitere Entspannungsmöglichkeiten bieten u.a. Finnische Sauna mit Meerblick, Bio-Sauna und Waldsauna.

5-Tageprogramm

ab **199,-** Euro
pro Person im DZ

4 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 2,00–2,45 Euro p. P./Tag

8-Tageprogramm

ab **429,-** Euro
pro Person im DZ

7 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 2,00–2,45 Euro p. P./Tag

Unsere Pluspunkte für Sie:

- 24 h Rezeption
- Kaminlounge
- Nutzung von Hallenbad, Whirlpool sowie Saunen
- 1 Flasche Mineralwasser im Zimmer bei Anreise
- Kaffee- und Teeservicestation auf dem Zimmer
- täglich Kaffee und Kuchen am Nachmittag inklusive

Kursangebote:

- Aquafitness
- Nordic Walking
- Yoga

Gesamtpreis für 4 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P. Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03.2022	399,00 Euro	C: 29.05.–03.11.2022	509,00 Euro
B: 03.04.–19.05./06.11.–31.12.2022	479,00 Euro		

Gesamtpreis für 7 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P. Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03.2022	629,00 Euro	C: 26.05.–03.11.2022	889,00 Euro
B: 03.04.–19.05./10.11.–31.12.2022	799,00 Euro		

EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse	100,00 Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 8-Tageskurse	175,00 Euro
--	--------------------	--	--------------------

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68/69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Graal-Müritz IFA Graal-Müritz**** Superior

DIREKT AN DER OSTSEEKÜSTE IN MECKLENBURG-VORPOMMERN

4-Tageprogramm

ab **169,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe

6-Tageprogramm

ab **389,-*** Euro
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe

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

Kursangebote:

- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule



Ort & Lage: Direkt an der wunderschönen Ostseeküste in Mecklenburg-Vorpommern, einem 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.

Zimmer: 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. Die Doppelzimmer sind für max. zwei Personen, eine Aufbettung ist in diesem Haus nicht möglich.

Wellness & Freizeit: Der 1.500 m² große Spabereich mit einem Schwimmbecken (25 x 10 m), Erlebnisgrotte, Gegenströmung, Schwallduschen sowie Dampf-, Trocken- und Biosauna und modernem Fitness- und Gymnastikraum sind echte Highlights.

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

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–26.02./03.11.–31.12.2022	369,00 Euro	C: 01.05.–08.10.2022	459,00 Euro
B: 27.02.–30.04./09.10.–02.11.2022	419,00 Euro		

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–26.02./03.11.–31.12.2022	589,00 Euro	C: 01.05.–08.10.2022	689,00 Euro
B: 27.02.–30.04./09.10.–02.11.2022	619,00 Euro		

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	135,00 Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	225,00 Euro
--	--------------------	--	--------------------

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.



Wismar

WYNDHAM GARDEN****



VOR DEN TOREN DER ALTEN HANSESTADT



Ort & Lage: Inmitten der Mecklenburger Küsten- und Seenlandschaft, direkt vor den Toren der altherwürdigen Hansestadt Wismar im Stadtteil Gägelow gelegen, befindet sich das 4-Sterne WYNDHAM GARDEN. Die Altstadt von Wismar repräsentiert heute noch idealtypisch die entwickelte Hansestadt aus der Blütezeit des Städtebunds im 14. Jahrhundert. Im Juni 2002 wurde das Denkmal „Historische Altstädte Stralsund und Wismar“ in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen.



Zimmer: 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.



Wellness & Freizeit: Erleben Sie aktive Entspannung im Freizeit- und Wellnessbereich Wissemare mit mit Indoorpool, Sauna, Dampfbad, Dachterrasse mit Blockhaussauna sowie Whirlpools und Solarien (gegen Gebühr). Eine Massage im Haus fördert Ihr Wohlbefinden.

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

4-Tageprogramm

ab **89,-*** Euro pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

6-Tageprogramm

ab **239,-*** Euro pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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
- TESLA-Ladestation für Elektrofahrzeuge
- Bushaltestelle direkt am Hotel (Buslinie A)
- Kurtaxe entfällt

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

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

A: 01.01.–31.03./01.11.–31.12.2022	289,00 Euro	C: 18.09.–31.10.2022	319,00 Euro
B: 01.04.–02.06.2022	309,00 Euro	D: 03.06.–17.09.2022	339,00 Euro

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

A: 01.11.–31.12.2022	429,00 Euro	C: 01.04.–02.06./18.09.–31.10.2022	449,00 Euro
B: 01.01.–31.03.2022	439,00 Euro	D: 03.06.–17.09.2022	469,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **69,00 Euro** EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **115,00 Euro**

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kinderbetreuung
ab **210,-** Euro
ab 4 Jahren (inkl. 5 ÜN/HP)



Weissenhäuser Strand Strandhotel****

IN DER HOHWACHTER BUCHT BEI OLDENBURG AN DER OSTSEE

6-Tageprogramm
ab **369,-*** Euro
pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,10–2,30 Euro p. P./Tag, Kinder bis 17 Jahre kostenfrei

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

Kursangebote:

- Aquafitness
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage: Der Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand gehört zu den beliebtesten Ferienanlagen Deutschlands. Das Strandhotel**** liegt gleich hinter den Dünen und bietet 180 komfortabel eingerichtete Nichtraucherzimmer.

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

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

Wellness & Freizeit: Freuen Sie sich auf das Abenteuer-Dschungelland. Auf rund 6.000 m² erwartet die ganze Familie unvergessliche Dschungel-Abenteuer, eine riesige Terrarienlandschaft, der Indoor Dschungel Trail (Hochseilgarten) 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. Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–24.03./31.10.–31.12.2022	569,00 Euro	B: 25.03.–31.10.2022	599,00 Euro
A: EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	110,00 Euro	B: EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	120,00 Euro

Kinderpreise: pro Kind inkl. Halbpension/Betreuung für 6 Tage/4–12 Jahre. Ab dem 2. Kind Unterbringung in zwei Einzelzimmern gegen Aufpreis.

01.01.–24.03./31.10.–31.12.2022	25.03.–30.10.2022	Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.
210,00 Euro	225,00 Euro	

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.



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



DAS WOHLFÜHLHOTEL DIREKT AN DER NORDSEE



Ort & Lage: 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.

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

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

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

4-Tageprogramm

ab **219,-*** Euro
pro Person im DZ

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

6-Tageprogramm

ab **429,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 3-Gang-Abendessen, je nach Tagesangebot als Menü oder Buffet
- Café / Lounge
- Wellnnessbereich im Haus
- Kostenfreie Nutzung des Schwimmbad-, Sauna- und Fitnessbereichs
- Beautyfarm im Haus
- kostenloses WLAN im Zimmer

Kursangebote:

- AKON Gesunder Rücken*
- Nordic Walking
- Rückenschule
- Yoga

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

A: 01.01.–26.02.2022 **419,00 Euro** **B:** 27.02.–31.12.2022 **439,00 Euro**

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

A: 01.01.–05.03./02.11.–31.12.2022 **629,00 Euro** **C:** 04.04.–01.11.2022 **679,00 Euro**
B: 06.03.–03.04.2022 **649,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **150,00 Euro** EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **250,00 Euro**

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69/70.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Dagebüll Strandhotel Dagebüll***

GLEICH HINTERM DEICH!

4-Tageprogramm

ab **29,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Frühstück, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- direkt am Meer gelegen
- Tor zu den Inseln Amrum, Föhr und den Halligen
- Strandkörbe direkt am Haus auf dem Deich
- Terrasse mit Meerblick (direkt am Deich)
- nahe Dänemark
- hundefreundlich

Kursangebote:

- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage: An der nordfriesischen Nordseeküste am Rande des Nationalparks Wattenmeer liegt auf einer ehemaligen Hallig die Gemeinde Dagebüll. Direkt am Deich erwartet Sie das Strandhotel Dagebüll***, von drei Seiten vom Meer umgeben, mit herrlichem Blick auf die Insel Föhr und die umliegenden Halligen sowie das nordfriesische Wattenmeer, das seit 2009 zum Weltnaturerbe der Unesco zählt.

Die Umgebung ist ideal für ruhige Spaziergänge und Fahrradtouren durch Wiesen und Felder. Beobachten Sie Ebbe und Flut oder unternehmen Sie eine ausgedehnte Wattwanderung. Nur wenige Kilometer ist das idyllische Dänemark entfernt und lädt Sie ein, die malerischen Strände und kleinen Städte, z.B. Tondern zu besuchen.

Zimmer: Die komfortablen Zimmer überzeugen durch den wechselvollen Farbstil. Das moderne Mobiliar trägt zu einem besonderen Ambiente bei. Von allen Zimmer aus kann man zudem den schönen Blick auf die Insel- und Halligwelt genießen.

Wellness & Freizeit: Im modern und komfortabel ausgestatteten Wellness Center „Aqua Vitalis“ mit finnischer Sauna, italienischem Odorium, Aromadampfbad, zwei Whirlpools und Erlebnisduche mit Minznebel und Tauchbeckensimulation sowie einem Ruheraum mit ägyptischem Flair finden Sie in der kursfreien Zeit Ruhe und Entspannung.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Frühstück, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–30.04.2022 **229,00 Euro** **C:** 01.05.–30.09.2022 **249,00 Euro**
B: 01.10.–31.12.2022 **239,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **36,00 Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.



Bremen

ACHAT Hotel Bremen-City

DAS FLAIR DER HANSESTADT GENIESSEN



Verpflegung: Am vielfältigen ACHAT Frühstücksbuffet starten Sie in den Tag. Das Restaurant «Elements» begrüßt Sie mit internationaler Küche. In der Bar werden in moderner Atmosphäre erfrischende Getränke, Cocktails oder Longdrinks angeboten.

Ort & Lage: Das First-Class-Superior-Hotel ACHAT Hotel Bremen-City liegt zentral in der Bremer Innenstadt zwischen Hauptbahnhof und Marktplatz unmittelbar an den Bremer Wallanlagen. Das 2014 komplett renovierte Nichtraucherhotel zeichnet sich durch eine farbenfrohe Ausstattung und ein modernes, ansprechendes Ambiente aus.

Zimmer: Die farbenfrohen und geräumigen Zimmer im Design der fünf Elemente des Feng-Shui verfügen über Dusche und WC, Fön, Kabel-TV, Direktwahl-Telefon, Safe, Schreibtisch, Minibar mit kostenfreier Erstbefüllung und WLAN.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit können Sie im Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad oder auf der angeschlossenen Terrasse entspannen. Der Fitnessraum eröffnet einen fantastischen Blick über die Dächer der Stadt.

In unmittelbarer Nähe des ACHAT Hotel Bremen-City finden Sie zahlreiche Cafés und Restaurants. Für entspannte Spaziergänge und erholsame Stunden im Grünen sind die Bremer Wallanlagen ein perfekter Ort – eine grüne Oase inmitten des Trubels der Bremer Innenstadt. Auf dem Marktplatz befindet sich das berühmte Rathaus der Hansestadt und der Bremer Roland, die beide zum UNESCO-Welterbe gehören. Einen Besuch der Bremer Stadtmusikanten sollten Sie ebenfalls nicht versäumen.

4-Tageprogramm
ab 109,-* Euro
 pro Person im DZ
 3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 3,00 Euro p. P./Tag

Unsere Pluspunkte für Sie:

- zentrale Lage direkt an den Wallanlagen, eine beliebte Parkanlage am Rande der Bremer Altstadt
- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad, Terrasse
- kostenfreies WLAN
- kostenfreie Nutzung des Fitnessraums für die aktive Auszeit über den Dächern der Stadt
- ca. 800 Meter bis zur historischen Innenstadt mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten wie den Bremer Stadtmusikanten, dem Marktplatz mit Roland und Rathaus, Schnoorviertel und Sögestraße
- zahlreiche Museen wie die Kunstsammlungen Böttcherstraße, Kunsthalle, Übersee Museum, Focke Museum

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitfor50plus

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

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

A: 01.01.–30.12.2022 **309,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **60,00 Euro**

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Varel-Dangast Upstalsboom Landhotel Friesland

ZWISCHEN WALD UND FRIESLÄNDISCHER KÜSTE

4-Tageprogramm

ab **129,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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)
- inklusive Kurtaxe

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Pilates*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fitforwoman fitfor50plus fitforbalance



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

Nur 4 km von Varel entfernt erwartet Sie das 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.

Zimmer: Die Komfortzimmer (ca. 25–30 m²) liegen im angrenzenden Gästehaus des Hotels und sind ausgestattet mit TV (inklusive gratis sky Cinema, Sport, Bundesliga), gemütlicher Sitzzecke, Telefon, ebenerdiger Dusche, mit separatem Bad und WC, Fön, Minibar, Safe und begehbarem Kleiderschrank.

Wellness & Freizeit: 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.

Verpflegung: 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.

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

A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2022	329,00 Euro	C: 01.06.–30.09.2022	379,00 Euro
B: 01.02.–31.05./01.10.–30.11.2022	359,00 Euro		
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse 60,00 Euro		Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.	

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Hitzacker

Parkhotel-Hitzacker****



IM LUFTKURORT HITZACKER AN DER ELBE



Ort & Lage: 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 Elbtalau 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, Barfußpfad und einer ausgedehnten Liegewiese lädt zum Entspannen und zu Bewegungsübungen ein.

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

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

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

4-Tageprogramm

ab **69,-*** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

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

A: 01.01.–30.01./01.12.–31.12.2022 **269,00 Euro** **C:** 02.05.–29.09.2022 **299,00 Euro**
B: 31.01.–01.05./30.09.–30.11.2022 **289,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **55,00 Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Bad Harzburg Sonnenresort Ettershaus****

WILLKOMMEN AM TOR ZUM NATIONALPARK HARZ!

4-Tageprogramm

ab **139,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,60 Euro p. P./Tag

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Resort mit historischer Villa um 1910
- modernes, großzügiges Appartementhaus
- Restaurant Tauts, HEXENWERK und Bar HOFFMANN
- Sonnenterrassen mit Blick zum Burgberg und auf Bad Harzburg
- 10 individuelle Baumhäuser im alten Baumbestand
- großer lichtdurchfluteter Spa-Bereich mit Dampfbad, Bio Sauna, Finnische Sauna, Eisbrunnen, Erlebnisdusche und Ruheraum
- Innen- und Außenpool mit Wasserattraktionen
- hoteleigener Shop mit harzer Produkten und Outdoor-Equipment
- attraktive Ausflugsziele in die nahe Umgebung
- Wanderwege ab Hotel und Mountainbikerouten
- Burgberg-Seilbahn, Baumwipfelpfad und Baumschwebebahn
- Bad Harzburger Sole-Therme in direkter Nachbarschaft
- charmantes Etterhaus-Team mit Herz

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fit for 50plus



Ort & Lage: Bad Harzburg am Nordrand des Harzes ist bereits seit 1831 ein anerkanntes Heilbad und mit seiner Sole-Therme und dem wunderschönen Kurpark eine herrliche Möglichkeit, einmal ganz bewusst seine Seele baumeln zu lassen.

In einem liebevoll angelegten, parkähnlichen Gelände ist das Sonnenresort Ettershaus **** ein neuer Anziehungspunkt im Heilbad Bad Harzburg. Das Resort besteht aus einem modernen Appartementgebäude, faszinierenden Baumhäusern und einer historischen Villa. Auf den Sonnenterrassen genießen Sie den Blick zum Burgberg und auf Bad Harzburg.

Zimmer: Die Doppelzimmer sind etwas geräumiger und ebenso stilvoll eingerichtet. Hier finden Sie ein Doppelbett, ein modernes Bad mit Dusche/WC, Fön, Kosmetikspiegel, Telefon und TV-Flat-Screen für einen angenehmen Aufenthalt vor.

Wellness & Freizeit: Der großzügige, fast 1.000 qm große Wellnessbereich im Hotel sorgt für Entspannung und Wohlbefinden mit Blick ins Grüne. Ziehen Sie Ihre Bahnen im durchschwimmbaren Innen- und Außenpool. Es erwarten Sie verschiedene Wasserattraktionen, wie z.B. eine belebende Whirlecke mit einer Brodelbank, vier Seitensprudler, eine Bodensprudelplatte sowie eine Nackendusche. Der große, lichtdurchflutete Spa-Bereich mit den unterschiedlichsten Saunen für Ihr Wohlbefinden verfügt über zwei Saunen, Aromadampfbad, Erlebnisdusche und Eisbrunnen.

Verpflegung: Im À la Carte Restaurant Tauts und im Restaurant Hexenwerk werden Sie kulinarisch mit moderner, kreativer Harzer Küche verwöhnt.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.-31.03./01.11.-31.11.2022

339,00 Euro

B: 01.04.-31.10.2022

369,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,00 Euro

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.



Magdeburg

Dorint Herrenkrug Parkhotel**** S



JUGENDSTIL-ROMANTIK IM PARK



Ort & Lage: Mitten im Magdeburger Herrenkrug-park erwartet Sie das Dorint Herrenkrug Parkhotel Magdeburg. Der Park liegt am östlichen Ufer der Elbe im Magdeburger Stadtteil Herrenkrug und erstreckt sich parallel zum Fluss. Mächtige alte Bäume prägen den nach Plänen von Lenné im Stil eines englischen Landschaftsgartens angelegten Park.



Zimmer: Die ca. 30 qm großen Zimmer (teils mit Blick ins Grüne) sind mit Bad mit Badewanne, Schreibtisch, Sitzcke, Safe und kleinem Kühlschrank ausgestattet. Sie verfügen über kostenfreies WLAN, über Telefon, DVD-Player, Radio und Sat-TV.



Wellness & Freizeit: Im Dorint Herrenkrug Parkhotel erfahren Sie während der Aktivtage Ruhe und Behaglichkeit der Extraklasse. Ein 300 qm großer Wellness-Bereich verwöhnt mit der heilenden und beruhigenden Wirkung des Wassers - u.a. mit Panoramashwimmbad, Whirlpool, türkischem Dampfbad, Schwalldusche, Eisquelle, Kneippkur-Becken. Außerdem können Sie in der Sauna, im Wüstenentspannungsraum oder auf der Sonnenterrasse relaxen. Verwöhnanwendungen hält zudem die Schönheitsfarm des Herrenkrug Spa bereit.



Verpflegung: Für das leibliche Wohl sorgt das Küchenteam im Parkrestaurant „Die Saison“ mit frischen, saisonalen, regionalen sowie internationalen Speisen und verführt Sie mit kulinarischen Highlights. Das Restaurant wird vom Gault & Millau Restaurantguide Deutschland empfohlen.

4-Tageprogramm

ab **169,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Parkrestaurant DIE SAISON
- Wintergarten und Sommerterrasse
- Bar mit überdachter Terrasse
- Nutzung des Panoramashwimmbads
- Nutzung des Whirlpool, Sauna mit Türkischem Dampfbad
- Kneippkur-Becken
- Schönheitsfarm
- 46 Hektar großer Park
- Am Elberadweg
- Golfplatz und Sportpark Life 400 m entfernt
- 160 kostenfreie öffentliche Parkplätze (40 Parkplätze gegen Gebühr)

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitfor50plus

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

A: 01.01.–01.03./01.05.–31.08./ 01.12.–31.12.2022 **369,00 Euro** B: 02.03.–30.04./01.09.–30.11.2022 **379,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **75,00 Euro**

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Bad Dürkheim ACHAT Hotel

IM PFÄLZER WALD AN DER DEUTSCHEN WEINSTRASSE

4-Tageprogramm

ab **99,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- kostenfreie Nutzung des Wellnessbereichs mit Schwimmbad und Sauna
- Fahrradverleih gegen Gebühr möglich
- zentral gelegen am Kurpark und Innenstadt
- kostenfreie Parkplätze in ca. 400 Meter vom Hotel entfernt (öffentliche Parkplätze)
- Tiefgarage gegen Gebühr

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Pilates*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitforwoman fitfor50plus fitforbike



Ort & Lage: Die beliebte Kurstadt Bad Dürkheim liegt im Naturpark Pfälzerwald direkt an der Deutschen Weinstraße. Die Region rund um die Stadt mit ihren zahlreichen Weinbergshängen ist geprägt von der Nähe zum französischen Elsass. Begünstigt durch das milde Klima und 1.850 Sonnenstunden im Jahr wachsen in der Umgebung Feigen, Mandeln und sogar exotische Früchte wie Kiwis und Limonen. Direkt am Kurpark erwartet Sie das ACHAT Hotel mit Comfort-Class-Superior-Standard.

Zimmer: Alle Zimmer sind ausgestattet mit Bad/Dusche, WC, Telefon, TV, WLAN-Verbindung, Haartrockner, Minibar und Kosmetikspiegel.

Wellness & Freizeit: Das Hotel verfügt u.a. über Schwimmbad, Sauna und eine Infrarot-Wärmekabine.

Die herrliche Umgebung bietet beste Voraussetzungen für Wanderungen oder Radfahren in der kurstfreien Zeit und eine Vielzahl an Ausflugs- und Wanderzielen, z.B. die Klostersruine Limburg, die Burgruine Hardenburg, der Drachenfels oder die Naturdenkmäler Teufelsstein und Heidenfels. Ein archäologisches Highlight ist das Freilichtmuseum Villa rustica Weilberg, eine große historische römische Villen- und Weinberganlage.

Verpflegung: Im Restaurant N°19 Am Park verwöhnt der Küchenchef mit regionalen kulinarischen Genüssen aus der französisch-elsässischen Küche.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–01.03./02.12.–31.12.2022

299,00 Euro

B: 02.03.–01.12.2022

319,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

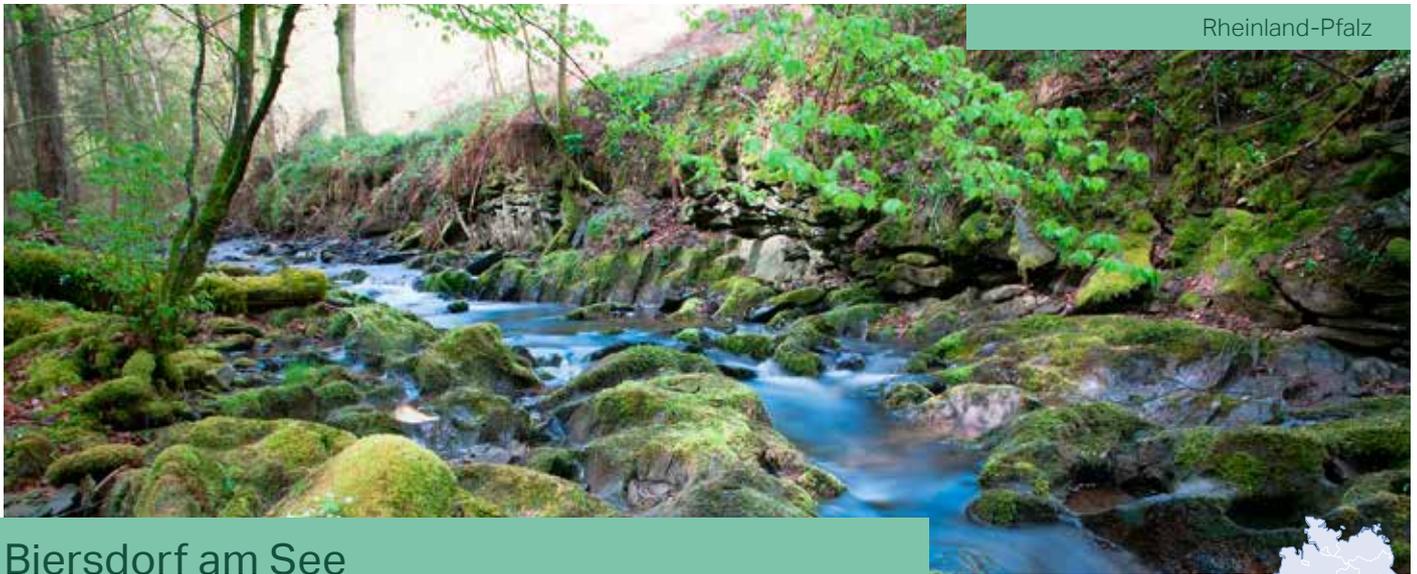
60,00 Euro

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.



Biersdorf am See

Dorint Seehotel & Resort Bitburg



WELLNESS UND ENTSPANNUNG DIREKT AM SEE



Ort & Lage: In der Südeifel, nahe der Grenze zu Luxemburg, inmitten intakter Natur liegt das malerische Prümatal. Dort erwartet Sie direkt am Bitburger Stausee das Dorint Seehotel & Resort – umgeben von Wiesen und Wäldern.

Entdecken Sie in der Umgebung malerische kleine Flusstäler, ausgedehnte Wälder und imposante Felslandschaften. Empfehlenswerte Ausflugsziele sind z.B. Luxemburg (70 km), die Römerstadt Trier (40 km). Die belgische Grenze ist nur 50 km entfernt.



Zimmer: Gemütliche und großzügige Zimmer (22-26 m²) für 1-3 Personen, mit Doppelbett. Die Standard Zimmer mit Doppelbett verfügen teilweise über eine komfortable Sitzecke, Minibar, Schreibtisch und SAT-TV.



Wellness & Freizeit: Das Hotel bietet viele Sport- und Freizeitmöglichkeiten wie z.B. Tennis, Golf, Bowling oder Squash. Entspannung finden Sie im großen Spa-Bereich mit Wellness-Center, Badelandschaft „Aqua Mares“ und der Sauna „Aqua Therme“.



Verpflegung: Auf der Seeterrasse des Gartenrestaurants genießen Sie Gerichte der regionalen und der internationalen Küche. Das Bistro in der Lobby und die Bar sind ebenfalls beliebte Treffpunkte.

4-Tageprogramm

ab **99,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Nutzung des Aqua Mares mit Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum
- herrliche Lage direkt am See
- diverse Freizeitangebote (Tennis, Bowling, Squash und Tischtennis) gegen Gebühr
- Kurtaxe wird aktuell nicht erhoben

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fitfor50plus

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

A: 17.01.–20.01./24.01.–17.02.2022	299,00 Euro	B: 20.01.–23.01./21.02.–22.05.2022	319,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		75,00 Euro	

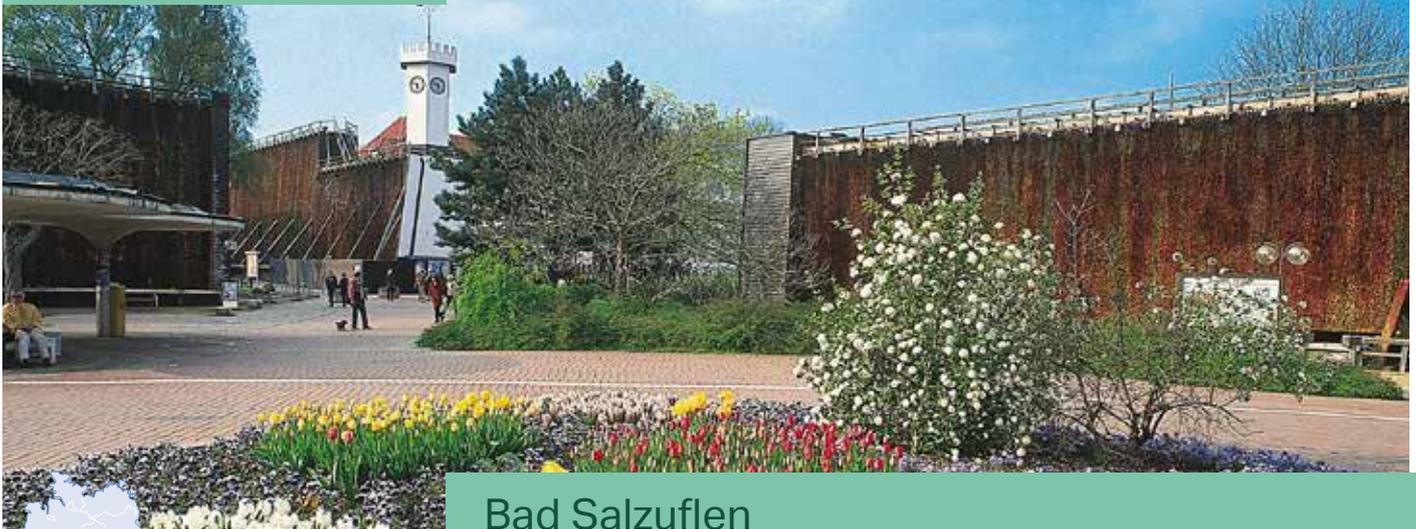
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Bad Salzuflen Maritim Hotel

IM „HEILGARTEN DEUTSCHLANDS“

4-Tageprogramm

ab **99,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Hotelrestaurant und gemütliche Bierstube
- Scaria Wellness in der Villa Maritim
- Nutzung des Pools und Fitnessraums
- Schwimmbad mit Außen-Liegewiese

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fit for 50plus



Ort & Lage: Das Thermal-Heilbad Bad Salzuflen liegt idyllisch zwischen Teutoburger Wald und dem Weserbergländ. Bad Salzuflen ist zertifizierter Kneipp-Kurort und wurde darüber hinaus als „Allergikerfreundliche Kommune“ ausgezeichnet. Das elegante Maritim Hotel Bad Salzuflen liegt eingebettet im Herzen der Kurstadt, in ruhiger Lage mitten im Grünen.

Zimmer: Die Classic Zimmer verfügen über einen Balkon teilweise mit Blick zur Promenade oder zum Kurpark. Ausgestattet sind die Zimmer mit Bad/WC, Fön, Kosmetikspiegel, Flachbildfernseher mit nationalen und internationalen Fernsehkanälen, Telefon mit Anrufbeantworter, kostenfreiem Internetzugang via Kabel und WLAN sowie Zimmersafe.

Wellness & Freizeit: Abwechslung und Erholung finden Sie unter anderem im hoteleigenen Schwimmbad mit Außen-Liegewiese und Sauna, dem Fitnessraum sowie im Scaria Wellness Salon in der angeschlossenen „Villa Maritim“. Zum entspannten Bummeln lädt die nur wenige Gehminuten entfernte, reizvolle Innenstadt Bad Salzuflens mit ihren urigen Fachwerkhäusern, verwinkelten Gassen und zahlreichen Cafés ein. Der neu gestaltete Kurpark wartet mit zahlreichen Highlights auf, z.B. dem „Solestrand“ mit Strandkörben oder der Kneippinsel mit Barfußpfad.

Verpflegung: Zum Frühstück und Abendessen erwartet Sie das Hotelrestaurant. In der gemütlichen westfälische Bierstube könne Sie den Tag ausklingen lassen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–28.02.2022

299,00 Euro

B: 01.03.–30.04.2022

309,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.



Bad Lippspringe

Best Western Premier Parkhotel & Spa**** S



AM FUSSE DES TEUTOBURGER WALDS NAHE PADERBORN



Ort & Lage: 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.



Zimmer: Großzügig, freundlich und komfortabel eingerichtete Zimmer mit Schreibtisch sowie Sitzecke. Analoger Anschluß, WLAN, Telefon, Safe, Kabel-TV, Pay-TV und Minibar im Zimmer gehören genauso zur Grundausstattung wie Fön, Schminktisch und Lautsprecher in den Bädern.

Wellness & Freizeit: In der eleganten Bade- und Saunalandschaft Arminius Therme im mediterranen Stil tauchen Sie ein in eine Oase des Wohlbefindens! Hier können Sie das sanfte Wasser des Natur-Schwimmteichs erleben oder nach dem Saunagang im Wintergarten wunderbar entspannen.

4-Tageprogramm

ab **169,-*** Euro pro Person im DZ

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

6-Tageprogramm

ab **319,-*** Euro pro Person im DZ

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

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
- Restaurant mit kreativer, regionaler Küche
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON FasziFit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Pilates*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fitforwoman fitfor50plus

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

A: 01.01.–31.12.2022 **369,00 Euro**

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

A: 01.01.–31.12.2022 **519,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **69,00 Euro** EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **115,00 Euro**



Bonn Maritim Hotel Bonn

ZWISCHEN MUSEUMSMEILE UND DEM RHEIN

4-Tageprogramm

ab **169,-***

Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Nutzung des Schwimmbads mit Sauna und Bio-Dampfsauna
- Nutzung des Fitnessraum
- Ladestation für Elektrofahrzeuge
- inklusive Kurtaxe

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage: Das Maritim Hotel Bonn liegt in ruhiger Umgebung auf der Bonner Hardthöhe, mit schönem Blick auf die Stadt Bonn und das Rheintal.

In nur zehn Minuten erreichen Sie die Innenstadt Bonn mit dem Auto. Die Sehenswürdigkeiten von Bonn erreichen Sie mit auch bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln. In nur wenigen Minuten gelangen Sie etwa zum Beethovenhaus sowie zur Kurfürstlichen Residenz und zum Rathaus von Bonn, zum Haus der Geschichte oder zum Bonner Münster.

Zimmer: Die Classic-Zimmer sind mindestens 26 m² groß verfügen über Zimmersafe in Laptopgröße, Mini-Kühlschrank, Flachbildfernseher und Telefon mit Anrufbeantworter. Die Badezimmer sind vollausgestattet mit Kosmetikspiegel, Ganzkörperspiegel und Fön.

Wellness & Freizeit: Im Wellnessbereich mit großzügigem Schwimmbad, Finnischer Sauna und Bio-Dampfsauna können Sie abschalten und entspannen.

Direkt neben dem Hotel lohnt sich ein Besuch des ehemaligen Bundesgartenschau-Geländes. Die angrenzende Rheinaue lädt zu einem Spaziergang am Rhein ein. Während einer Schifffahrt erleben Sie Bonn und die Rheinlandschaft einmal aus besonderer Perspektive.

Verpflegung: Im Restaurant Rotisserie wird für das leibliche Wohl gesorgt. Beliebter Treffpunkt sind auch die Brasserie und bei schönem Wetter die Brunnenterrasse. Den Abend können in der Piano-Bar ausklingen lassen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2022

369,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.



Arnsberg

Dorint Hotel & SportResort Arnsberg / Sauerland****



IM NATURPARK ARNSBERGER WALD IM SAUERLAND



Ort & Lage: 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, Erholungssuchende und Kulturinteressierte.



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



Wellness & Freizeit: Im Wellnessbereich des Hotels mit Innenpool, Grottdusche, 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.



Verpflegung: 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.

4-Tageprogramm

ab **99,-*** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- freie Nutzung des Schwimmbads
- 1.600 m² Spa-Bereich DoriVita mit Saunalandschaft und Terrarium
- 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

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON FasziFit*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Pilates*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwoman fitforwork fitfor50plus
fitforbalance

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

A: 01.01.–17.01./28.11.–31.12.2022	299,00 Euro	C: 21.04.–27.04./02.05.–22.05./09.06.–12.06./20.06.–26.06.2022	329,00 Euro
B: 18.01.–13.04./27.06.–25.09./07.11.–27.11.2022	319,00 Euro	D: 14.04.–20.04./28.04.–01.05./23.05.–08.06./13.06.–19.06./26.09.–06.11.2022	339,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **69,00 Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Köln Maritim Hotel****

IM HERZEN DER KULTURMETROPOLE

4-Tageprogramm

ab **159,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- zentrale Lage
- kostenfreies WLAN
- kostenfreie Nutzung des Schwimmbads, der Sauna und des Dampfbads
- kostenfreie Nutzung des Fitnessraums
- inkl. Kurtaxe

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fit**for** bike



Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit können Sie im großen hoteleigenen Schwimmbad mit Sauna und Dampfbad entspannen.

Ort & Lage: Das Maritim Hotel Köln liegt genau zwischen der Kölner Innenstadt und der Rheinuferpromenade am Heumarkt. Sowohl mit dem Auto als auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist das Maritim Hotel Köln schnell zu erreichen.

Der Fußweg zum Dom durch die Stadt beträgt nur 1.000 m. Auch zur LANXESS arena ist es nur 1.000 m. Weitere Sehenswürdigkeiten von Köln, beispielsweise das Schokoladenmuseum oder das Rathaus, liegen ebenfalls in unmittelbarer Nähe.

Zimmer: Die 24 m² großen Zimmer liegen auf der 1. bis 5. Etage des Maritim Hotels. Von hier aus bietet sich Ihnen ein Blick in die glasüberdachte großzügige Halle des Hotels. Die Zimmer verfügen über ein voll ausgestattetes Badezimmer mit Kosmetikspiegel, Ganzkörperspiegel und Föhn sowie eine individuell regulierbare Klimaanlage, Zimmersafe, Mini-Kühlschrank, Flachbildfernseher, Telefon und WLAN.

Verpflegung: Regionale Köstlichkeiten und Kölsch vom Fass werden in elegant-rustikalem Ambiente in der Bier- und Weinstube „Kölsche Stuff“ serviert oder im Restaurant Rôtisserie, wo Sie morgens ein reichhaltiges Frühstücksbuffet erwartet. In der stilvollen Pianobar oder in einer der zahlreichen, typischen Altstadtlokalitäten können Sie den Tag gemütlich ausklingen lassen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.01.2022

359,00 Euro

B: 01.02.–31.12.2022

369,00 Euro

A: EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

55,00 Euro

B: EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,00 Euro

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Königswinter

Maritim Hotel**** Superior



ZWISCHEN RHEIN UND SIEBENBERGIRGE



Ort & Lage: Königswinter liegt auf der rechten Rheinseite gegenüber Bonn. In malerischer Idylle direkt an der Rheinpromenade – mit herrlichem Blick auf das Siebengebirge und den berühmten Drachenfels – begrüßt Sie das 4-Sterne-Superior Maritim Hotel Königswinter.



Das Hotel ist ein perfekter Ausgangspunkt für Ausflüge. Direkt vor dem Hotel lädt ein Schiffsanleger zu Ausflugsfahrten durch das romantische Rheintal ein. Die bekannte Drachenfelsbahn, die seit 1883 ihre Fahrgäste zum 220 m höher gelegenen Schloss Drachenburg bringt, ist nur 1 km entfernt.



Zimmer: Die Zimmer des Hotels überzeugen mit einem zeitgemäßen Stil und mit Blick auf das Siebengebirge. Sie wohnen in den neu renovierten Classic-Zimmern (ca. 25 m² groß und in edlem grau-lila gestaltet), welche sich in den Etagen eins und vier des Hotels auf der Siebengebirgsseite befinden.



Wellness & Freizeit: Im Schwimmbad sowie in der finnischen Sauna und dem Sanarium können Sie es sich in der kursfreien Zeit gut gehen lassen. Wer lieber in Bewegung bleibt, nutzt das moderne Finessstudio oder den Fahrradverleih des Hotels (teilweise gegen Gebühr).

Verpflegung: Im Restaurant „Rheinterrassen“ genießen Sie abends regionale und internationale Köstlichkeiten. Erfreuen Sie sich nicht nur an der ausgezeichneten Küche, sondern auch an dem herrlichen Blick auf das rege Schifffahrtstreiben auf dem Rhein.

4-Tageprogramm

ab **169,-** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 6,94 Euro im DZ, 8,44 Euro im EZ p. P./4 Tage

Unsere Pluspunkte für Sie:

- tolle Lage direkt an der Rheinpromenade
- kostenfreie Nutzung des Schwimmbads
- exklusiv für AKON-Kunden täglich kostenfreie Nutzung der Saunen und des Fitnessraums und Sportstudios
- Panoramablick auf den Rhein
- herrliche Sommerterrasse
- WLAN

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–02.03./01.12.–31.12.2022

369,00 Euro

B: 03.03.–30.11.2022

389,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,00 Euro

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Bad Homburg Maritim Hotel**** Superior

KURSTADT MIT STIL – „CHAMPAGNERLUFT UND TRADITION“

4-Tageprogramm

ab **119,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,70 Euro im DZ / 3,10 Euro im EZ p. P./Tag

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Nutzung des Schwimmbads mit Jet-Stream-Anlage
- Sauna (gegen Gebühr)
- Internet via Kabel und WLAN
- Fitnessraum (gegen Gebühr)
- Fahrradverleih (auf Anfrage gegen Gebühr)
- Parkrestaurant mit Sonnenterrasse und Blick auf den Kurpark

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwork

Verpflegung: Das reichhaltige Maritim Frühstücksbuffet genießen Sie bei traumhaftem Blick in den Kurpark von Bad Homburg. Bei schönem Wetter setzen Sie sich mit Kaffee und Kuchen auf die Sonnenterrasse des Parkrestaurants. Regionale und internationale Köstlichkeiten werden Ihnen am Abend im Restaurant Bürgerstube serviert. In der gemütlichen Hotelbar lassen Sie den Abend ausklingen.



Kaiser Wilhelms Bad

Ort & Lage: Nördlich von Frankfurt in Bad Homburg v.d. Höhe erwartet das im Jahr 2013 komplett renovierte Maritim Hotel Bad Homburg **** Superior seine Gäste. Das stilvoll eingerichtete Maritim Hotel liegt direkt im Zentrum der attraktiven Stadt, zwischen belebter Fußgängerzone und dem ruhigen, von Lenné gestalteten Kurpark, einem der größten und schönsten in Deutschland.

Viele Sehenswürdigkeiten der Region, wie das Schloss Homburg mit dem Weißen Turm, erreichen Sie vom Hotel aus in wenigen Gehminuten. Nicht weit entfernt ist auch das Casino von Bad Homburg sowie die Taunus Therme. Die Umgebung von Bad Homburg lädt zu Ausflügen ein, z.B. der Naturpark Taunus mit dem 880 m hohen Großen Feldberg, die kurvenreiche Hochtaunusstraße oder die landgräfliche Gartenlandschaft.

Zimmer: Die Classic-Zimmer (28 m²) im eleganten Design, verfügen über stilvolles Mobiliar und viel Licht. Zur Ausstattung gehören eine Klimaanlage, ein großer Flachbildfernseher, ein Telefon mit Anrufbeantworter, kostenfreies Internet via Kabel und WLAN, eine Minibar und vieles mehr.

Wellness & Freizeit: Entspannen Sie in der kursfreien Zeit im hoteleigenen Schwimmbad mit Jet-Stream und laden Sie bei einem Gang in die Sauna Ihre Akkus auf. Wer sich lieber sportlich betätigen möchte, nutzt den Fitnessraum oder die Greenfee-Ermäßigung für zwei Golfplätze in der Nähe des Hotels.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–01.03./01.07.–31.08./
01.11.–31.12.2022

319,00 Euro

C: 02.03.–02.05.2022

339,00 Euro

D: 01.09.–31.10.2022

349,00 Euro

B: 03.05.–30.06.2022

329,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Bad Wildungen Maritim Hotel****



INMITTEN EUROPAS GRÖSSTEM KURPARK



Ort & Lage: An den Ausläufern des Nationalparks Kellerwald im Waldecker Land liegt Bad Wildungen mit seiner historischen Altstadt. Malerisch eingebettet in Europas größtem Kurpark des bedeutenden Heilbäderzentrums begrüßt Sie das Maritim Hotel Bad Wildungen. Inmitten herrlicher Natur gelegen, bietet das Maritim beste Voraussetzungen für einen erholsamen Aufenthalt.



In der Umgebung finden Sie ein vielfältiges Freizeitangebot und zahlreiche Sehenswürdigkeiten, wie z. B. den nahe gelegenen 27 km langen Edersee, einer der größten Stauseen Europas. Der urwüchsige Nationalpark Kellerwald Edersee ist mit seinen einmaligen Buchenwäldern ein perfektes Ausflugsziel für Naturfreunde, Wanderer und Aktivurlauber.



Zimmer: Alle Classic Zimmer sind komfortabel eingerichtet und blicken zur Waldseite. Viele Zimmer verfügen außerdem über einen Balkon. Ausstattung mit Bad/Dusche, WC, Fön, Telefon, Kabel-TV, Radio, Schreibtisch.



Wellness & Freizeit: Im Wellness-Bereich mit finnischer Sauna, römischem Dampfbad, Kneipp Fußbecken, Ruheräumen und Schwimmbad mit großer Liegewiese finden Sie Entspannung in den kursfreien Zeiten. Im Fitnessraum mit Cardio-Geräten trainieren Sie Ihre Ausdauer und im maritim spa & beauty care können Sie sich auf Wunsch von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen.

Verpflegung: Für das leibliche Wohl sorgen das Restaurant Maritim sowie das Café und Restaurant Classic.

4-Tageprogramm

ab **109,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,85 Euro p. P./Tag

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Fitnessraum mit Cardio-Geräten (kostenfrei)
- freie Nutzung des Wellnessbereichs mit Schwimmbad
- Zeitungen in der Lobby und in den Restaurants
- kostenfreies LAN und WLAN
- Vierbeiner-Reha-Zentrum mit Tierarzt-Physiotherapie für Haustiere
- Tiefgarage mit 75 Plätzen
- Außenparkplatz mit 75 Plätzen
- Valet Service (gegen Gebühr)
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)
- Greenfee-Ermäßigung für die Golfplätze in Bad Wildungen und Waldeck

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitwork

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

A: 01.01.–28.02./01.12.–31.12.2022 **309,00 Euro** C: 01.03.–31.10.2022 **329,00 Euro**
B: 01.11.–30.11.2022 **319,00 Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **45,00 Euro**



Fulda Esperanto**** Superior

GROSSE WELLNESSLANDSCHAFT IN DER BAROCKSTADT

4-Tageprogramm

ab **179,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- brasilianisches Grillrestaurant
- Bier- und Weinstube
- Panoramabar
- kostenfreie Nutzung der 4.000 m² Sauna- und Solebadlandschaft mit Innen- und Außenpool
- Solebecken mit Sprudelliegen
- vier finnische Saunen
- zwei Dampfbäder
- Hamam (gegen Gebühr)
- drei Traumbäder
- großes Sportbad (gegen Gebühr)
- kostengünstiges Parken vor dem Hotel (150 m)
2,50 EUR / Tag
- hoteleigenes Parkhaus 8,00 EUR / Tag
- keine Kurtaxe

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Reaktiv Walking*
- AKON Pilates*
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage: „Ideal zentral und mitten in Deutschland“ - besser kann man es eigentlich nicht treffen, als mit diesem Slogan der Barockstadt Fulda. In der Mitte Deutschlands gelegen ist Fulda aus allen Richtungen mit dem ICE oder dem Auto bequem erreichbar.

Ruhig und doch verkehrsgünstig in Fuldas Herzen gelegen, befindet sich das Hotel Esperanto unmittelbar am ICE-Bahnhof (150 m) und liegt nur wenige Gehminuten entfernt von der wunderschönen barocken Innenstadt, Fußgängerzone mit Kultur sowie Architektur, Shopping und Erlebnis.

Zimmer: Alle Zimmer verfügen über eine Minibar, Privat-Safe, Haartrockner, Bademantel, Telefon, Flachbild-Fernseher sowie über einen kostenfreien WLAN Internet-Zugang.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit finden Sie im Beauty & Spa Esperanto auf über 4.000 m² einen ganz besonderen Ort der Entspannung mit erlesenem Ambiente und luxuriösem Komfort. Der großzügige Spabereich verfügt über Sportbad (gegen Gebühr), Whirlpool, Dampfbäder, Solebecken mit Sprudelliegen, Hamam, Eisbrunnen, vier finnische Saunen, Traumbädern und Ruheräume.

Verpflegung: Das Abendessen wird im Restaurant „El Jardin“ mit angeschlossener Gartenterrasse serviert. Weitere kulinarische Genüsse erwarten Sie im brasilianischen Grillrestaurant, in der Café-Bar, Bierstube, Weinstube und Panoramabar mit einem atemberaubenden Blick über die Dächer von Fulda.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.-31.12.2022

379,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.



Bad Rappenau

Saline 1822 Hotel****



GÄRTEN, PARKS UND SOLE IM KRAICHGAU



RappSoDie Sole- und Saunaparadies



Ort & Lage: Im Kraichgau zwischen Rhein-Neckar und Hohenloher Land, zwischen Odenwald und Schwarzwald liegt die bekannte Kur- und Bäderstadt Bad Rappenau. Großzügige Grünanlagen und gleich drei individuell gestaltete Parks (Kurpark, Schlosspark und Salinenpark) verleihen dem Sole-Heilbad einen besonderen Charme.

Das 4-Sterne Hotel SALINE 1822 erwartet Sie mit einem „warmly welcome“ neben dem direkt angeschlossenen Sole- und Saunaparadies RappSoDie am Kurpark.

Zimmer: Die modernen Zimmer (ca. 26 qm) auf 5 Etagen verfügen über einen kleinen Kühlschrank, Flat TV, Schreibtisch, bequeme Boxspringbetten, einen privaten Safe und einen Balkon. Die Zimmer sind mit Materialien und Stoffen in angenehmen, gedämpften Farben, schöner Optik und Haptik gestaltet. WLAN steht im ganzen Haus (ohne Gebühr) zur Verfügung. Das großzügige Bad im puristischen Stil mit ebenerdiger Dusche, hochwertigen Armaturen und viel Ablagefläche ist Ihr ganz privater Wellnessbereich.

Wellness & Freizeit: IDas Mineral-Solebad RappSoDie ist über einen Bademantelgang direkt vom Hotel aus zu erreichen. Hier können Sie in Hallenbecken, Bewegungsbecken (Solegehalt jeweils 2,5%) oder Dampfbad entspannen. Ein Eintritt ins Sole- und Saunaparadies RappSoDie pro Gast ist im Arrangement eingeschlossen.

4-Tageprogramm

ab **139,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- 1x Eintritt (3 Stunden) in das Sole- und Saunaparadies RappSoDie (über Bademantelgang direkt erreichbar)
- Restaurant und Bar
- Kaminlounge
- Terrasse
- barrierefreies Hotel
- Fahrradabstellraum

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

Verpflegung: Freundlich und lichtdurchflutet präsentiert sich das moderne Restaurant & Bar SALZWERK, am Abend gediegen und stimmungsvoll-gemütlich. Wer möchte, kann den Köchen beim Handwerk auf die Finger schauen und ein Blick in die Showküche werfen. Mit besten Zutaten aus der Heimat und solidem Küchenhandwerk kreiert das Küchenteam saisonale Gerichte. Im Sommer verschmilzt das Restaurant mit der Südterrasse an der Flaniermeile der Salinenstraße und das Drinnen ist Draußen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2022

339,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,00 Euro



Radolfzell bora HotSpaResort**** S

IM NÖRDLICHEN ALPENVORLAND DIREKT AM BODENSEE

4-Tageprogramm

ab **259,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- 8.000 m² große bora Wellness- und Saunalandschaft mit Pool, Saunen und Dampfbädern, Liegewiese und Seezugang
- Skylounge oder Lobbybar
- Zimmer mit Balkon, inkl. Minibar mit Getränken
- inkl. Sky Fernsehen auf allen Zimmern
- kostenloses Hi-Speed WLAN im ganzen Haus
- Ladestation für Tesla-Elektrofahrzeuge
- Zimmerservice ohne Aufpreis
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)
- Biergarten im Sommer geöffnet
- Abendessen wird als 3-Gang-Wahlmenü serviert

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fit**for**50plus



Ort & Lage: Im Dreiländereck Deutschland, Österreich, Schweiz, in direkter Seelage am westlichen Ufer des Bodensees begrüßt Sie im charmanten Ort Radolfzell das 4-Sterne Superior Designhotel bora HotSpaResort. Der Philosophie des Hauses folgend spiegeln Architektur und Interieur die Verbindung von Moderne und Tradition wider, von Fachwerk und Beton, von Wärme und Wasser, von Sauna und See.

Zimmer: Alle Zimmer und Suiten sind großzügig und modern eingerichtet und laden zum Entspannen, zum Wohnen, zum Schlafen ein. Die Komfortzimmer (25 qm) verfügen alle über Balkon und sind mit Bademänteln und Saunatüchern, Flip-Flops, Fön, Kosmetikspiegel, Klimaanlage, Flat-Screen-TV, Minibar und Telefon ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Genießen Sie in der kursfreien Zeit den Wellnessbereich mit Japanischem Onsen-Bad, Outdoor-Pool und der wunderschönen Saunaoase mit verschiedenen Saunen und Dampfbädern. Ein Bademantelzugang verbindet das Hotel direkt mit der öffentlichen, textiltfreien bora Sauna. Die idyllische Liegewiese mit schattenspendenden alten Weidenbäumen erstreckt sich direkt bis an den Bodensee.

Verpflegung: Hell und in dezenten Farbtönen präsentiert sich das Restaurant Rubin. Hier werden Sie täglich mit moderner euro-asiatischer Küche verwöhnt. Besonderes Augenmerk legt das Küchenteam auf saisonale Produkte aus der Bodenseeregion und der unmittelbaren Umgebung.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.12.–31.12.2022	459,00 Euro	B: 01.01.–30.11.2022	469,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		105,00 Euro	

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Baiersbronn-Schönmünzach

Flair Hotel Sonnenhof****



INMITTEN DER SCHÖNSTEN BERGE DES NORDSCHWARZWALDS



Ort & Lage: 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.

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.

Zimmer: 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.

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

Verpflegung: 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.

4-Tageprogramm

ab **109,-** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

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

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON FasziFit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON WalkJog*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

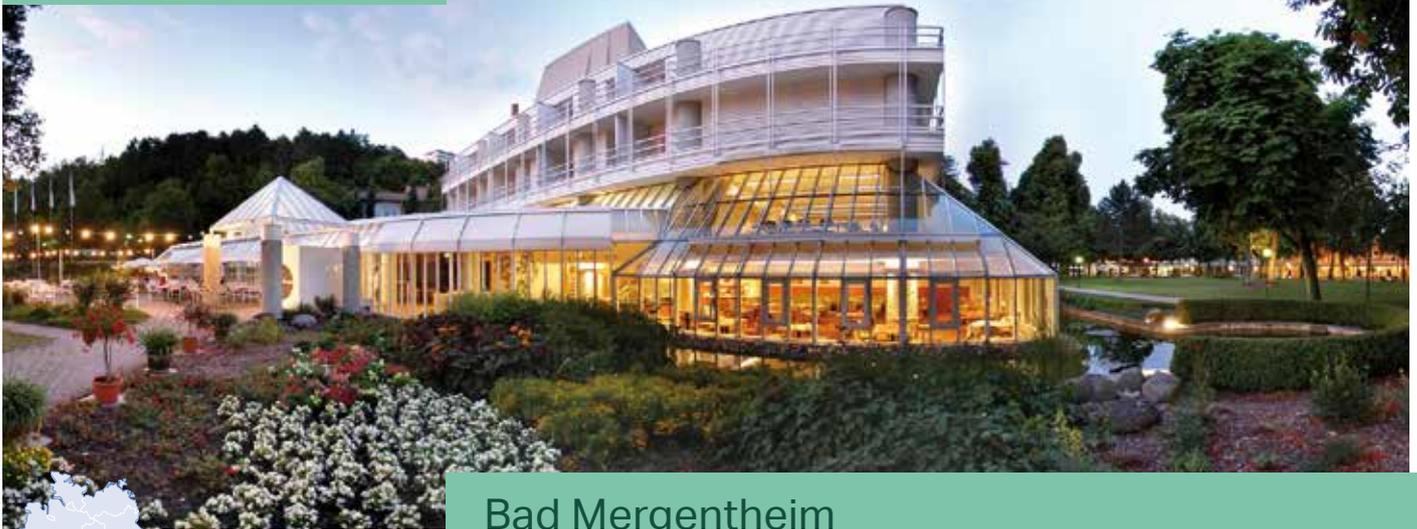
A: 01.01.–31.12.2022

359,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.



Bad Mergentheim

Best Western Premier Parkhotel Bad Mergentheim**** S

IN IDYLLISCHER LAGE DIREKT AM KURPARK

4-Tageprogramm

ab **79,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
Kurtaxe 2,95 Euro p.P./Tag, Kinder bis 18 Jahre befreit

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

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Fasziensfit*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Pilates*
- AKON Reaktiv Walking*
- AKON Walk/Jogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwoman fitfor50plus fitforwork fitforbike
fitforbalance



Verpflegung: Im Parkrestaurant VUE und auf der Empore werden Ihnen regionale und mediterran inspirierte Spezialitäten serviert.

Ort & Lage: Bad Mergentheim befindet sich an der Romantischen Straße und im Herzen des Wein- und Wanderparadieses „Liebliches Taubertal“. Blühende Wiesen entlang der Tauber, sonnenverwöhnte Weinberge und eine der schönsten Kuranlagen Deutschlands prägen das Bild der Kur- und Urlaubsstadt. 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 Grünwald 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.

Zimmer: 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.

Wellness & Freizeit: 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 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–02.02./01.12.–31.12.2022	279,00 Euro	C: 02.06.–31.08.2022	299,00 Euro
B: 03.02.–02.03./30.10.–30.11.2022	289,00 Euro	D: 03.03.–01.06./01.09.–29.10.2022	309,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	67,00 Euro	Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.	

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.



Bad Mergentheim SAVOY Hotel



IDYLLISCH UND RUHIG NAHE DEM KURPARK IN BAD MERGENTHEIM GELEGEN



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

Das SAVOY Hotel ist idyllisch und ruhig im Freizeitzentrum Erlenbachtal nahe dem Kurpark von Bad Mergentheim gelegen.



Zimmer: Genießen Sie das stilvolle Ambiente der komfortablen und exklusiv ausgestatteten Standardzimmer, die umfangreiche Betreuung und den erstklassigen Service im Savoy Hotel Bad Mergentheim. Alle Zimmer verfügen über einen Balkon, Telefon, WLAN, Radiowecker, Kabel TV und Bad/Dusche/WC.



Wellness & Freizeit: Entspannen Sie nach Herzenslust in der großzügigen Saunalandschaft und dem Dampfbad mit Erlebnisdusche und Wellnessbad. Genießen Sie Schwimmbad, Sauna, Fitnessbereich und Gymnastikhalle mit ihren vielfältigen Angeboten. Für Hausgäste sind alle diese Leistungen selbstverständlich ohne Aufpreis nutzbar.



Verpflegung: Die Küche bietet Ihnen eine reichhaltige Auswahl kulinarischer, saisonaler Spezialitäten aus der Region. Ob im Restaurant oder auf der herrlichen Panorama-Terrasse, das Wohlbefinden der Gäste ist das Wichtigste.

4-Tageprogramm

ab **79,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
Kurtaxe 2,95 Euro p.P./Tag, Kinder bis 18 Jahre befreit

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Nutzung von Schwimmbad und Sauna
- Leihbadetasche inkl. Bademantel, Saunatuch, Slipper gegen einmalige Gebühr von 4,90 Euro
- zahlreiche Sport- und Freizeitmöglichkeiten
- kostenfreies Parken auf den Parkdecks (nach Verfügbarkeit)
- kostenfreies WLAN auf den Zimmern
- Panorama-Terrasse

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–28.02.2022	279,00 Euro	A: 01.03.–02.06./01.11.–30.11.2022	299,00 Euro
B: 20.06.–01.09./01.12.–31.12.2022	289,00 Euro		
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		60,00 Euro	

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Waldachtal

Hotel-Resort Waldachtal*** Superior

IM IDYLLISCHEN NORDSCHWARZWALD

4-Tageprogramm

ab **99,-*** Euro
pro Person im DZ

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

6-Tageprogramm

ab **189,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- AdultOnly Hotel (keine Kinder und Babys)
- Abendessen 3-Gänge-Menü oder Buffet serviert im Hotelrestaurant Hannikel (außer sonntags)
- Spanisches Restaurant (im Gästehaus BelVital) oder Restaurant Alp Himmelreich (im Gästehaus Himmelreich) gegen Aufpreis
- sonntags Abendessen in Form eines Schwarzwaldbuffets im Gasthof in Oberwaldach (2,5 km entfernt, kostenfreier Shuttle-Service inklusive)
- Nutzung des Schwimmbads, Sauna, Whirlpool, Wärmekabine und Fitnessraum
- Leihbademantel und Saunatücher
- Gästelounge - 24 Stunden kostenlos Kaffee und Tee
- Haustiere sind willkommen!
- Geführte Wanderungen (kostenpflichtig)

Kursangebote:

- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitwork

Ort & Lage: In ruhiger und idyllischer Lage am Rande des Luftkurorts Lützenhardt im Norden des Schwarzwalds erwartet Sie das gemütliche Hotel-Resort Waldachtal*** Superior, welches aus einem Hauptgebäude und zwei Gästehäusern besteht.

Das familiär geführte Traditionshaus im Schwarzwälder Stil mit seinen Gästehäusern ist umgeben von Wäldern, Wiesen und sanften Hügeln. Hier werden Herzlichkeit und Gastfreundschaft noch groß geschrieben.

Zimmer: Alle Standard Zimmer sind individuell eingerichtet mit Flat-Screen Satelliten-TV, gratis WLAN, Sitzgelegenheit, Balkon oder Terrasse, Dusche oder Badewanne, Fön und Kosmetikspiegel. Zimmer der höheren Kategorien verfügen zusätzlich über Safe, Schreibtisch, Kühlschrank oder Minibar sowie Zubereitungsmöglichkeit von Tee- und Kaffee auf dem Zimmer (gegen Aufpreis).

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit finden Sie Entspannung im hoteleigenen Schwimmbad mit Whirlpool und Sauna. Im Fitnessraum bleiben Sie in Form. Gönnen Sie sich Ruhe und Erholung, z.B. auf Wanderungen in idyllischen Tälern und Spaziergängen auf den Gesundheitswegen des Waldachtals bis hin zum Gipfelkreuz des Kniebis. Oder erkunden Sie die Schwarzwald-Hochstraße, den Mummelsee und das romantische Freudenstadt mit seinem berühmten Marktplatz.



Verpflegung: Zum Start in den Tag stärken Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet, abends genießen Sie ein 3-Gang-Menü mit regionalen Spezialitäten im Hotelrestaurant Hannikel oder sonntags ein Schwarzwaldbuffet im Gasthof in Oberwaldach (ca. 2,5 km entfernt, inklusive Shuttle-Service).

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03./01.11.–31.12.2022

299,00 Euro

B: 01.04.–31.10.2022

319,00 Euro

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.11.–31.12.2022

389,00 Euro

C: 01.04.–31.10.2022

419,00 Euro

B: 01.01.–31.03.2022

399,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse

100,00 Euro

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.



Nördlingen

JUFA Hotel***



ENTDECKUNGSREISE ZU DEN PLANETEN



Ort & Lage: Zwischen Schwäbischer Alb und Fränkischer Alb befindet sich das Nördlinger Ries - ein kreisförmiger Krater mit ca. 20 km Durchmesser, der durch einen Meteoriteneinschlag vor 15 Millionen Jahren entstanden ist. Mitten im Ries liegt das romantische Städtchen Nördlingen mit historischer Altstadt und der längsten begehbaren Stadtmauer Deutschlands.

Gleich an der Stadtmauer mit „eigenem“ mittelalterlichen Wehrturm erwartet Sie das JUFA Hotel Nördlingen und lässt sie in die faszinierende Welt der Planeten eintauchen. Bei der Ausgestaltung des Hotels standen die Planeten im Mittelpunkt von Design und Zimmerkonzept. In jedem Zimmer „reisen“ Gäste auf spannende Himmelskörper.

Zimmer: Geräumige Zimmer mit Dusche, WC, TV und Safe.

Wellness & Freizeit: Für Entspannung und Wohlbefinden verfügt das Hotel über einen Wellnessbereich mit zwei Saunen und Ruhebereich.

Mit dem Stadtmuseum, dem Bayerischen Eisenbahnmuseum, dem Rieskrater-Museum und dem Museum KulturLand Ries verfügt Nördlingen über mehrere interessante Museen. Für große und kleine Entdecker empfiehlt sich ein außerdem z.B. ein Ausflug zum Kraterand bei Mönchsdeggingen („Am Riesblick“), den Ofnethöhlen oder Schloss Baldern.

Verpflegung: Das JUFA Hotel unterstützt mit einem eigenen Regionalitätskonzept einheimische Bauern und Landwirtschaften durch den Erwerb biologisch WERTvoller Lebensmittel.

4-Tageprogramm

ab **79,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Restaurant
- Café-Lounge Bar
- Sonnenterrasse
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Saunen und Ruhebereich
- Parkplatz gratis am Haus
- Mittelalterlicher Wehrturm
- barrierefrei
- Atelierräume
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Ladestation für E Autos
- Lagerfeuerstelle

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fit^{or} 50plus

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.01.2022

279,00 Euro

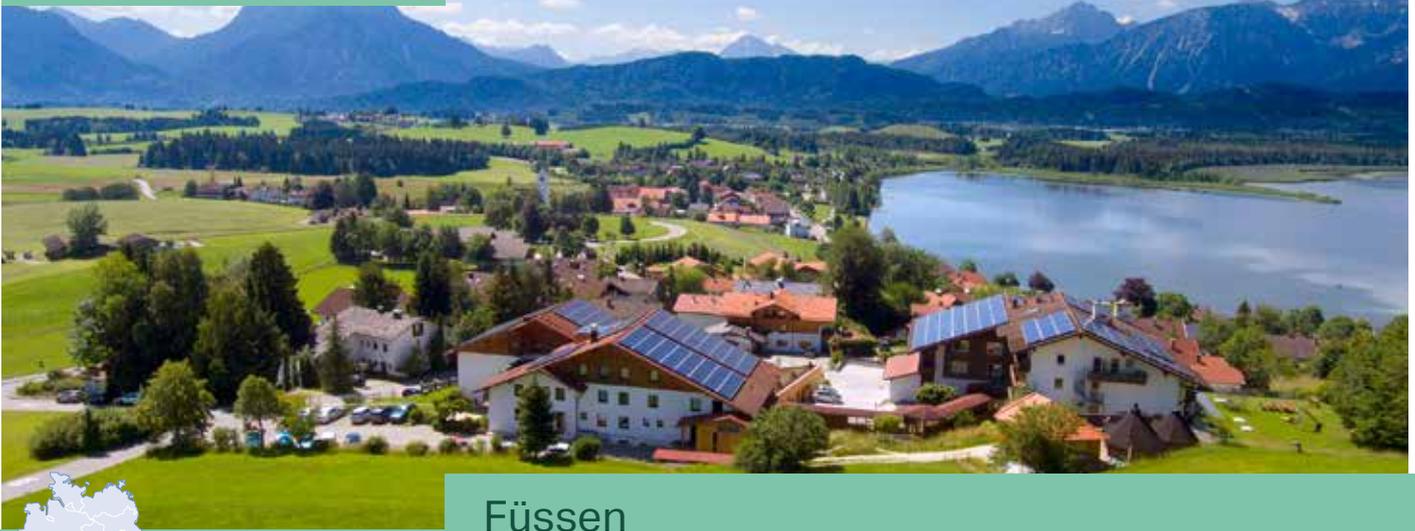
A: 01.02.–20.10.2022

289,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.



Füssen

Biohotel Eggenberger****

WELLNESS UND NATUR IM ALLGÄU

6-Tageprogramm

ab 459,-*

Euro
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 2,20 Euro p. P/Tag

Unsere Pluspunkte für Sie:

- täglich abwechslungsreiches allgäufisches Bio-Frühstücksbuffet
- Kräuter-Teebar 14:00 - 17:00 Uhr
- 4-Gang-Bio-Geniesser-Menü mit Hauptgang zur Wahl oder Themenbuffet
- Nutzung von Hallenbad und Kneipp-Tretbecken im Stammhaus
- Zirben-Salz-Panorama-Sauna, Natur-Schwimm-Pool und Liegedecks mit Sonnenschirmen (im Sommer)
- großzügiger Wellnessbereich mit Ruheräumen und Liegebereichen
- ganzjährig gepflegtes Wanderwegenetz und Bike-Routen ab Hotel
- wenige Fahrminuten zum Schloss Neuschwanstein
- wunderschönes Panorama mit herrlichem Ausblick auf die Allgäuer Alpen

Kursangebote:

- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Ernährung
- Nordic Walking
- Wirbelsäulengymnastik



Ort & Lage: Durch seine außergewöhnliche geografische Lage bietet Füssen viel Abwechslung für Entspannung und Aktivität. Die zweitgrößte Stadt im Ostallgäu ist umgeben von Bergen und liegt inmitten einer bezaubernden Seenlandschaft. Sie wird begrenzt von den Allgäuer Alpen, dem Ammergebirge und den Lechtaler Alpen. Hopfen am See ist ein anerkannter Kneipp- und Luftkurort. Das naturnahe Biohotel Eggenberger **** am Hopfen-see ist das erste klimaneutrale Hotel im Allgäu. Es ist zertifiziert nach den Kriterien des ehc (eco hotels certified).

Zimmer: Herrliche Aussichten – je nach Lage – mit Blick auf die Allgäuer Voralpenlandschaft. Die Zimmer sind größtenteils mit Balkon bzw. Terrasse ausgestattet, Bad mit Dusche und WC, Handtüchern, Haartrockner, Kosmetikspiegel und Kosmetik-Artikel. Die Betten besitzen orthopädische Natur-Schlafsysteme. Allergikerdecken und -kissen auf Anfrage.

Wellness & Freizeit: Während der kursfreien Zeit können Sie im neuen Garten-SPA des Hotels relaxen. Der zweistöckige Anbau mit über 600m² ist komplett nach Süden ausgerichtet. Die organischen Formen und die verwendeten Natur-Materialien geben den Räumen eine einzigartige Atmosphäre.

Verpflegung: Im Rahmen der Bio-Verwöhn-Halbpension genießen Sie jeden Abend ein 4-gängiges Bio-Geniesser-Menü mit Hauptgang zur Wahl oder Themenbuffet.

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–08.04./27.11.–31.12.2022

659,00 Euro

B: 24.04.–25.11.2022

689,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

125,00 Euro

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.



Würzburg Maritim Hotel



WILLKOMMEN IN MAINFRANKEN!



Verpflegung: Das Frühstück nehmen Sie mit „maritimem Blick“ im Terrassen-Restaurant ein. Die fantastische Küche des Hotels genießen Sie auch im mediterranen Restaurant Viaggio. In der Fränkischen Weinstube werden in rustikaler Atmosphäre regionaltypische Leckerbissen serviert. Lassen Sie sich von der Gastronomie im Maritim verzaubern und kosten Sie die Spezialitäten aus Unterfranken, Bayern und der ganzen Welt!

Ort & Lage: Das Maritim Hotel Würzburg liegt idyllisch direkt am Main und dennoch zentral. Die wenigen Meter bis zur prachtvollen Innenstadt schlendern Sie direkt am Main entlang. In der barocken Altstadt Würzburgs warten zahlreiche Sehenswürdigkeiten, beispielsweise das Juliuspital oder der Würzburger Dom, darauf erkundet zu werden. Alternativ begeben Sie sich auf eine Wanderung durch die Weinberge rund um Würzburg. Der Weinbau in Franken geht bis ins 8. Jahrhundert zurück und war größtes Anbaugelände im Heiligen Römischen Reich. Wer ein maritimes Erlebnis sucht, macht sich auf zur Alten Mainbrücke oder schippert gemütlich den Main entlang. Am besten starten Sie gleich mit der Würzburg Welcome Card durch!

Zimmer: In den 287 Zimmern des Hotels übernachten Sie mit kostenfreiem WLAN und herrlichem Blick auf den Main, die Innenstadt von Würzburg oder den begrünten Innenhof. Zur Ausstattung gehören zahlreiche weitere Annehmlichkeiten wie eine Minibar oder ein Flachbildfernseher.

Wellness & Freizeit: Der Wellnessbereich des Hotels erstrahlt in frischem Glanz. Neu eingerichtet wurde ein Saunarium, das sich insbesondere Sauna-Einsteigern anbietet. Selbstverständlich steht auch eine reguläre Sauna bereit, die nicht nur in der kalten Jahreszeit für Ihr Wohlfühl sorgt. Im hoteleigenen Pool und Fitnessraum finden Sie sportliche Abwechslung zum Sightseeing-Programm.

4-Tageprogramm

ab **139,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Nutzung von Schwimmbad und Sauna, sowie Dampfbad und Fitnessraum
- idyllische Lage direkt am Mainufer mit Blick auf die Festung Marienberg
- inkl. Kurtaxe

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Pilates*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fit**for**bike

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–03.03.2022

339,00 Euro

A: 03.03.–31.12.2022

359,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

69,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Bad Gögging The Monarch Hotel**** S

WO AUCH SCHON KELTEN UND RÖMER BADETEN

4-Tageprogramm

ab **149,-*** Euro
pro Person im EZ/DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- ♥ Ein Herz für Alleinreisende:
 - der Einzelzimmerzuschlag entfällt
- 24h Rezeption
- WLAN im gesamten Haus kostenfrei
- Nutzung des Thermalinnen- und Außenpool
- Nutzung der verschiedenen Saunen
- Nutzung des Fitnessraums
- Verleih von E-Bikes (gegen Gebühr)
- inklusive Kurtaxe

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Fasziensfit*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwoman fitfor50plus fitforyoung
fitforwork fitforwell
alleinreisende



Ort & Lage: Bad Gögging ist ein Ortsteil der Stadt Neustadt an der Donau in Niederbayern, zwischen der Kulturlandschaft der Hallertau mit ihren traditionellen Hopfengärten, dem berühmten Donaudurchbruch und dem Naturpark Altmühltal. Als einziger Kurort in Bayern verfügt Bad Gögging über drei staatlich anerkannte Naturheilmittel Schwefelwasser, Mineral- Thermalwasser und Naturmoor und gilt als Geheimtipp für Erholung und Gesundheit. Schon Kelten und Römer nutzten die Heilkraft der Schwefelquellen.

Zimmer: Die Zimmer verfügen teilweise über Balkone mit Aussicht auf den Innenhof, auf den Garten oder auf den Pool. Zur Zimmerausstattung gehören Schlafsofas und Schreibtische Bad/Dusche/WC, Föhn, Sat-TV, SKY-Bundesliga, Direktwahltelefon, Radiowecker und Safe. WLAN ist im gesamten Hotel kostenfrei. 11 Zimmer sind rollstuhlgeeignet. Das ganze Haus ist barrierefrei.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit können Sie herrlich entspannen im hoteleigenen ThermalInnenpool und -Außenpool sowie im neugestalteten und großzügigen Wellnessbereich. Im The Monarch SPA mit Fitnessbereich, Saunen und Cosmeticum gibt es ein vielfältiges Angebot wie z. B unterschiedliche Massagen, Packungen und Bäder.

Verpflegung: In den Restaurants Maria Theresia und Kaiserin Elisabeth erwarten Sie täglich wechselnde Schlemmerbuffets am Abend und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet am Morgen. Exzellente Torten und Kuchen genießt man im Café Sophie.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im EZ/DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03./07.11.–31.12.2022 **349,00 Euro** B: 01.04.–03.11.2022 **359,00 Euro**

KEIN EZ-Zuschlag

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.



Bad Gögging

Dorint Marc Aurel Resort Bad Gögging**** S



RÖMISCHER STIL IM HERZEN BAYERN



Ort & Lage: Bad Gögging ist ein Ortsteil der Stadt Neustadt an der Donau in Niederbayern, zwischen der Kulturlandschaft der Hallertau mit ihren traditionellen Hopfengärten, dem berühmten Donaudurchbruch und dem Naturpark Altmühltal. Das Dorint Marc Aurel Resort Bad Gögging**** befindet sich gleich gegenüber der Limes Therme. Die weitläufigen Hotelanlagen wurden - passend zur Geschichte des Ortes - mit viel Leidenschaft und Liebe zum Detail im römischen Stil gestaltet.

Zimmer: Alle modernen und elegant eingerichteten Standard Zimmer des Dorint Marc Aurel Resort Bad Gögging bieten eine exklusive Ausstattung. Die Zimmer verfügen über einen Schreibtisch, Telefon, Flachbild-TV, Sat-TV, WLAN-Empfang, Minibar, Sitzgruppe, Bad mit Dusche, Haartrockner, Fußbodenheizung, Handtuchwärmer. Ebenso steht Ihnen ein Leihbademantel, eine Badetasche sowie Badeschuhe zur Verfügung.

Wellness & Freizeit: Es erwartet Sie eine einzigartige Wellness- und Bäderwelt auf 2.800 qm mit Thermalbecken, einem Liquid Sound Pool, einem ganzjährig auf 24°C beheizten Olympischen Außenpool, einer Finnischen Sauna, Bio Sauna, einem Dampfbad, einem Laconium, einem Tepidarium, einem Fitnessraum und vielem mehr! Zur Erkundung der Umgebung mit dem Fahrrad und zu Fuß bieten zahlreiche Radwege und 20 speziell ausgewiesene Routen über insgesamt 170 km auf markierten Wanderwegen beste Voraussetzungen. Mehrere Spazierwege verlaufen direkt am Hotel.

4-Tageprogramm

ab **149,-*** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen, Dampfbad und ganzjährig beheiztem Außenpool
- Nutzung des Thermalpools sowie Liquid Sound Pool
- Golfplatz (gegen Gebühr)
- kostenfreie Außenparkplätze
- kostenfreie WLAN-Nutzung im ganzen Haus
- Fitness-Studio
- Leihbademantel, Badetasche und Badeschuhe
- inklusive Kurtaxe

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Fasziensfit*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

Verpflegung: In den Tag starten Sie mit einem leckeren Frühstücksbuffet im Restaurant „Forum“. Hier wird Ihnen auch das Abendessen als Menü oder in Buffetform serviert. Das Highlight im Restaurant FORUM ist der „Italienische Abend“.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P. Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuspruch noch abzuziehen.

A: 01.01.–01.04./01.11.–31.12.2022 **349,00 Euro** B: 01.04.–31.10.2022 **359,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **60,00 Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.



Feldafing / Starnberger See HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE****

IM VORALPENLAND SÜDLICH VON MÜNCHEN

4-Tageprogramm

ab **149,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

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

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitfor50plus fitforwork

Ort & Lage: 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.

Zimmer: 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.

Wellness & Freizeit: 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, Indoor-Golf-Anlage und Trainingscenter zur Verfügung.

Verpflegung: 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.

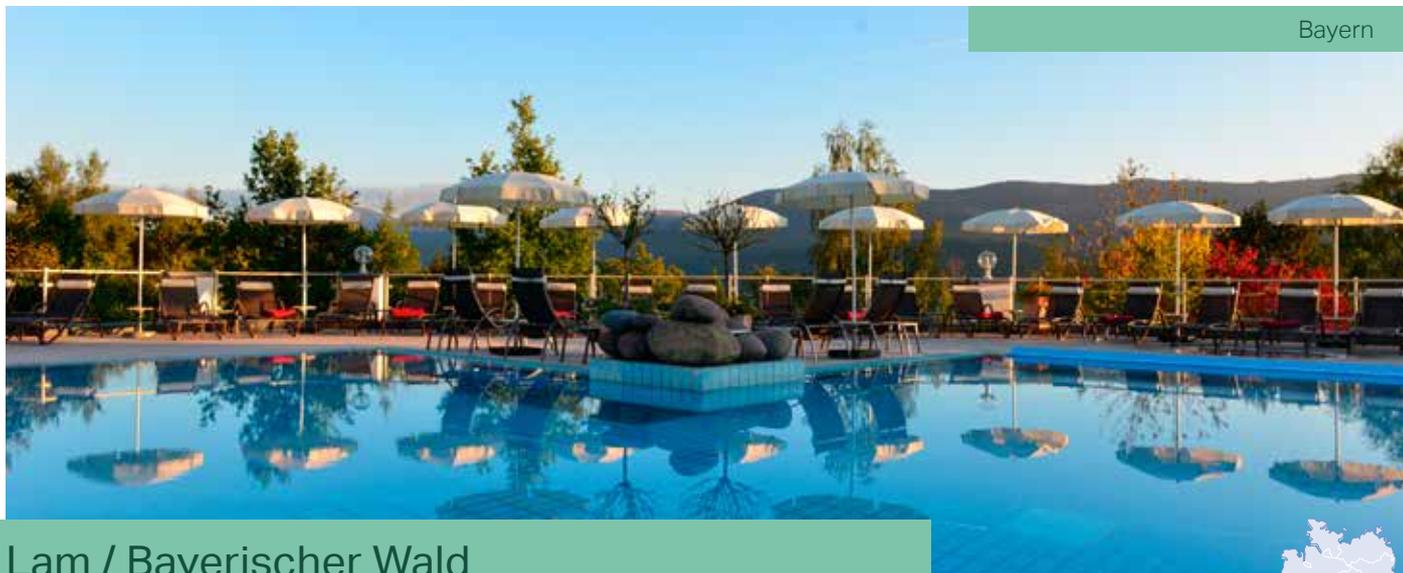


Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
A: 01.01.–27.02./01.12.–31.12.2022	349,00 Euro	B: 28.02.–01.12.2022	369,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	120,00 Euro	Aufpreis Wochenendtermine 10.– Euro p. P.	

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*
** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.



Lam / Bayerischer Wald Hotel Sonnenhof**** Superior



IM BAYERISCHEN WALD



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

Harmonisch in die Landschaft integriert, genießen Sie beim Relaxen, Wandern oder Golfen den Blick über den Lamer Winkel bis zum großen Arber.

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

Wellness & Freizeit: Die 1.600 m² große Aqua Welt, mit ganzjährig beheiztem Außen- und Innen-schwimmbecken, Massagebecken und großer Saunalandschaft bietet Ihnen Entspannung pur. Beautyanwendungen und Massagen runden das vielseitige Angebot ab.

Verpflegung: 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.

4-Tageprogramm

ab **139,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Nutzung der 6.500 m² großen Wellnesslandschaft mit AquaWelt und Saunabereich im Asia-Spa
- AquaWelt mit ganzjährig beheizter Außenpool mit Panoramablick, freischwebendem Infinity-Pool und Innenpool
- Saunen im Asia-Spa mit Kräutersauna, Himalaya Salzsteinsauna, Soft-Sauna
- Nutzung von Familien-Dampfbad, Soledampfbad, Eisbrunnen und Asia-Ruheraum
- Massage- und Luftsprudelbecken
- Liege- und Ruhemöglichkeiten im Innen- und Außenbereich
- Poolbar Tonis Bistro
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Fitnessraum, 2 Tennishallenplätze, 2 Tennisfreiplätze in den Sommermonaten, Tischfußball, Tischtennis, Billard, Minigolf
- 2 Restaurants, Sommerterrasse, Hotelbar, Friseur
- Beauty- und Massageabteilung gegen Gebühr

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Fasziensfit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Pilates*
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Aquafitness
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwoman fitfor50plus fitforbalance
fitforwork fitforwell
*KURSKONZEPTE

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–23.02./07.03.–02.04.2022	339,00 Euro	C: 01.03.–06.03./07.04.–10.04./	389,00 Euro
B: 24.02.–06.03./07.04.–10.04./	369,00 Euro	25.04.–28.04./02.05.–26.05./20.06.–31.07./	
06.10.–30.10.2022		19.09.–22.09./26.09.–06.10./03.11.–11.12.2022	
		D: 11.04.–24.04./28.04.–01.05./	399,00 Euro
		26.05.–16.06./01.08.–18.09./22.09.–25.09./	
		12.12.–22.12.2022	
Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.			
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	45,00 Euro		

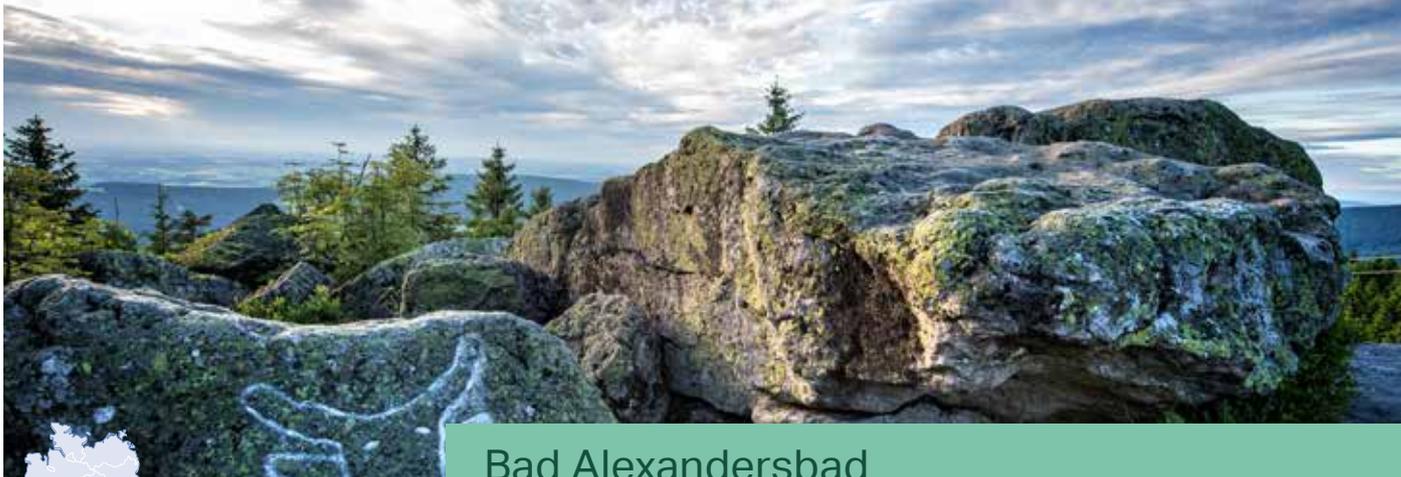
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Bad Alexandersbad SOIBELMANNS Hotel Alexandersbad

NATUR UND GESUNDHEIT IM FICHELGEIRGE

4-Tageprogramm

ab **49,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Nutzung des Wellnessbereich mit Schimmbad, Sauna und Ruheräume
- Spa- und Wellnesscenter
- Sporthalle mit Tennis-, Squash- und Badmintonplatz
- mitten im schönen Fichtelgebirge
- vielseitige Freizeitaktivitäten möglich
- kostenfreies Parken auf dem Hotelparkplatz oder Garage (nach Verfügbarkeit)

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage: Die Gemeinde Bad Alexandersbad liegt im oberfränkischen Landkreis Wunsiedel im Fichtelgebirge, am Fuß der Luisenburg mit dem Felsenlabyrinth und der ältesten Freilichtbühne Deutschlands. Das kleinste Heilbad Bayerns hat sich als Mineral- und Moorheilbad einen Namen gemacht. Mit dem SOIBELMANNS Hotel Bad Alexandersbad erwartet Sie eines der führenden Hotels im Fichtelgebirge in zentraler Ortslage. Das komfortable Hotel bietet einen großen Wellnessbereich mit Schwimmbad, Sauna, Ruheräumen, Kneipp-Anlage, Physiotherapie-Abteilung und Kosmetikstudio, Sporthalle mit Tennis-, Squash- und Badmintonplatz.

Zimmer: Die Standardzimmer mit rund 30 m² bieten Ihnen viel Platz für einen entspannten Aufenthalt. Alle Zimmer sind mit Badewanne/WC oder Dusche/WC, Fön, Radio, Flachbild-TV, Telefon, Schreibtisch und Balkon ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Für Wanderer und Radfahrer ist das Fichtelgebirge im Nordosten von Bayern ein traumhaft schönes Terrain. Der Naturpark mit ausgedehnten Wäldern und imposanten Felsbrocken aus Granit bietet viele Möglichkeiten zur individuellen Tourenplanung. Für einen Tagesausflug empfiehlt sich z.B. Bayreuth mit seinen zahlreichen Sehenswürdigkeiten und vielfältigem kulturelles Angebot.

Verpflegung: Da Gut Essen und Trinken sprichwörtlich Leib und Seele zusammen hält, werden Sie im SOIBELMANNS Restaurant mit regionalen und internationalen Köstlichkeiten und nur den besten saisonalen Zutaten verwöhnt.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–02.03./01.12.–31.12.2022	249,00 Euro	A: 03.03.–30.11.2022	269,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	45,00 Euro	Aufpreis Wochenendtermine 10.– Euro p. P.	

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.



Bad Griesbach

Maximilian Quellness- und Golfhotel*****



BAYERISCHE GASTLICHKEIT AUF HÖCHSTEM NIVEAU



Ort & Lage: Im reizvollen Rottaler Bäderdreieck inmitten der wunderschönen Landschaft der bayerischen Golf- und Thermenregion Bad Griesbach thront das Maximilian***** Quellness- und Golfhotel in ruhiger Lage auf einer Anhöhe am Ortseingang inmitten Europas größtem Golf Resort.



Zimmer: Das Hotel des Quellness Golf Resorts ist geprägt von bayerischer Eleganz und weltoffener Atmosphäre. Alle Zimmer (ca. 30 m²) verfügen über Ausblick zur Kurallee oder Kurplatz sind mit Bad/WC oder Dusche/WC mit Schminkspiegel und Föhn, Radio, Wireless Lan, Kabel-TV, Minibar, Safe ausgestattet. In den Bädern liegen für Sie Bademantel und Leihbadetasche bereit.



Wellness & Freizeit: In der hauseigenen Maximilian-Thermenoase wartet bereits das wohltuende Bad Griesbacher Thermalmineralwasser auf Ihren Besuch. Außerhalb der Kurszeiten steht ein vielfältiges Angebot an Massage-, Ayurveda und anspruchsvollen Beauty-Treatments zur Verfügung.



Verpflegung: Abgerundet wird das Wohlfühl-Arrangement von einer vollendeten Kulinarik, die selbst anspruchsvollste Herzen verwöhnter Feinschmecker höher schlagen lässt.

6-Tageprogramm

ab **319,-** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Begrüßungsdrink bei Anreise und Willkommensgruß auf dem Zimmer
- wöchentlicher Begrüßungscocktail
- vielfältiges Genuss-Frühstücksbuffet
- abwechslungsreiche Menüs und Themenbuffets im Rahmen des Dinner-Arrangements
- Wohlfühlen und Erholen in der Max-Therme
- frisches Quellwasser für Ihre Trinkkur
- Leih-Bademantel und -Badetasche sowie Frottee-Slipper für Ihren Aufenthalt in der Therme
- Nutzung unseres attraktiven Fitnessraumes
- Livemusik an der MAX-Bar (Do., Fr. und Sa.)
- kostenfreies WLAN im gesamten Hotel
- kostenloser Abholservice vom Zielbahnhof Karpfham
- kleines Abschiedsgeschenk
- Raucherlounges vorhanden

Kursangebote:

- AKON Gesunder Rücken*
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2022

519,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse

65,00 Euro



Bad Füssing Vital-Hotel Jagdhof

NAHE DER ÖSTERREICHISCHEN GRENZE ZWISCHEN PASSAU UND LINZ

Wochenprogramm

ab **229,-*** Euro
pro Person im DZ

6 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,80 Euro p. P./Tag

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Vollpension
- täglich kostenfreier Eintritt in die Johannesbad-Therme
- Restaurant und Hotelbar
- Gymnastikraum, Hallenbad und Sauna
- Fahrradverleih

Kursangebote:

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik



Verpflegung: Nachmittags können Sie sich im lichtdurchfluteten Wintergarten oder an lauen Sommerabenden im Biergarten mit Kuchen, Tee und Kaffee, Eis und kleinen Snacks verwöhnen lassen. Abends erwartet Sie ein kalt-warmes Buffet im rustikalen Restaurant.

Ort & Lage: 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.

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.

Zimmer: Alle Zimmer sind großzügig geschnitten, haben Balkon oder Terrasse und sind mit Bad, Dusche/WC, Kühlschrank, Durchwahl-Telefon und Sat-TV mit Radio ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Besuchen Sie den nahe gelegenen Erlebnispark Haslinger Hof, das ereignisreiche ca. 5 km entfernte Bad Füssing oder verbringen Sie einen Tag in der Johannesbad Therme mit ihrem quellfrischen, heilsamen Thermalwasser. Zur Therme kommen Sie von unserem Hotel mit dem kostenlosen Buspendel im 40-Minuten-Takt oder in kurzer Zeit mit dem Rad. 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 Kurortes teil zu haben.

Gesamtpreis für 6 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P.		Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
A: 01.01.–05.03./13.03.–02.04./ 04.12.–31.12.2022	429,00 Euro	C: 03.04.–23.04./01.05.–18.06/ 26.06.–05.11.2022	499,00 Euro
B: 06.03.–12.03./13.11.–03.12.2022	479,00 Euro	D: 24.04.–30.04./19.06.–25.06/ 06.11.–12.11.2022	509,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der Wochenkurse		84,00 Euro	

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.



Kinderbetreuung
ab **75,-** Euro
ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)



Masserberg Werrapark Resort im Hotel Heubacher Höhe***

IM GRÜNEN HERZEN DEUTSCHLANDS



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



Das Hotel 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.



Zimmer: 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.

Verpflegung: Im urig rustikalen à la carte-Restaurant Kräuterstube wird mittags und abends ein Mix aus vitaler Kräuterküche und Thüringer Spezialitäten serviert. Bei sommerlichen Temperaturen lädt der Biergarten mit Spielplatz zum Verweilen ein.

Wellness & Freizeit: Das Angebot im 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 im 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.

4-Tageprogramm
ab **79,-*** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 3,00 Euro p. P/Tag

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
- reizvolle Landschaft im Naturpark Thüringer Wald mit einem großen Wander- und Mountainbike-Wegenetz
- Wintersportplatz mit ca. 60 km Skiwanderwegen
- Skischule und Skiverleih vor Ort

Kursangebote:

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik

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

3–5 Jahre 3 ÜN/HP	75,00 Euro
6–10 Jahre 3 ÜN/HP	99,00 Euro
11–15 Jahre 3 ÜN/HP	129,00 Euro

Kinderbetreuung nur im Zeitraum vom:
18.04.–21.04./11.07.–28.07./08.08.–25.08.2022
Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich.
Kinderbetreuung im Kidsclub inkl. HP mit Kindergericht und Getränke zum Abendessen.

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

A: 01.01.–31.12.2022	279,00 Euro	Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	45,00 Euro	Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.

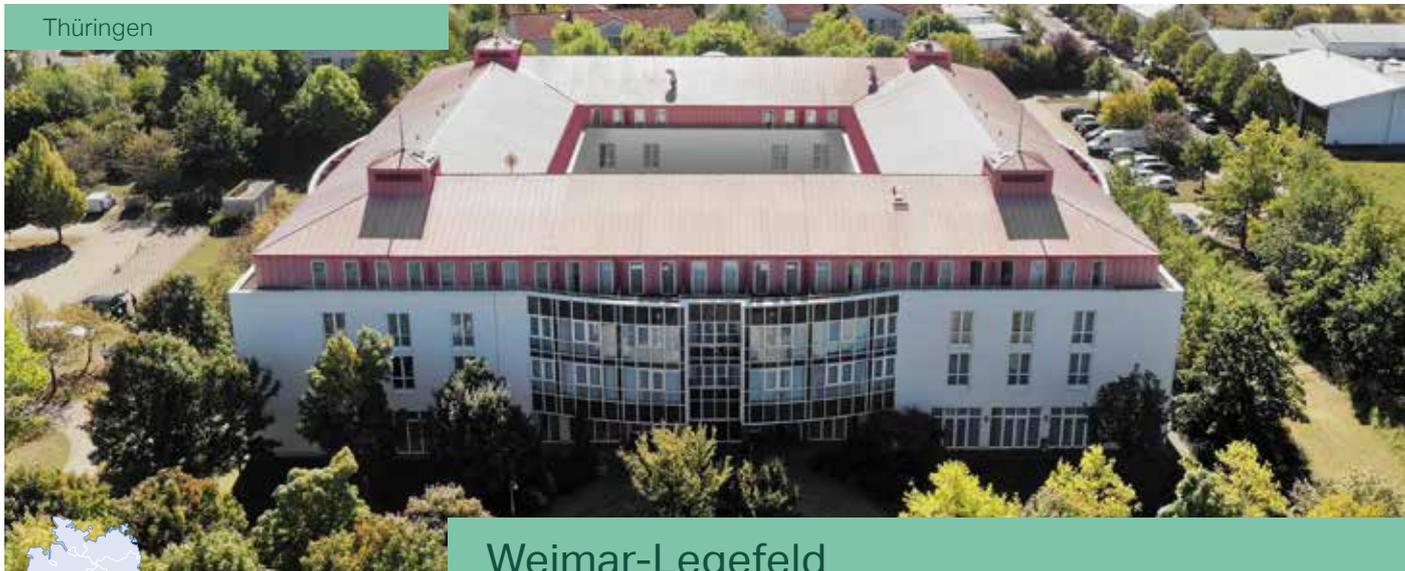
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Weimar-Legefeld Ramada by Wyndham****

IN DER UNIVERSITÄTS- UND KULTURSTADT WEIMAR IN THÜRINGEN

4-Tageprogramm

ab **79,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kulturförderabgabe von 2,25–3,00 Euro p. P./Tag

Unsere Pluspunkte für Sie:

- ruhige Lage im Grünen
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- kostenfreie Nutzung von Schwimmbad, Sauna und Dampfbad
- kostenfreie Parkplätze am Hotel
- Fahrradverleih
- Liegewiese mit Teich
- vielfältige Massage- und Kosmetikangebote
- TESLA-Ladestation für Elektrofahrzeuge
- kostenfreies WLAN

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Faszienfit*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Pilates*
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwoman fitfor50plus fitforwork
fitforbalance



Schloss Belvedere



Deutsches Nationaltheater und Staatskapelle

Ort & Lage: 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 Ramada by Wyndham liegt ruhig im Grünen nur 1 km von der Autobahn A4 entfernt. 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.

Zimmer: 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 und kostenfreies WLAN.

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

Verpflegung: 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.

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

A: 01.01.–01.03./09.12.–31.12.2022 **279,00 Euro** **B:** 02.03.–01.07./02.08.–08.12.2022 **299,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **60,00 Euro** Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Dresden-Radebeul Maritim Hotel



MITTEN IM ELBFLORENZ



Ort & Lage: In der sächsischen Landeshauptstadt Dresden erwartet Sie das Maritim Hotel Dresden in einmaliger Lage direkt an der Elbe und in unmittelbarer Nähe der Altstadt. Dank der prominenten Lage des Hotels sind die Sehenswürdigkeiten des „Elbflorenz“ mit Semperoper, Frauenkirche und Dresdner Zwinger fußläufig in wenigen Minuten zu erreichen. Dresden hat aber noch viel mehr zu bieten als historische Baudenkmäler. Zum Beispiel das Szeneviertel Neustadt oder die zahlreichen Museen. Weltberühmt sind die historisch bedeutsamen Sammlungen wie die Gemäldegalerie Alte Meister mit Raffaels „Sixtinischer Madonna“ und die königliche Schatzkammer, das „Grüne Gewölbe“.

Zimmer: Die komfortablen Zimmer des Hauses geben mit ihren großen Fenstern den Blick frei auf die prachtvolle Altstadt, die Elbe, den Landtag oder das moderne Congress Center.

Wellness & Freizeit: Das Hotel verfügt über einen großzügig angelegten Wellnessbereich mit Pool, Finnischer Sauna und Fitnessraum. Zwei Golfplätze der Umgebung können Sie mit der Greenfee-Ermäßigung nutzen.

Verpflegung: Im Restaurant Wintergarten starten Sie mit einem reichhaltigen Frühstück in den Tag oder genießen den Kaffee auf der Elbterrasse mit fantastischem Ausblick.

4-Tageprogramm

ab **189,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Beherbergungssteuer

Unsere Pluspunkte für Sie:

- exklusiver Wellnessbereich mit Pool und Trockensauna (Öffnungszeiten: 10 bis 12 Uhr und 14 bis 22 Uhr)
- 1x Saunanutzung
- Kostenfreies Internet via Kabel und WLAN
- Tiefgarage (gegen Gebühr), weitere preisgünstige Parkmöglichkeiten in der Nähe des Hotels

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON FasziFit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2022

389,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

75,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.



Bad Schandau

Hotel Elbresidenz an der Therme*****

4-Tageprogramm

ab 179,-* Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Willkommensgruß bei Anreise
- 1 Flasche Mineralwasser kostenfrei auf dem Zimmer
- 1x kostenfreien Tageseintritt in die Toskana Therme (200 m vom Hotel entfernt) pro Person
- Nutzung des hoteleigenen Aurorabad mit Saunalandschaft (Finnische Sauna, Kräuterbad, Dampfbad, Erlebnisduschen und Sonnenterrasse)
- Abendessen als 2-Gang-Wahlmenü im Restaurant
- Fitnessbereich mit „LifeFitness“ Geräten

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Fasziennit*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fit for 50plus



Zimmer: Die Zimmer der Superior Kategorie (ca. 26-30 m²) sind großzügig und komfortabel eingerichtet mit Blick auf den Markt oder Atrium. Ausstattung mit Bad/Dusche oder Badewanne, WC, Fön, Telefon, Safe, Minibar, Flachbild-TV, kostenfreies WLAN, Schreibtisch und gemütliche Sitzgelegenheit.

Ort & Lage: Direkt am Ufer der Elbe, umgeben von der eindrucksvollen Naturkulisse des Elbsandsteingebirges, liegt das imposante Hotel Elbresidenz ***** an der Therme Bad Schandau. Die Perle der Sächsischen Schweiz liegt zwischen den Kulturzentren Dresden und Prag. Das Fünf-Sterne-Haus garantiert die gelungene Verbindung von Tradition und Moderne und Gesundheit sowie Wohlbefinden und Kultur. Gehobene Gastlichkeit, Kulinarik und Wellness versprechen Entspannung und Erholung auf höchstem Niveau.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit entspannen Sie in im hoteleigenen „Aurorabad“ über den Dächern der Sächsischen Schweiz. Genießen Sie auf der Sonnenterrasse den malerischen Ausblick auf die Elbe und schöpfen Sie Kraft in Pool, finnische Sauna, Kräutersauna oder Dampfbad sowie den Erlebnisduschen. Der Fitnessbereich mit Geräten von „Life Fitness“ hält eine Vielzahl von Optionen bereit, sich aktiv zu bewegen und den Körper zu trainieren. Die harmonische Symbiose mit der in unmittelbarer Nähe gelegenen „Toskana Therme“ ergänzt das Entspannungsangebot auf höchstem Niveau.

Verpflegung: Mit einer kulinarischen Trilogie aus regionalen Produkten, internationalen Kompositionen und hohem Kochhandwerk verwöhnt das Restaurant Elbtterrasse die Gäste und bezaubert mit einem Blick auf die Elbe und die Felsenlandschaft der Sächsischen Schweiz.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–02.04./01.11.–31.12.2022

379,00 Euro

B: 03.04.–31.10.2022

409,00 Euro

A: EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

B: EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

75,00 Euro

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.



Neukirchen / Pleiße

Hotel Schloss Schweinsburg****



IM SÄCHSISCHEN SCHLÖSSER- UND BURGENLAND NAHE ZWICKAU



Ort & Lage: 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.



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.

Zimmer: 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.



Wellness & Freizeit: 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.



Verpflegung: Das Schlossrestaurant Castel mit seinem malerischen Innenhof bietet Ihnen frische saisonale Küche aus der sächsischen Region. Im Sommer nehmen Sie das Frühstück im romantischen Schlosshof im Freien ein. Den Abend können Sie gemütlich in der Bar im Schlosskeller verbringen.

4-Tageprogramm

ab **69,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

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
- 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

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Gesunder Rücken*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fitfor50plus fitforwell
alle Reisende

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

A: 01.01.–31.01./01.05.–31.08./ 01.12.–31.12.2022 **269,00 Euro** B: 01.02.–30.04./01.09.–30.11.2022 **279,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **39,00 Euro**

Kinderbetreuung
ab **95,-** Euro
ab 3 Jahren (inkl. 5 ÜN/HP)



Schöneck IFA Ferienpark Hohe Reuth***



MIT PANORAMABLICK MITTEN IM VOGTLAND

6-Tageprogramm
ab **249,-*** 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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- 1x freie Nutzung der Sauna während des Aufenthalts
- täglich 1x 2 Std. freie Nutzung des tropischen Erlebnis-Badeparadieses
- Halbpensionrestaurant

Kursangebote:

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- QiGong



Ort & Lage: Als „Balkon des Vogtlandes“ wird der staatlich anerkannte Erholungsort Schöneck im Vierländereck Sachsen, Bayern, Böhmen und Thüringen oft bezeichnet. Die Hohe Reuth erhebt sich auf über 800 m und bietet beeindruckende Panoramaaussichten auf Vogtland und Erzgebirge. Der IFA Schöneck Hotel & Ferienpark *** liegt am Gipfel nahe der Liftstation.

Verpflegung: Gleich mehrere Restaurants stehen für Ihr leibliches Wohl zur Verfügung. Im Panorama-Restaurant „Pfau“ genießen Sie bei fantastischen Ausblicken in die Landschaft Frühstück und Abendessen mit traditionellen und internationalen Gerichten. Im lichtdurchfluteten Wintergarten mit Bar oder auf der Terrasse entspannen Sie in angenehmer Atmosphäre. In urigem Pub-Ambiente empfängt Sie das Beer- & Whisky-Kontor.

Wellness & Freizeit: Der originell gestaltete Innenbereich des hoteleigenen Erlebnisbades „Aqua World“ mit Grotte und Felsenlandschaft mit subtropischer Pflanzenwelt rund um das Lagunenbecken sowie einem Wellenbecken mit Brandung und Whirlpool ist nicht nur optisch ein Highlight. Im Freien lädt das beheizte Außenbecken zum Badespaß ein. Besondere Attraktionen sind eine Röhrenrutsche (65 m) und Wildwasserrutsche (44 m). Für weitere Aktivitäten sorgen u.a. Tennishalle, Tennisplatz, Kegeln und Bowling, Billard, Dart- und Playcenter, Beachvolleyballplatz. Die kleinsten Gäste dürfen sich in der Freizeitlandschaft nach Herzenslust ausleben.

Zimmer: Sie wohnen behaglich in einem Hotelzimmer, oder bei Verfügbarkeit in einer Ferienwohnung. Alles ist modern und komfortabel mit Dusche, WC, Telefon und TV ausgestattet. In den Appartements mit Küchezeile wird nur die Endreinigung vom Hotel übernommen, die Gäste bekommen keinen Handtuchwechsel während des Aufenthaltes.

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.

6-Tage-Programm:

3-6 Jahre (5 ÜN/HP)	95,00 Euro
7-12 Jahre (5 ÜN/HP)	190,00 Euro
13-14 Jahre (5 ÜN/HP)	230,00 Euro

Kinderbetreuung nur in folgenden Zeiten:
01.01.-13.05./29.05.-03.06./19.06.-01.07./01.09.-30.09./
04.12.-09.12.2022

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 13.03.-11.06./19.06.-02.07./04.09.-31.12.2022

449,00 Euro

B: 01.01.-12.03./12.06.-18.06./03.07.-03.09.2022

459,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **105,00 Euro**

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.



Potsdam

Kongresshotel Potsdam am Templiner See****



VOR DEN TOREN BERLINS



Ort & Lage: Vor den Toren Berlins gelegen, eingebettet in die reizvolle Wald- und Seenlandschaft der Pirschheide, in unmittelbarer Nähe des berühmten Parks Sanssouci und direkt am Luftschiffhafen in Potsdam, besticht das Kongresshotel Potsdam am Templiner See durch modernes Flair, Innovation und viel Liebe zum Detail. Zahlreiche hauseigene Sportanlagen sowie ein eigener Schiffsanleger und eine Wassersportstation laden zu sportlichen Ausflügen ein. Und dann wartet auch noch Berlin auf Sie! Die S-Bahn bringt Sie bequem in die Stadt - fahren Sie direkt zum Bahnhof Zoo oder zum Alexanderplatz!

Zimmer: Die Hotelzimmer (Einzelzimmer-Betten sind 1,30 m breit und Doppelzimmer-Betten sind 1,60 m breit) sind mit Telefon, LAN-Anschluss, ISDN-Anschluss, Flat-Screen-TV, Radio, WC und Dusche sowie größtenteils mit einem Balkon ausgestattet und verfügen teilweise über einen Blick auf den Templiner See.

Wellness & Freizeit: Mit der hoteleigenen „Well-being Area“ mit Indoor-Pool, Saunabereichen und Ruhebereichen auf zwei Ebenen wurde ein ganz neuer Wohlfühl- und Gesundheitsbereich geschaffen. Von der Seeblick-Sauna mit Dachterasse (gegen Gebühr) haben Sie einen fantastischen Ausblick über den Templiner See. Zudem wird eine Vielzahl an Massageanwendungen angeboten.

Verpflegung: Das thematisierte Restaurant „Zepelin“ erinnert mit seinen „schwebenden“ Luftschifflampen an vergangene Zeiten des Luftschiffgeländes in Potsdam. Im Restaurant Lemon mit Gartenterrasse setzt man auf abwechslungsreiche leichte und mediterran-inspirierte Küche. Die „Blue Sky Bar & Lounge“ und die Freiluftbar „Zeppelin“ direkt am See bieten Snacks und Drinks.

4-Tageprogramm

ab **189,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- genussvolles Abschalten in modernen Zimmern mit seitlichem Seeblick
- Nutzung der 2020 neueröffneten Well-Being Area mit Indoor Pool und Saunabereiche und Fitness Area
- Ruhebereiche auf zwei Ebenen
- attraktive Lage direkt am Templiner See
- Ausflugsmöglichkeiten mit Booten und Fahrrädern (gegen Aufpreis)

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

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

A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2022 **389,00 Euro** B: 01.02.–31.11.2022 **399,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **69,00 Euro**

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Seefeld / Tirol Hotel Eden**** S

4-Tageprogramm

ab **189,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, 3/4-Verwöhnension,
Kursteilnahme

zzgl. Kurtaxe bis 2,80 Euro p. P./Tag

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Nutzung des Wellnessbereiches EDEN-SPA mit Sauna, Dampfbad und beheiztem Außenpool
- kostenloses Parken im Freien, überdachte Parkplätze gegen eine Gebühr
- Nahezu pollenfrei, da auf über 1.200 Meter gelegen
- kostenfrei Granderwasser und Tee im EDEN-SPA
- 1 Flasche mit Tiroler Quellwasser bei Anreise
- Genießer-¾- Verwöhnension: 5-Gang-Auswahlmenü am Abend mit Salat und Käse vom Brett oder Tiroler Buffet inklusive Tischgetränke (1x Karaffe Granderwasser und 1 Getränk nach Wahl z. B. Softgetränke, Bier oder Rot/Weisswein)
- ¾- Verwöhnension mit nachmittags hausgemachtem Kuchen
- WLAN

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fitfor50plus

KULINARISCHE GIFFELERLEBNISSE IN TIROL



Ort & Lage: Auf einer Hochebene (1.200 m) zwischen Wettersteingebirge und Karwendel nordwestlich von Innsbruck und nur etwa 10 Kilometer von der deutschen Grenze entfernt liegt der beliebte Urlaubsort Seefeld. Das komfortable Hotel Eden**** Superior befindet sich in ruhiger, zentraler Parklage in Seefeld – nur zwei Gehminuten von der Fußgängerzone entfernt.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit lassen Sie Ihre Seele baumeln im EDEN-SPA mit Dampfbad, Sauna und ganzjährig beheiztem Außenpool (32°C, Zustieg innen), eingebettet in einen parkähnlichen Garten mit Sonnenliegen und Sonnenschirmen, mit traumhaften Blick auf die imposante Tiroler Bergwelt. Die fantastische Umgebung animiert zur aktiven Erkundung, sei es zum Wandern, Mountain Biking oder Klettern.

Verpflegung: Kulinarischer Höhepunkt des Tages ist das 5-Gang-Auswahlmenü am Abend mit Salat und Käse vom Brett oder Tiroler Buffet, das am Abend im hoteleigenen Seebach Restaurant serviert wird. Das 5-Gang-Menü wird mit einem frischen Salatbuffet und Käsebuffet abgerundet – auch für Vegetarier gibt es ein reichhaltiges Angebot. Weitere Gerichte mit regionalem Schwerpunkt finden Sie in Adams Bistro Bar.

Zimmer: Die gemütlich eingerichteten Doppelzimmer sind mit Balkon und Bergblick, Badezimmer mit Badewanne und Dusche, gratis WLAN, Flatscreen TV, Telefon, Safe, Fön und Make-up Spiegel ausgestattet.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, 3/4-Verwöhnension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenzusatzbeitrag noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2022

389,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenzusatzbeitrag in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.



Seefeld / Tirol

Natur & Spa Hotel Lärchenhof^{f****}



AM HÖCHSTEN GELEGEN, DER NATUR AM NÄCHSTEN



Ort & Lage: Das 4-Sterne Natur & Spa Hotel Lärchenhof **** liegt hoch über den Dächern von Seefeld auf dem Geigenbüh – eingebettet in einen kleinen, romantisch anmutenden Lärchenwald und umrahmt von einer imposanten Bergkulisse. Alle Zimmer haben Balkon und eröffnen Ihnen atemberaubende Panoramablicke und sind mit vielen liebevollen Details und natürliche Materialien ausgestattet, die ein Ambiente schaffen, das auf Antrieb zum Wohlfühlen einlädt.

Zimmer: Die geräumigen, ideenreich gestalteten Zimmer und Suiten beinhalten viele liebevolle Details und natürliche Materialien, die ein Ambiente schaffen, welches auf Antrieb zum Wohlfühlen einlädt. Und spätestens, wenn man bei einem Glas Wein den Ausblick auf das überwältigende Natur-Panorama genießt, weiß man, nicht immer sind die eigenen vier Wände auch die schönsten.

Wellness & Freizeit: Der Wellness- und Spa-Bereich des Hotels bietet mit herrlicher Aqua-Arena mit Hallenbad, Finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad, Kältebecken und Eisbrunnen viele entspannende und regenerierende Möglichkeiten, um in der kursfreien Zeit wieder zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Noch mehr Wellnessgenuss schenkt Ihnen der neue, moderne skySpa mit privateSpa auf dem Dach des Hauses. Genießen Sie wohlthuende Momente in der geräumigen Panorama-Sauna und entspannen Sie in den Ruhezeiten oder auf der aussichtsreichen Dachterrasse.

Verpflegung: Das Lärchenhof Küchenteam zaubert für Sie aus besten heimischen Produkten erlesene Speisen und vereint regionale Zutaten mit internationalen Gourmet-Standards. Umgeben von der beeindruckenden Seefeld Bergkulisse, die man im Restaurant über die großflächigen Panorama-Fenster bestaunen kann, wird jedes Essen ein Hochgenuss. Abends lockt ein 5-Gänge-Menü, das wahlweise mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder auf Wunsch auch glutenfrei erhältlich ist.

4-Tageprogramm

ab **189,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, 3/4-Verwöhnension,
Kursteilnahme

Unsere Pluspunkte für Sie:

- skySpa mit privateSpa und Panoramasauna mit herrlichem Ausblick
- marVita Spa mit Biosauna, Dampfbad, finnischer Sauna und Eisbrunnen
- neu angelegter Wellnessbereich mit Schwimmbad, Saunen und Dampfbad kostenfrei nutzbar
- Abendessen als 5-Gang-Wahlmenü
- täglich kostenfreie Kuchenauswahl am Nachmittag
- Willkommensgetränk inklusive
- kostenfreier Parkplatz/Garage auf Wunsch gegen Gebühr
- inklusive Kurtaxe

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Pilates*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, 3/4-Verwöhnension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2022

389,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Wängle / Tirol Naturhotel LechLife****

AM NATURPARK TIROLER LECH/ÖSTERREICH

4-Tageprogramm

ab **129,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- einfache Anreise ohne Vignette!
- Halbpension in Form eines 3-Gang-Menüs
- auf Wunsch vegane Genießer-Halbpension
- inklusive aller Leistungen im Rahmen Ihrer Gästekarte
- Schwimmbad, Sauna und Dampfbad
- Nespressomaschine und Wasserkocher auf dem Zimmer
- große Sonnenterrasse

Kursangebote:

- AKON Gesunder Rückent*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitfor50plus



Wellness & Freizeit: 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.

Ort & Lage: 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 Lechlif ist Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen, Berg- und Radtouren unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade. Die nahe gelegenen Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau sind ein beliebtes Ausflugsziel und schnell zu erreichen.

Zimmer: Die Unterbringung erfolgt jeweils in der Junior Suite, einem geräumigen und komfortablen, 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 Gehrnspezitze.

Verpflegung: 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 offenen Kamin ausklingen.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–28.02./01.06.–31.08./
01.11.–31.12.2022

329,00 Euro

B: 01.03.–31.05./01.09.–31.10.2022

359,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

75,00 Euro

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.



Bad Hofgastein / Salzburger Land

Johannesbad Hotel Palace****



DAS GASTEINERTAL - IM SALZBURGER LAND



Ort & Lage: Die beliebte Ferienregion Gastein mit den drei Orten Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein befindet sich im Herzen des Salzburger Landes, im Tal der Thermen. Das traditionsreiche 4 Sterne Hotel Palace in Bad Hofgastein befindet sich im reizvollen Zentrum Bad Hofgasteins umgeben von einer riesengroßen Gartenlandschaft mit Parkanlage. Die Sonnenterrasse, Spazierwege und ein kleiner Teich laden dort zum Flanieren ein.

Zimmer: Die großzügig geschnittenen Zimmer sind mit Dusche oder Badewanne/WC, Fön, Kosmetikspiegel, Safe, TV, WLAN und Balkon ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Die Wellnessoase des Hauses lässt keine Wünsche offen. Im Panoramahallenbad entspannen Gäste während der kursfreien Zeit in dem heilkräftigen Gasteiner Thermalwasser. Hot Whirlpool, Kräutersauna, Außenblocksauna, Dampfbad, Sologrotte, Wärmeliegen, Kneipp Rondell - es ist alles im Haus. Wem der Sinn nach noch mehr Wellness steht, der ist mit wenigen Schritten in der Alpentherme Hofgastein (der Citybus hält vor dem Hotel).

Das Gasteiner Thermalwasser, der weltweit einzigartige Gasteiner Heilstollen und das Gasteiner Dunstbad bieten im und um das Palace die besten natürlichen Voraussetzungen für beachtliche Heilerfolge und zur Vorsorge. Die Gasteiner Thermen, deren Wasser direkt in das Hotel Palace geleitet wird, sprudeln aus 17 verschiedenen Quellen am Fuße des Graukogels.

4-Tageprogramm

ab **119,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,40 Euro p. P./Tag

Unsere Pluspunkte für Sie:

- Nutzung des Thermal-Innenpools mit Direktzugang zum Hotelgarten mit Parkanlage
- Nutzung der Vitaloase mit Sole-Grotte, Whirlpool und Saunen
- Fitnessraum mit modernem Equipment
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)
- Tennishalle mit Direktzugang (gegen Gebühr)
- vielfältige Auswahl an hochwertigen Behandlungen für Gesundheit, Wellness, Energie und Beauty (gegen Gebühr zubuchbar)
- kostenfreie Parkplätze

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

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

A: 03.11.–31.12.2022	319,00 Euro	B: 01.01.–02.11.2022	339,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		45,00 Euro	

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0*

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro



Can Pastilla / Mallorca Nautic Hotel & Spa****

NUR DURCH DIE PROMENADE VOM STRAND GETRENNT

5-Tageprogramm

ab **129,-*** Euro
pro Person im DZ

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

Unsere Pluspunkte für Sie:

- nur wenige Minuten vom Flughafen Palma entfernt
- beste Lage – direkt am Strand
- Nutzung des Außenpools
- Nutzung des Fitnessraums
- Spa-Bereich und Wellness-Center (gebührenpflichtig) mit Innenpool, Jacuzzi, Sauna, Türkisches Dampfbad, Aromatherapie-Dusche
- Dachterrasse mit traumhaften Blick aufs Meer
- kostenfreies WLAN

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON WalkJogg*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

Wichtiger Hinweis zur Anreise:

DER FLUGTRANSFER NACH MALLORCA IST NICHT IM ANGEBOT ENTHALTEN!

Günstige Flüge finden Sie z.B.

unter www.easyjet.com oder flug.check24.de

Transfer Flughafen bis zum Hotel (ca. 6 Kilometer) mit dem Taxi möglich, Kosten hierfür ca. 15,- Euro. Sie können Ihre Anreise vom Flughafen zum Hotel auch individuell gestalten, in dem Sie einen Mietwagen ausleihen.

Bitte planen Sie Ihre Anreise im Hotel gegen 14:00 Uhr / Zimmer Check-In ist ab 15:00 Uhr möglich.

Unser Tipp: Planen Sie Ihre Anreise doch z. B. einen Tag vorher und buchen eine Verlängerung direkt im Hotel unter bookings@illabeachhotels.com



Ort & Lage: Can Pastilla liegt an der Playa de Palma und ist bequem in nur wenigen Fahrminuten vom Flughafen erreichbar. Hier erstreckt sich kilometerlang der Strand mit feinem, goldfarbenem Sand. Das Nautic Hotel & Spa **** erwartet Sie direkt gegenüber des Hafencclubs „Club Nautic“ in Can Pastilla – nur durch die Promenade von Strand und Meer getrennt. In direkter Umgebung befinden sich zahlreiche Geschäfte, Restaurants und Bars. El Arenal mit seinen bekannten Hotspots ist ca. 15 Gehminuten über die Strandpromenade entfernt.

Das Nautic Hotel & Spa vereint Komfort, Design und Architektur. Das Hotel verfügt über eine Bar mit Terrasse sowie ein Buffet-Restaurant, das Sie mit abwechslungsreichem und köstlichem Frühstück sowie abendlichem Show Cooking und Themenbuffets verwöhnt.

Die offene Dachterrasse mit Liegen und Schirmen, einem Pool sowie einer Chill-out-Bar bieten einen traumhaften Ausblick aufs Meer und die Playa del Palma.

Zimmer: Die geschmackvoll eingerichteten Zimmer im Nautic Hotel & Spa**** sind klimatisiert und mit Bad oder Dusche/WC, Fön und Safe/Minibar (gegen Gebühr) ausgestattet. Es sind ein SAT-Fernseher sowie Telefon und kostenfreien WLAN-Zugang vorhanden. Eine Terrasse oder ein Balkon runden die Ausstattung ab.

Gesamtpreis für 4 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03.2022	329,00 Euro	E: 06.–10.06./14.–18.06./26.–30.06.2022	399,00 Euro
B: 03.–15.04./19.–30.04.2022	349,00 Euro	F: 02.–06.06./10.–14.06./18.–26.06./	419,00 Euro
C: 15.–18.04./01.05.–01.06.2022	369,00 Euro	04.–08.07./12.–16.07./24.–28.07.2022	
D: 04.–28.10.2022	379,00 Euro	G: 30.06.–04.07./08.–12.07./16.–24.07./	429,00 Euro
		02.09.–04.10.2022	

EZ-Zuschlag für die Dauer der 5-Tageskurse **120,00 Euro**

Information und Buchung: www.akon.de/mobil-krankenkasse | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

** Ortsübliche Gebühren aus dem dt. Festnetz. Mobilfunk abweichend.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.



Marienbad / Tschechien

Ensana Health Spa Resort Centrální Lázně****



WO KAISER UND KÖNIGE BADETEN



Ort & Lage: 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.



In herrlicher Lage mit einem atemberaubenden Blick auf die Kurkolonnade erwartet Sie mit dem Hotel Centrální Lázně 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 die Jahrhundertwende des 19. Jahrhunderts.



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

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

Zimmer: 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.

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

A: 01.01.–28.02./01.12.–31.12.2022

279,00 Euro

C: 15.04.–31.10.2022

339,00 Euro

B: 01.03.–14.04./01.11.–30.11.2022

329,00 Euro

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

A: 01.01.–28.02./01.12.–31.12.2022

409,00 Euro

C: 14.04.–31.10.2022

479,00 Euro

B: 01.03.–13.04./01.11.–30.11.2022

459,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse

75,00 Euro

4-Tageprogramm

ab 79,* Euro pro Person im DZ

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

6-Tageprogramm

ab 209,* Euro pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,20 Euro p. P./Tag

Unsere Pluspunkte für Sie:

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

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking*
- AKON Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fitforwoman

Bewegung und Entspannung für die Gesundheit der Frau



fitforwoman-Programm

ab **99,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

fitforwoman ist ein innovatives und abwechslungsreiches Präventionsangebot zur Steigerung des Wohlbefindens der Frau. Abgestimmt auf die Bedürfnisse der Frau dient das Programm zur Erhaltung und Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness, dem Stressabbau, insbesondere für Frauen mit Mehrbelastung im Alltagsgeschehen.

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

fitforwoman -

- Nordic Walking + Progressive Muskelentspannung
- Nordic Walking + Autogenes Training
- Pilates + Progressive Muskelentspannung
- Pilates + Autogenes Training

fitforwoman-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen.....	Seite 4
Varel-Dangast.....	Seite 12
Hitzacker.....	Seite 13
Bad Dürkheim.....	Seite 16
Bad Lippspringe.....	Seite 19
Arnsberg.....	Seite 21
Bad Rappenau.....	Seite 27
Bad Mergentheim.....	Seite 30
Bad Gögging.....	Seite 36
Lam.....	Seite 39
Weimar-Legefeld.....	Seite 44
Seefeld / Tirol.....	Seite 51

fitforbalance

Für ein Leben im Gleichgewicht



fitforbalance-Programm

ab **79,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Bei **fitforbalance** stehen für Sie die Vermeidung von Stress und die Vorbeugung eines Burnouts im Vordergrund. Um Ihr gesundheitliches Gleichgewicht ideal zu fördern und ein körperliches und seelisches „Ausbrennen“ zu vermeiden, umfasst fitforbalance ein ausgewogenes Kursprogramm mit jeweils einem zertifizierten Bewegungs- und Entspannungsteil.

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

fitforbalance -

- AKON Pilates® + Progressive Muskelentspannung
- AKON Pilates® + Autogenes Training
- Nordic Walking + Progressive Muskelentspannung

fitforbalance-Kursorte:

Varel-Dangast.....	Seite 16
Arnsberg.....	Seite 21
Lam.....	Seite 39
Bad Mergentheim.....	Seite 30
Weimar-Legefeld.....	Seite 44

fitforwork

Burnout-Prävention und Rückengesundheit



fitforwork-Programm

ab **99,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

Übersicht über die angebotenen Bausteine und Komponenten:

Rückenfit für den Arbeitsplatz

- 1 x Rückenfit 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

fitforwork-Kursorte:

Hitzacker.....	Seite 13
Arnsberg.....	Seite 21
Bad Homburg.....	Seite 24
Bad Wildungen.....	Seite 25
Bad Rappenau.....	Seite 27
Bad Mergentheim.....	Seite 30
Waldachtal.....	Seite 32
Bad Gögging.....	Seite 36
Feldafing / Starnberger See.....	Seite 38
Lam.....	Seite 39
Weimar-Legefeld.....	Seite 44
Seefeld / Tirol.....	Seite 51

Unser Tipp für Unternehmen: Unabhängig eines möglichen Krankenkassenzuschusses 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/fitforwork.

fitfor50plus

Das Aktivprogramm für die Generation ab 50

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

fitfor50plus -

- AKON Aktiv Walking* + Progressive Muskelentspannung
- AKON Gesunder Rücken* + Progressive Muskelentspannung
- AKON Gesundheitswandern* + Progressive Muskelentspannung
- Aquafitness + Progressive Muskelentspannung
- Rückenschule + Progressive Muskelentspannung
- Nordic Walking + Autogenes Training
- Nordic Walking + Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik + Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik + Autogenes Training

fitfor50plus-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen.....	Seite 4
Bremen.....	Seite 11
Varel-Dangast.....	Seite 12
Hitzacker.....	Seite 13

Bad Harzburg.....	Seite 14
Magdeburg.....	Seite 15
Bad Dürkheim.....	Seite 16
Biersdorf am See.....	Seite 17
Bad Salzuffen.....	Seite 18
Bad Lippspringe.....	Seite 19
Arnsberg.....	Seite 21
Bad Rappenau.....	Seite 27
Radolfzell.....	Seite 28
Bad Mergentheim.....	Seite 30
Waldachtal.....	Seite 32
Nördlingen.....	Seite 33
Bad Gögging.....	Seite 36
Feldafing / Starnberger See.....	Seite 38
Lam.....	Seite 39
Weimar-Legefeld.....	Seite 44
Bad Schandau.....	Seite 46
Neukirchen.....	Seite 47
Seefeld / Tirol.....	Seite 50
Seefeld / Tirol.....	Seite 51
Wängle / Tirol.....	Seite 52



fitfor50plus-Programm

ab **69,-*** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

fitforyoung

Das Fitnessprogramm für junge Erwachsene bis 35 Jahre

Übersicht über die angebotenen Bausteine und Komponenten:

Bewegung – Nordic Training je 1 x

Nordic Fitness Einführung | Nordic Walking Grundtechnik | Nordic Walking technical basics Nordic Fitness unter Puls-kontrolle | Nordic Training | Nordic Morning (Power walk) | Nordic Fitness Event (Nordic night) | Nordic Walking Tour

fitforyoung-Kursorte:

Bad Gögging.....	Seite 36
------------------	-----------------

PMR Muskelentspannung je 1 x

Be balanced | Stretch & Relax | Antistressentspannung | Mental Training | Tiefenmuskelentspannung Energy Training | Mind Move Fantasiereise

fitforyoung-Programm

ab **149,-*** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

fitforwell alleinreisende

Für Alleinreisende oder Singles



Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

fitforwell alleinreisende -

- Nordic Walking + Progressive Muskelentspannung
- Nordic Walking + Autogenes Training
- Nordic Walking + Ernährung
- Wirbelsäulengymnastik + Progressive Muskelentspannung

fitforwell alleinreisende-Kursorte:

Bad Gögging.....	Seite 36
Lam.....	Seite 39
Neukirchen.....	Seite 47



fitforwell alleinreisende-Programm

ab **69,-*** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

AKON Aktiv Walking®

Gelenkschonendes Training im Freien



AKON Aktiv Walking®

ab **69,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

AKON Aktiv Walking® steht für ein sanftes und gelenkschonendes Training in der Natur. Insbesondere für Bewegungs-(wieder)einsteiger ist Walking ein optimales Ausdauertraining. Der Kurs vermittelt die richtige Technik und leitet zum eigenständigen gesundheitsorientierten Training an. Informationen zur individuellen Belastungssteuerung und Gesundheitsaspekten, sowie ergänzende Übungen zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit runden die Einheiten ab.

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

AKON Aktiv Walking® wird in Kombination mit einem zweiten bezuschussungsfähigen Kursbaustein angeboten:

- **AKON Aktiv Walking®** + Progressive Muskelentspannung
- **AKON Aktiv Walking®** + Autogenes Training

AKON Aktiv Walking®-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen.....	Seite 4	Baiersbronn.....	Seite 29
Wismar.....	Seite 7	Bad Mergentheim.....	Seite 30
Bremen.....	Seite 11	Bad Mergentheim.....	Seite 31
Varel-Dangast.....	Seite 12	Nördlingen.....	Seite 33
Hitzacker.....	Seite 13	Würzburg.....	Seite 35
Bad Harzburg.....	Seite 14	Bad Gögging.....	Seite 36
Magdeburg.....	Seite 15	Bad Gögging.....	Seite 37
Bad Dürkheim.....	Seite 16	Feldafing / Starnberger See.....	Seite 38
Biersdorf am See.....	Seite 17	Lam.....	Seite 39
Bad Salzuflen.....	Seite 18	Bad Alexandersbad.....	Seite 40
Bad Lippspringe.....	Seite 19	Weimar-Legefild.....	Seite 44
Bonn.....	Seite 20	Dresden.....	Seite 45
Arnsberg.....	Seite 21	Bad Schandau.....	Seite 46
Köln.....	Seite 22	Neukirchen.....	Seite 47
Königswinter.....	Seite 23	Potsdam.....	Seite 49
Bad Homburg.....	Seite 24	Seefeld / Tirol.....	Seite 50
Bad Wildungen.....	Seite 25	Seefeld / Tirol.....	Seite 51
Fulda.....	Seite 26	Bad Hofgastein / Salzburger Land.....	Seite 53
Bad Rappenau.....	Seite 27	Can Pastilla / Mallorca.....	Seite 54
Radolfzell.....	Seite 28	Marienbad / Tschechien.....	Seite 55

AKON fitforbike® – für Radfreunde

Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren



fitforbike-Programm

ab **109,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

AKON fitforbike® kombiniert auf angenehme Art und Weise gesundheitsförderndes Outdoor-Ausdauertraining und Entspannung innerhalb einer Gruppe. Im Mittelpunkt des Angebots stehen mit AKON Aktiv Walking® und Progressiver Muskelentspannung zwei zertifizierte, bezuschussungsfähige Präventionskurse.

Zusätzlich zum Kursprogramm umfasst **AKON fitforbike®** während Ihres Aufenthalts jeweils drei geführte Radtouren:

- durch gängiges Gelände bis zu ca. 12 km
- eine ebene Strecke bis zu ca. 24 km
- eine Strecke berauf/bergab bis zu ca. 30 km

Allgemeine Bewegungsempfehlungen und Informationen zur individuellen Trainingsgestaltung wie z.B. das Erlernen der Pulsmessung und die Berechnung der Trainingsherzfrequenz bereiten die Teilnehmer/innen auf die Fortführung des Trainings in Eigenregie vor. Effektive Übungen zur Kräftigung und Dehnung beanspruchter Muskulatur und Mobilisation der Gelenke ergänzen die Kursinhalte.

Angebotene Bausteine:

fitforbike - fit mit e-bike in Kombination mit AKON Aktiv Walking® und Progressive Muskelentspannung

fitforbike-Kursorte:

Bad Dürkheim.....	Seite 16
Köln.....	Seite 22
Bad Mergentheim.....	Seite 30
Würzburg.....	Seite 35

Hinweis:

Für die Teilnahme an den Radtouren wird eine gute Fahrsicherheit sowie ein verkehrssicheres Fahrrad vorausgesetzt. Bitte denken Sie zu Ihrer Sicherheit an die Mitnahme von Helm und wetterfester Kleidung usw.

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr eigenes Fahrrad mit! Hinweise zu etwaigen Leihrädern vor Ort finden Sie unter **www.akon.de**.

AKON Gesundheitswandern®

Fit mit jedem Schritt!

AKON Gesundheitswandern® steht für ein abwechslungsreiches und erlebnisorientiertes Bewegungskonzept und vermittelt wichtige Informationen für das gesundheitsorientierte Wandern, z.B. zur richtigen Ausrüstung, dem Verhalten in der Natur sowie zur Gestaltung von Gesundheitswanderungen.

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

AKON Gesundheitswandern® wird in Kombination mit einem zweiten bezuschussungsfähigen Kursbaustein angeboten:

- **AKON Gesundheitswandern®**
- + Progressive Muskelentspannung
- + Autogenes Training
- + Ernährung
- + QiGong

AKON Gesundheitswandern®-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen.....	Seite 4	Nördlingen.....	Seite 33
Wismar.....	Seite 7	Füssen.....	Seite 34
Dagebüll.....	Seite 10	Würzburg.....	Seite 35
Varel-Dangast.....	Seite 12	Bad Gögging.....	Seite 36
Hitzacker.....	Seite 13	Bad Gögging.....	Seite 37
Bad Harzburg.....	Seite 14	Feldafing / Starnberger See.....	Seite 38
Magdeburg.....	Seite 15	Lam.....	Seite 39
Bad Dürkheim.....	Seite 16	Bad Alexandersbad.....	Seite 40
Biersdorf am See.....	Seite 17	Bad Griesbach.....	Seite 41
Bad Salzfluren.....	Seite 18	Weimar-Legefeld.....	Seite 44
Bad Lippspringe.....	Seite 19	Bad Schandau.....	Seite 46
Arnsberg.....	Seite 21	Dresden.....	Seite 45
Königswinter.....	Seite 23	Neukirchen.....	Seite 47
Bad Homburg.....	Seite 24	Potsdam.....	Seite 49
Bad Wildungen.....	Seite 25	Seefeld / Tirol.....	Seite 50
Bad Rappenau.....	Seite 27	Seefeld / Tirol.....	Seite 51
Radolfzell.....	Seite 28	Wängle / Tirol.....	Seite 52
Baiersbronn.....	Seite 29	Bad Hofgastein / Salzburger Land.....	Seite 53
Bad Mergentheim.....	Seite 30	Marienbad / Tschechien.....	Seite 55
Waldachtal.....	Seite 32		



AKON Gesundheitswandern®

ab **29,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

AKON Faszienfit®

Aktivierung und Kräftigung des Bindegewebes

Als Faszien bezeichnet man die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen.

Im Mittelpunkt des neuen, zertifizierten Kursangebotes **AKON Faszienfit®** steht die Vermittlung eines faszienorientierten Bewegungstrainings in Theorie und Praxis.

Die fasziale Aktivierung des Gewebes mit weichen, geschmeidigen Bewegungsformen bereitet den Organismus dabei auf die Kräftigung des gesamten Körpers vor. Das gezielte Ausrollen einzelner Muskelpartien kann zur Lösung und Lockerung des Gewebes beitragen und Stoffwechsellvorgänge anregen.

AKON Faszienfit® vermittelt Übungen mit und ohne Kleingerät (Schaumstoffrolle) zur faszialen Dehnung, Schulung der Wahrnehmung und Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

AKON Faszienfit® in Kombination mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

AKON Faszienfit®-Kursorte:

Bremen.....	Seite 11
Hitzacker.....	Seite 13
Bad Dürkheim.....	Seite 16
Arnsberg.....	Seite 21
Fulda.....	Seite 26
Baiersbronn.....	Seite 29
Bad Mergentheim.....	Seite 30
Würzburg.....	Seite 35
Bad Gögging.....	Seite 36
Lam.....	Seite 39
Weimar-Legefeld.....	Seite 44
Dresden.....	Seite 45
Bad Schandau.....	Seite 46



AKON Faszienfit®

ab **79,-** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

AKON WalkJogg®

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining



AKON WalkJogg®

ab **79,-*** Euro
pro Person im DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 200,00 Euro

AKON WalkJogg® verbindet zwei Bewegungsformen miteinander: Walking und Jogging. Im Mittelpunkt des Kurses steht ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining in der Natur unter Gleichgesinnten.

Über das Erlernen der Walking Grundtechnik werden die Teilnehmer/innen an das Jogging herangeführt. Allgemeine Bewegungsempfehlungen und Informationen zur individuellen Trainingsgestaltung, wie z.B. das Erlernen der Pulsmessung und die Berechnung der Trainingsherzfrequenz, bereiten die Teilnehmer/innen auf die Fortführung des Trainings in Eigenregie vor. Effektive Übungen zur Kräftigung und Dehnung beanspruchter Muskulatur und Mobilisation der Gelenke ergänzen den Kurs. Unsere Trainingsempfehlungen ermöglichen es den Teilnehmer/innen, die Übungen auch zu Hause fortzuführen und in Bewegung zu bleiben.

Wählen Sie Ihren persönlichen Favoriten!

AKON WalkJogg® in Kombination mit

Autogenem Training oder

Progressiver Muskelentspannung

AKON WalkJogg®-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen.....	Seite 4	Bad Mergentheim.....	Seite 30
Varel-Dangast	Seite 12	Nördlingen.....	Seite 33
Bad Harzburg.....	Seite 14	Würzburg	Seite 35
Magdeburg.....	Seite 15	Bad Gögging.....	Seite 36
Bad Dürkheim.....	Seite 16	Bad Gögging.....	Seite 37
Biersdorf am See	Seite 17	Feldafing / Starnberger See.....	Seite 38
Arnsberg	Seite 21	Lam	Seite 39
Köln	Seite 22	Bad Alexandersbad.....	Seite 40
Königswinter.....	Seite 23	Dresden.....	Seite 45
Bad Homburg.....	Seite 24	Seefeld / Tirol	Seite 50
Bad Wildungen.....	Seite 25	Seefeld / Tirol	Seite 51
Bad Rappenau.....	Seite 27	Bad Hofgastein / Salzburger Land	Seite 53
Baiersbronn.....	Seite 29	Can Pastilla / Mallorca	Seite 54

Kinderbetreuung

Fachgerechte Kinderbetreuung während der Kurse



Kinderbetreuung

ab **75,-** Euro
pro Person im DZ

ab 0 Jahren (inkl. 3 Übernachtungen/Halbpension)

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 Hotels 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 enthalten:

je nach Hotel, in der Regel Übernachtung im Zimmer der Eltern, Frühstück, Mittagessen in Form

einer Halbpension 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.

Hotels mit Kinderbetreuung:

Weissenhäuser Strand.....	Seite 8
Masserberg	Seite 43
Schöneck	Seite 48

Wählen Sie Ihren Wunschtermin für das von Ihnen gewünschte Hotel. Die Verfügbarkeit des Termins können Sie jederzeit bequem unter www.akon.de/mobil-krankenkasse 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				Arnsberg / Dorint Hotel&Sport Resort Arnsberg – Seite 21							
Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	AT	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AT	Mo. bis Do.	NW
06.01. - 09.01.2022	PME	28.04. - 01.05.2022	AWJ	20.06. - 23.06.2022	PME	18.08. - 21.08.2022	PME	10.10. - 13.10.2022	AWJ	21.11. - 24.11.2022	PME
Mo. bis Do.	AFZ	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
10.01. - 13.01.2022	PME	05.05. - 08.05.2022	PME	23.06. - 26.06.2022	PME	22.08. - 25.08.2022	PME	13.10. - 16.10.2022	PME	24.11. - 27.11.2022	PME
Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AT	Mo. bis Do.	AFZ
13.01. - 16.01.2022	PME	12.05. - 15.05.2022	AT	27.06. - 30.06.2022	AT	29.08. - 01.09.2022	AT	17.10. - 20.10.2022	AWJ	28.11. - 01.12.2022	AT
Do. bis So.	PME	Do. bis So.	PME	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	PIL
17.03. - 20.03.2022	AWJ	19.05. - 22.05.2022	AWJ	11.07. - 14.07.2022	PME	01.09. - 04.09.2022	PME	24.10. - 27.10.2022	PME	01.12. - 04.12.2022	PME
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	PME	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AFZ
31.03. - 03.04.2022	PME	26.05. - 29.05.2022	AWJ	14.07. - 17.07.2022	PME	15.09. - 18.09.2022	PME	31.10. - 03.11.2022	AT	05.12. - 08.12.2022	AT
Mo. bis Do.	AT	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AFZ
11.04. - 14.04.2022	AWJ	06.06. - 09.06.2022	AT	18.07. - 21.07.2022	AT	22.09. - 25.09.2022	PME	10.11. - 13.11.2022	PME	08.12. - 11.12.2022	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AFZ
14.04. - 17.04.2022	PME	09.06. - 12.06.2022	AT	21.07. - 24.07.2022	AT	26.09. - 29.09.2022	PME	14.11. - 17.11.2022	PME	15.12. - 18.12.2022	PME
Mo. bis Do.	PME	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AFZ
18.04. - 21.04.2022	AWJ	13.06. - 16.06.2022	PME	25.07. - 28.07.2022	PME	06.10. - 09.10.2022	PME	17.11. - 20.11.2022	AT	19.12. - 22.12.2022	AT
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW						
21.04. - 24.04.2022	PME	16.06. - 19.06.2022	PME	11.08. - 14.08.2022	PME						
fitfor50plus		Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	NW
		24.03. - 27.03.2022	AT	14.04. - 17.04.2022	PME	23.05. - 26.05.2022	PME	04.07. - 07.07.2022	PME	29.09. - 02.10.2022	PME
fitforwork		Do. bis So.	RF	Mo. bis Do.	RF	Do. bis So.	RF	Mo. bis Do.	RF		
		07.04. - 10.04.2022	PME	15.08. - 18.08.2022	PME	08.09. - 11.09.2022	PME	03.10. - 06.10.2022	PME		
fitforwoman		Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	fitforbalance		Mo. bis Do.	PIL		
		02.05. - 05.05.2022	PME	07.11. - 10.11.2022	AT			12.12. - 15.12.2022	AT		

Termine 4-Tageprogramm				Bad Alexandersbad / Soibelmanns Hotel Alexandersbad – Seite 40							
So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR
30.01. - 02.02.2022	PME	17.03. - 20.03.2022	PME	12.05. - 15.05.2022	AT	10.07. - 13.07.2022	AT	29.09. - 02.10.2022	PME	24.11. - 27.11.2022	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	PME	Do. bis So.	AGR
03.02. - 06.02.2022	AT	31.03. - 03.04.2022	PME	22.05. - 25.05.2022	PME	18.08. - 21.08.2022	PME	06.10. - 09.10.2022	AWJ	01.12. - 04.12.2022	AT
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR
27.02. - 02.03.2022	PME	03.04. - 06.04.2022	AT	02.06. - 05.06.2022	PME	25.08. - 28.08.2022	AT	10.11. - 13.11.2022	AT	08.12. - 11.12.2022	AT
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
03.03. - 06.03.2022	PME	17.04. - 20.04.2022	PME	19.06. - 22.06.2022	AT	11.09. - 14.09.2022	PME	13.11. - 16.11.2022	PME	11.12. - 14.12.2022	PME
So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGR
13.03. - 16.03.2022	AT	21.04. - 24.04.2022	PME	07.07. - 10.07.2022	PME	15.09. - 18.09.2022	AT	20.11. - 23.11.2022	PME	15.12. - 18.12.2022	PME

Termine 4-Tageprogramm				Bad Dürkheim / ACHAT Hotel – Seite 16							
Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AT	So. bis Mi.	AGR
17.01. - 20.01.2022	PME	17.02. - 20.02.2022	PME	12.06. - 15.06.2022	AT	24.07. - 27.07.2022	PME	16.10. - 19.10.2022	AWJ	06.11. - 09.11.2022	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	PME	Fr. bis Mo.	AGW
27.01. - 30.01.2022	AT	24.02. - 27.02.2022	PME	19.06. - 22.06.2022	PME	31.07. - 03.08.2022	PME	23.10. - 26.10.2022	AWJ	18.11. - 21.11.2022	PME
Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AFZ	So. bis Mi.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AFZ
07.02. - 10.02.2022	PME	16.05. - 19.05.2022	AT	26.06. - 29.06.2022	AT	08.08. - 11.08.2022	AT	30.10. - 02.11.2022	AT	08.12. - 11.12.2022	PME
Do. bis So.	AFZ	Di. bis Fr.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW				
10.02. - 13.02.2022	AT	07.06. - 10.06.2022	PME	03.07. - 06.07.2022	PME	09.10. - 12.10.2022	PME				
fitforbike		So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	fitforwoman		Do. bis So.	NW		
		22.05. - 25.05.2022	PME	10.07. - 13.07.2022	PME			10.11. - 13.11.2022	PME		
fitfor50plus		So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW				
		29.05. - 01.06.2022	PME	27.11. - 30.11.2022	PME	29.05. - 01.06.2022	PME				

AAW=AKON Aktiv Walking* – AFZ=AKON FasziFit* – AGR=AKON Gesunder Rücken* – AGW=AKON Gesundheitswandern* – ARW=AKON Reaktiv Walking* – AWJ=AKON WalkJogg* – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training
E=Ernährung – PME=Progr. Muskulaturspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – 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 Wochenprogramm

Bad Füssing / Vital-Hotel Jagdhof – Seite 42

So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF
09.01. - 15.01.2022	AT	13.02. - 19.02.2022	PME	24.04. - 30.04.2022	PME	10.07. - 16.07.2022	AT	28.08. - 03.09.2022	PME	13.11. - 19.11.2022	AT
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	RS	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF
16.01. - 22.01.2022	PME	06.03. - 12.03.2022	AT	15.05. - 21.05.2022	AT	17.07. - 23.07.2022	PME	04.09. - 10.09.2022	AT	20.11. - 26.11.2022	PME
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF
23.01. - 29.01.2022	AT	13.03. - 19.03.2022	PME	19.06. - 25.06.2022	PME	24.07. - 30.07.2022	AT	11.09. - 17.09.2022	PME	27.11. - 03.12.2022	AT
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF
30.01. - 05.02.2022	PME	20.03. - 26.03.2022	AT	26.06. - 02.07.2022	AT	31.07. - 06.08.2022	PME	16.10. - 22.10.2022	AT	04.12. - 10.12.2022	PME
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	RS	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF
06.02. - 12.02.2022	AT	03.04. - 09.04.2022	AT	03.07. - 09.07.2022	PME	21.08. - 27.08.2022	AT	06.11. - 12.11.2022	PME	11.12. - 17.12.2022	AT

Termine 4-Tageprogramm

Bad Gögging / Dorint Marc Aurel Resort Bad Gögging – Seite 37

Di. bis Fr.	AGR	Fr. bis Mo.	AAW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AGW	Di. bis Fr.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW
11.01. - 14.01.2022	PME	01.04. - 04.04.2022	PME	24.05. - 27.05.2022	PME	12.07. - 15.07.2022	PME	30.08. - 02.09.2022	PME	14.10. - 17.10.2022	AT
Fr. bis Mo.	AGR	Di. bis Fr.	AT	Fr. bis Mo.	NW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW	Di. bis Fr.	AGW
21.01. - 24.01.2022	AT	05.04. - 08.04.2022	AWJ	27.05. - 30.05.2022	AT	15.07. - 18.07.2022	AT	02.09. - 05.09.2022	AT	18.10. - 21.10.2022	PME
Di. bis Fr.	AFZ	Fr. bis Mo.	AAW	Di. bis Fr.	PME	Di. bis Fr.	AGW	Di. bis Fr.	NW	Di. bis Fr.	AT
25.01. - 28.01.2022	PME	08.04. - 11.04.2022	PME	31.05. - 03.06.2022	AWJ	19.07. - 22.07.2022	PME	06.09. - 09.09.2022	PME	08.11. - 11.11.2022	AWJ
Fr. bis Mo.	AGR	Di. bis Fr.	AGW	Fr. bis Mo.	NW	Fr. bis Mo.	NW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW
28.01. - 31.01.2022	AT	12.04. - 15.04.2022	AT	03.06. - 06.06.2022	AT	22.07. - 25.07.2022	AT	09.09. - 12.09.2022	AT	11.11. - 14.11.2022	PME
Di. bis Fr.	AFZ	Di. bis Fr.	PME	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	NW	Di. bis Fr.	AAW
01.02. - 04.02.2022	PME	19.04. - 22.04.2022	AWJ	07.06. - 10.06.2022	PME	26.07. - 29.07.2022	PME	13.09. - 16.09.2022	PME	15.11. - 18.11.2022	AT
Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AT	Fr. bis Mo.	AGW
04.02. - 07.02.2022	AT	22.04. - 25.04.2022	AT	10.06. - 13.06.2022	AT	29.07. - 01.08.2022	AT	16.09. - 19.09.2022	AWJ	18.11. - 21.11.2022	PME
Di. bis Fr.	AFZ	Di. bis Fr.	PME	Di. bis Fr.	NW	Di. bis Fr.	AGW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AGW
08.02. - 11.02.2022	AT	26.04. - 29.04.2022	AWJ	14.06. - 17.06.2022	PME	02.08. - 05.08.2022	PME	20.09. - 23.09.2022	PME	22.11. - 25.11.2022	AT
Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AT	Fr. bis Mo.	AAW
18.02. - 21.02.2022	PME	29.04. - 02.05.2022	AT	17.06. - 20.06.2022	AT	05.08. - 08.08.2022	AT	23.09. - 26.09.2022	AWJ	25.11. - 28.11.2022	PME
Di. bis Fr.	AGR	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	NW	Di. bis Fr.	AGW	Di. bis Fr.	AFZ
22.02. - 25.02.2022	AT	03.05. - 06.05.2022	PME	21.06. - 24.06.2022	PME	09.08. - 12.08.2022	PME	27.09. - 30.09.2022	PME	29.11. - 02.12.2022	AT
Fr. bis Mo.	AFZ	Fr. bis Mo.	AT	Fr. bis Mo.	NW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGR
25.02. - 28.02.2022	PME	06.05. - 09.05.2022	AWJ	24.06. - 27.06.2022	AT	12.08. - 15.08.2022	AT	30.09. - 03.10.2022	AT	02.12. - 05.12.2022	PME
Di. bis Fr.	AGW	Di. bis Fr.	AGW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AGR
01.03. - 04.03.2022	AT	10.05. - 13.05.2022	PME	28.06. - 01.07.2022	PME	16.08. - 19.08.2022	PME	04.10. - 07.10.2022	PME	13.12. - 16.12.2022	AT
Di. bis Fr.	AT	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AFZ
22.03. - 25.03.2022	AWJ	13.05. - 16.05.2022	AT	01.07. - 04.07.2022	AT	19.08. - 22.08.2022	AT	07.10. - 10.10.2022	AT	16.12. - 19.12.2022	PME
Fr. bis Mo.	AGW	Di. bis Fr.	AGW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	NW	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AGR
25.03. - 28.03.2022	PME	17.05. - 20.05.2022	PME	05.07. - 08.07.2022	PME	23.08. - 26.08.2022	PME	11.10. - 14.10.2022	PME	20.12. - 23.12.2022	AT
Di. bis Fr.	AT	Fr. bis Mo.	AT	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW				
29.03. - 01.04.2022	AWJ	20.05. - 23.05.2022	AWJ	08.07. - 11.07.2022	AT	26.08. - 29.08.2022	AT				

Termine 4-Tageprogramm

Bad Gögging / The Monarch Hotel – Seite 36

Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	PME	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW
17.01. - 20.01.2022	PME	07.03. - 10.03.2022	AT	09.05. - 12.05.2022	AWJ	18.07. - 21.07.2022	PME	22.08. - 25.08.2022	PME	14.11. - 17.11.2022	PME
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	PME	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AFZ
24.01. - 27.01.2022	AT	21.03. - 24.03.2022	AWJ	06.06. - 09.06.2022	PME	25.07. - 28.07.2022	PME	29.08. - 01.09.2022	AT	21.11. - 24.11.2022	PME
Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
31.01. - 03.02.2022	PME	28.03. - 31.03.2022	PME	13.06. - 16.06.2022	PME	01.08. - 04.08.2022	AT	26.09. - 29.09.2022	PME	28.11. - 01.12.2022	AT
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	PME	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	PME	Mo. bis Do.	AFZ
07.02. - 10.02.2022	PME	04.04. - 07.04.2022	AWJ	20.06. - 23.06.2022	PME	08.08. - 11.08.2022	PME	03.10. - 06.10.2022	AWJ	12.12. - 15.12.2022	PME
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PME	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PME	Mo. bis Do.	AGR
14.02. - 17.02.2022	PME	11.04. - 14.04.2022	AWJ	04.07. - 07.07.2022	PME	15.08. - 18.08.2022	AT	07.11. - 10.11.2022	AWJ	19.12. - 22.12.2022	AT
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PME								
28.02. - 03.03.2022	PME	02.05. - 05.05.2022	AWJ								

fitforwork		Mo. bis Do.	RF	Mo. bis Do.	RF	fitforwell		Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW
		21.02. - 24.02.2022	PME	05.12. - 08.12.2022	PME			07.03. - 10.03.2022	AT	20.06. - 23.06.2022	PME
fitfor50plus		Mo. bis Do.	AGW	Di. bis Fr.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW		
		14.03. - 17.03.2022	PME	19.04. - 22.04.2022	PME	11.07. - 14.07.2022	PME	17.10. - 20.10.2022	PME		
fitforyoung		Mo. bis Do.	NW								
		07.11. - 10.11.2022	PME								

Termine 6-Tageprogramm

Bad Griesbach / Maximilian Quellness – und Golfhotel – Seite 41

So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW
13.03. - 18.03.2022	PME	08.05. - 13.05.2022	PME	26.06. - 01.07.2022	PME	31.07. - 05.08.2022	PME	28.08. - 02.09.2022	PME	25.09. - 30.09.2022	PME
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	RF	So. bis Fr.	RF
03.04. - 08.04.2022	PME	15.05. - 20.05.2022	PME	03.07. - 08.07.2022	PME	21.08. - 26.08.2022	PME	04.09. - 09.09.2022	PME	16.10. - 21.10.2022	PME
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG						
24.04. - 29.04.2022	PME	29.05. - 03.06.2022	PME	10.07. - 15.07.2022	PME						

Termine 4-Tageprogramm

Bad Hofgastein / Johannesbad Hotel Palace – Seite 53

Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW
25.04. - 28.04.2022	PME	16.05. - 19.05.2022	AT	23.06. - 26.06.2022	AT	29.09. - 02.10.2022	AT	24.10. - 27.10.2022	AT	14.11. - 17.11.2022	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	PME	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW
28.04. - 01.05.2022	AT	19.05. - 22.05.2022	AWJ	27.06. - 30.06.2022	PME	06.10. - 09.10.2022	PME	27.10. - 30.10.2022	PME	17.11. - 20.11.2022	AT
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AT	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW
02.05. - 05.05.2022	PME	23.05. - 26.05.2022	AWJ	30.06. - 03.07.2022	AT	10.10. - 13.10.2022	AT	31.10. - 03.11.2022	AT	21.11. - 24.11.2022	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW
05.05. - 08.05.2022	AT	26.05. - 29.05.2022	PME	19.09. - 22.09.2022	PME	13.10. - 16.10.2022	PME	03.11. - 06.11.2022	PME	24.11. - 27.11.2022	PME
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW
09.05. - 12.05.2022	PME	30.05. - 02.06.2022	AT	22.09. - 25.09.2022	AT	17.10. - 20.10.2022	AT	07.11. - 10.11.2022	AT	28.11. - 01.12.2022	AT
Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	PME	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW		
12.05. - 15.05.2022	PME	20.06. - 23.06.2022	PME	26.09. - 29.09.2022	AWJ	20.10. - 23.10.2022	PME	10.11. - 13.11.2022	PME		

AAW=AKON Aktiv Walking – AFZ=AKON Faszienfit – AGR=AKON Gesunder Rücken – AGW=AKON Gesundheitswandern – ARW=AKON Reaktiv Walking – AWJ=AKON Walk,Jogg – AQF=AquaFitness – AT=Autogenes Training
E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – 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 4-Tageprogramm				Bad Harzburg / Sonnenresort Ettershaus – Seite 14							
So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW
09.01. - 12.01.2022	PME	17.03. - 20.03.2022	PME	09.06. - 12.06.2022	PME	19.06. - 22.06.2022	AT	26.06. - 29.06.2022	PME	06.11. - 09.11.2022	PME
So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	PME	Do. bis So.	AGW
16.01. - 19.01.2022	PME	24.03. - 27.03.2022	PME	12.06. - 15.06.2022	PME	23.06. - 26.06.2022	PME	03.11. - 06.11.2022	AWJ	10.11. - 13.11.2022	AT
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AT								
20.02. - 23.02.2022	AT	24.04. - 27.04.2022	AWJ								

fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
		13.03. - 16.03.2022	PME	13.11. - 16.11.2022	PME

Termine 4-Tageprogramm				Bad Homburg / Maritim Hotel – Seite 24							
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AT	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	18.08. - 21.08.2022	AT	Do. bis So.	AGW
17.02. - 20.02.2022	PME	28.04. - 01.05.2022	AWJ	09.06. - 12.06.2022	PME	24.07. - 27.07.2022	AT	So. bis Mi.	AAW	13.10. - 16.10.2022	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	21.08. - 24.08.2022	PME	Do. bis So.	AAW
03.03. - 06.03.2022	AT	05.05. - 08.05.2022	PME	26.06. - 29.06.2022	AT	28.07. - 31.07.2022	PME	Do. bis So.	AGW	10.11. - 13.11.2022	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AT	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	25.08. - 28.08.2022	AT	Do. bis So.	AGR
24.03. - 27.03.2022	PME	12.05. - 15.05.2022	AWJ	10.07. - 13.07.2022	PME	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	01.12. - 04.12.2022	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	PME	So. bis Mi.	AGW	11.08. - 14.08.2022	PME	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR
31.03. - 03.04.2022	AT	19.05. - 22.05.2022	AWJ	17.07. - 20.07.2022	PME	So. bis Mi.	AGW	29.09. - 02.10.2022	AT	15.12. - 18.12.2022	AT
So. bis Mi.	PME	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	14.08. - 17.08.2022	PME	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
10.04. - 13.04.2022	AWJ	26.05. - 29.05.2022	AT	21.07. - 24.07.2022	PME	Do. bis So.	AAW	02.10. - 05.10.2022	PME	18.12. - 21.12.2022	PME

fitforwork		Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF
		24.02. - 27.02.2022	PME	14.07. - 17.07.2022	PME	08.12. - 11.12.2022	PME

Termine 4-Tageprogramm				Bad Lippspringe / BEST WESTERN PREMIER Park Hotel & Spa – Seite 19							
Mo. bis Do.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW
06.06. - 09.06.2022	AT	26.06. - 29.06.2022	AT	10.07. - 13.07.2022	AT	17.07. - 20.07.2022	PME	31.07. - 03.08.2022	PME	07.08. - 10.08.2022	AT
So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW								
12.06. - 15.06.2022	PME	03.07. - 06.07.2022	PME								

fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
		22.05. - 25.05.2022	PME	24.07. - 27.07.2022	AT

Termine 6-Tageprogramm				Bad Lippspringe / BEST WESTERN PREMIER Park Hotel & Spa – Seite 19							
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AAW
22.05. - 27.05.2022	PME	12.06. - 17.06.2022	PME	03.07. - 08.07.2022	PME	17.07. - 22.07.2022	PME	24.07. - 29.07.2022	AT	07.08. - 12.08.2022	AT
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AAW						
05.06. - 10.06.2022	AT	26.06. - 01.07.2022	AT	10.07. - 15.07.2022	AT						

fitfor50plus		So. bis Fr.	AGW
		31.07. - 05.08.2022	PME

Termine 4-Tageprogramm				Bad Mergentheim / BEST WESTERN PREMIER Parkhotel – Seite 30							
So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	AGW
16.01. - 19.01.2022	PME	27.02. - 02.03.2022	AT	27.03. - 30.03.2022	PME	26.06. - 29.06.2022	AT	21.07. - 24.07.2022	PME	18.08. - 21.08.2022	PME
Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	ARW	So. bis Mi.	NW
20.01. - 23.01.2022	AT	03.03. - 06.03.2022	PME	10.04. - 13.04.2022	PME	30.06. - 03.07.2022	PME	28.07. - 31.07.2022	PME	21.08. - 24.08.2022	AT
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	PME	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	PME
27.01. - 30.01.2022	AT	06.03. - 09.03.2022	PME	21.04. - 24.04.2022	AWJ	03.07. - 06.07.2022	AT	31.07. - 03.08.2022	AT	30.10. - 02.11.2022	AWJ
So. bis Mi.	AFZ	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	PME	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AFZ
30.01. - 02.02.2022	PME	10.03. - 13.03.2022	AT	28.04. - 01.05.2022	AWJ	07.07. - 10.07.2022	PME	04.08. - 07.08.2022	PME	06.11. - 09.11.2022	AT
Do. bis So.	PIL	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AFZ	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	ARW	Do. bis So.	AGW
03.02. - 06.02.2022	AT	13.03. - 16.03.2022	PME	09.06. - 12.06.2022	PME	10.07. - 13.07.2022	AT	07.08. - 10.08.2022	AT	10.11. - 13.11.2022	PME
So. bis Mi.	AFZ	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AFZ
13.02. - 16.02.2022	AT	17.03. - 20.03.2022	AT	12.06. - 15.06.2022	AT	14.07. - 17.07.2022	PME	11.08. - 14.08.2022	PME	13.11. - 16.11.2022	PME
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW
17.02. - 20.02.2022	PME	20.03. - 23.03.2022	PME	19.06. - 22.06.2022	AT	17.07. - 20.07.2022	AT	14.08. - 17.08.2022	AT	24.11. - 27.11.2022	PME
So. bis Mi.	AFZ	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW						
20.02. - 23.02.2022	AT	24.03. - 27.03.2022	AT	23.06. - 26.06.2022	PME						

fitforwork		Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF
		24.02. - 27.02.2022	PME	03.11. - 06.11.2022	PME

fitforbalance		So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	PIL
		23.01. - 26.01.2022	PME	27.11. - 30.11.2022	PME

fitforwoman		So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW
		24.04. - 27.04.2022	PME	16.06. - 19.06.2022	PME

fitforbike		Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW
		07.04. - 10.04.2022	PME	25.08. - 28.08.2022	PME

fitfor50plus		So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	AGW
		06.02. - 09.02.2022	PME	24.07. - 27.07.2022	AT

fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW
		20.11. - 23.11.2022	AT

Termine 4-Tageprogramm				Bad Rappenau / Saline 1822 Hotel – Seite 27							
Mi. bis Sa.	AGR	Mi. bis Sa.	AGR	Mi. bis Sa.	AGW	Mi. bis Sa.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
12.01. - 15.01.2022	PME	23.02. - 26.02.2022	PME	20.04. - 23.04.2022	AT	08.06. - 11.06.2022	PME	07.08. - 10.08.2022	PME	02.10. - 05.10.2022	PME
So. bis Mi.	AGR	Mi. bis Sa.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Mi. bis Sa.	PME
16.01. - 19.01.2022	AT	16.03. - 19.03.2022	AT	22.05. - 25.05.2022	PME	12.06. - 15.06.2022	AT	21.08. - 24.08.2022	PME	05.10. - 08.10.2022	AWJ
Mi. bis Sa.	AGR	So. bis Mi.	PME	Mi. bis Sa.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Mi. bis Sa.	AAW	Mi. bis Sa.	AAW
19.01. - 22.01.2022	PME	10.04. - 13.04.2022	AWJ	25.05. - 28.05.2022	AT	24.07. - 27.07.2022	PME	07.09. - 10.09.2022	PME	02.11. - 05.11.2022	PME
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	PME	So. bis Mi.	AAW	Mi. bis Sa.	AAW				
20.02. - 23.02.2022	AT	17.04. - 20.04.2022	AWJ	05.06. - 08.06.2022	AT	27.07. - 30.07.2022	AT				

fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW	So. bis Mi.	AGW
		13.03. - 16.03.2022	PME	10.08. - 13.08.2022	PME	04.09. - 07.09.2022	PME

fitforwoman		Mi. bis Sa.	NW	Mi. bis Sa.	NW	fitforwork		So. bis Mi.	RF
		13.04. - 16.04.2022	PME	24.08. - 27.08.2022	PME			30.10. - 02.11.2022	PME

AAW=AKON Aktiv Walking* – AFZ=AKON FasziFit* – AGR=AKON Gesunder Rücken* – AGW=AKON Gesundheitswandern* – ARW=AKON Reaktiv Walking* – AWJ=AKON WalkJogg* – AQF=AquaFitness – AT=Autogenes Training
 E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – 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 4-Tageprogramm

Bad Mergentheim / Savoy Hotel – Seite 31

Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AQF
20.01. - 23.01.2022	PME	14.03. - 17.03.2022	PME	28.04. - 01.05.2022	PME	27.06. - 30.06.2022	AT	04.08. - 07.08.2022	PME	14.11. - 17.11.2022	PME
Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AQF
27.01. - 30.01.2022	AT	17.03. - 20.03.2022	AT	02.05. - 05.05.2022	PME	30.06. - 03.07.2022	PME	08.08. - 11.08.2022	AT	17.11. - 20.11.2022	PME
Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AQF
03.02. - 06.02.2022	PME	21.03. - 24.03.2022	PME	05.05. - 08.05.2022	AT	04.07. - 07.07.2022	PME	11.08. - 14.08.2022	PME	20.11. - 24.11.2022	AT
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AQF
07.02. - 10.02.2022	PME	24.03. - 27.03.2022	PME	09.05. - 12.05.2022	PME	07.07. - 10.07.2022	AT	15.08. - 18.08.2022	PME	24.11. - 27.11.2022	PME
Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AQF
10.02. - 13.02.2022	AT	28.03. - 31.03.2022	AT	12.05. - 15.05.2022	PME	11.07. - 14.07.2022	PME	18.08. - 21.08.2022	AT	28.11. - 01.12.2022	PME
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AQF
14.02. - 17.02.2022	PME	31.03. - 03.04.2022	PME	16.05. - 19.05.2022	AT	14.07. - 17.07.2022	PME	22.08. - 25.08.2022	PME	01.12. - 04.12.2022	AT
Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AQF
17.02. - 20.02.2022	PME	04.04. - 07.04.2022	PME	19.05. - 22.05.2022	PME	18.07. - 21.07.2022	AT	25.08. - 28.08.2022	PME	05.12. - 08.12.2022	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AQF
21.02. - 24.02.2022	AT	07.04. - 10.04.2022	AT	23.05. - 26.05.2022	PME	21.07. - 24.07.2022	PME	29.08. - 01.09.2022	AT	08.12. - 11.12.2022	PME
Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF
24.02. - 27.02.2022	PME	11.04. - 14.04.2022	PME	30.05. - 02.06.2022	AT	25.07. - 28.07.2022	PME	03.11. - 06.11.2022	PME	12.12. - 15.12.2022	AT
Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF
03.03. - 06.03.2022	PME	21.04. - 24.04.2022	PME	20.06. - 23.06.2022	PME	28.07. - 31.07.2022	AT	07.11. - 10.11.2022	PME	15.12. - 18.12.2022	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF
07.03. - 10.03.2022	AT	25.04. - 28.04.2022	AT	23.06. - 26.06.2022	PME	01.08. - 04.08.2022	PME	10.11. - 13.11.2022	AT	19.12. - 22.12.2022	PME
Do. bis So.	AQF										
10.03. - 13.03.2022	PME										

Termine 4-Tageprogramm

Bad Salzuflen / Maritim Hotel – Seite 18

Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW
03.06.-06.06.2021	AT	27.06.-30.06.2021	PME	11.07.-14.07.2021	AT	18.07.-21.07.2021	PME	25.07.-28.07.2021	AT	01.08.-04.08.2021	PME
fitfor50plus		Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW						
		27.01. - 30.01.2022	PME	27.03. - 30.03.2022	PME						

Termine 4-Tageprogramm

Bad Schandau / Hotel Elbresidenz an der Therme – Seite 46

Mi. bis Sa.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW
19.01. - 22.01.2022	PME	13.03. - 16.03.2022	PME	19.06. - 22.06.2022	PME	31.07. - 03.08.2022	PME	11.09. - 14.09.2022	PME	20.11. - 23.11.2022	PME
Mi. bis Sa.	AGR	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
26.01. - 29.01.2022	PME	20.03. - 23.03.2022	AT	26.06. - 29.06.2022	AT	07.08. - 10.08.2022	AT	25.09. - 28.09.2022	AT	27.11. - 30.11.2022	PME
Mi. bis Sa.	AGW	Mi. bis Sa.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Mi. bis Sa.	AGR
02.02. - 05.02.2022	PME	23.03. - 26.03.2022	PME	03.07. - 06.07.2022	PME	14.08. - 17.08.2022	PME	09.10. - 12.10.2022	PME	30.11. - 03.12.2022	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW	So. bis Mi.	AFZ
06.02. - 09.02.2022	PME	27.03. - 30.03.2022	AT	10.07. - 13.07.2022	AT	21.08. - 24.08.2022	AT	12.10. - 15.10.2022	AT	04.12. - 07.12.2022	AT
Mi. bis Sa.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
02.03. - 05.03.2022	AT	30.03. - 02.04.2022	PME	17.07. - 20.07.2022	PME	17.07. - 31.08.2022	PME	06.11. - 09.11.2022	PME	11.12. - 14.12.2022	PME
Mi. bis Sa.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW				
09.03. - 12.03.2022	AT	12.06. - 15.06.2022	AT	24.07. - 27.07.2022	AT	04.09. - 07.09.2022	AT				
fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW				
		06.03. - 09.03.2022	PME	03.04. - 06.04.2022	PME	09.11. - 12.11.2022	PME				

Termine 4-Tageprogramm

Bad Wildungen / Maritim Hotel – Seite 25

Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGW
20.01. - 23.01.2022	PME	24.04. - 27.04.2022	PME	12.06. - 15.06.2022	AT	04.08. - 07.08.2022	PME	25.09. - 28.09.2022	PME	24.11. - 27.11.2022	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW						
17.02. - 20.02.2022	PME	28.04. - 01.05.2022	AT	03.07. - 06.07.2022	PME	07.08. - 10.08.2022	AT	16.10. - 19.10.2022	PME	04.12. - 07.12.2022	PME
So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW
20.02. - 23.02.2022	AT	12.05. - 15.05.2022	PME	07.07. - 10.07.2022	AT	18.08. - 21.08.2022	PME	23.10. - 26.10.2022	AT	08.12. - 11.12.2022	AT
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
06.03. - 09.03.2022	PME	15.05. - 18.05.2022	AT	10.07. - 13.07.2022	PME	21.08. - 24.08.2022	AT	06.11. - 09.11.2022	PME	11.12. - 14.12.2022	PME
So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGR
13.03. - 16.03.2022	AT	22.05. - 25.05.2022	PME	24.07. - 27.07.2022	PME	25.08. - 28.08.2022	PME	13.11. - 16.11.2022	AT	15.12. - 18.12.2022	AT
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGR
20.03. - 23.03.2022	PME	09.06. - 12.06.2022	PME	28.07. - 31.07.2022	AT	11.09. - 14.09.2022	PME	20.11. - 23.11.2022	AT	18.12. - 21.12.2022	PME
Do. bis So.	PME										
07.04. - 10.04.2022	AWJ										
fitforwork		Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF						
		27.01. - 30.01.2022	PME	17.11. - 20.11.2022	PME						

Termine 4-Tageprogramm

Baiersbronn / Flair Hotel Sonnenhof – Seite 29

Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	PME	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AFZ
27.01. - 30.01.2022	PME	06.03. - 09.03.2022	PME	03.04. - 06.04.2022	AWJ	13.11. - 16.11.2022	PME	27.11. - 30.11.2022	PME	08.12. - 11.12.2022	AT
So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
30.01. - 02.02.2022	AT	10.03. - 13.03.2022	AT	07.04. - 10.04.2022	AT	17.11. - 20.11.2022	AT	01.12. - 04.12.2022	AT	15.12. - 18.12.2022	PME
Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AFZ						
10.02. - 13.02.2022	PME	20.03. - 23.03.2022	PME	06.11. - 09.11.2022	PME	20.11. - 23.11.2022	PME	04.12. - 07.12.2022	PME	18.12. - 21.12.2022	AT
So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AAW				
13.02. - 16.02.2022	AT	24.03. - 27.03.2022	AT	10.11. - 13.11.2022	AT	24.11. - 27.11.2022	AT				

Termine 4-Tageprogramm

Bonn / Maritim Hotel Bonn – Seite 20

Fr. bis Mo.	AAW										
24.06. - 27.06.2022	PME	08.07. - 11.07.2022	PME	15.07. - 18.07.2022	AT	29.07. - 01.08.2022	PME	12.08. - 15.08.2022	AT	26.08. - 29.08.2022	PME
Fr. bis Mo.	AAW										
01.07. - 04.07.2022	AT										

AAW=AKON Aktiv Walking – AFZ=AKON Faszienfit – AGR=AKON Gesunder Rücken – AGW=AKON Gesundheitswandern – ARW=AKON Reaktiv Walking – AWJ=AKON Walk Jogg – AQF=AquaFitness – AT=Autogenes Training
E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – 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 4-Tageprogramm

Biersdorf am See / Dorint Seehotel & Resort Bitburg – Seite 17

Mo. bis Do. 17.01. - 20.01.2022	AGR PME	Mo. bis Do. 21.02. - 24.02.2022	AGW PME	Mo. bis Do. 21.03. - 24.03.2022	AAW PME	Do. bis So. 31.03. - 03.04.2022	NW PME	Mo. bis Do. 02.05. - 05.05.2022	NW AT	Do. bis So. 12.05. - 15.05.2022	NW PME
Do. bis So. 20.01. - 23.01.2022	AGR AT	Mo. bis Do. 07.03. - 10.03.2022	NW PME	Mo. bis Do. 24.03. - 27.03.2022	NW AT	Mo. bis Do. 25.04. - 28.04.2022	AGW AWJ	Do. bis So. 05.05. - 08.05.2022	AGW PME	Do. bis So. 16.05. - 19.05.2022	AGW AWJ
Mo. bis Do. 24.01. - 27.01.2022	AGR PME	Do. bis So. 10.03. - 13.03.2022	AAW PME	Mo. bis Do. 28.03. - 31.03.2022	AAW PME	Do. bis So. 28.04. - 01.05.2022	AGW PME	Mo. bis Do. 09.05. - 12.05.2022	AT AWJ	Do. bis So. 19.05. - 22.05.2022	PME AWJ
Mo. bis Do. 14.02. - 17.02.2022	AAW AT	Do. bis So. 17.03. - 20.03.2022	AGW PME								

fitfor50plus		Mo. bis Do. 07.02. - 10.02.2022	AGW PME	Mo. bis Do. 14.03. - 17.03.2022	AGW AT
--------------	--	------------------------------------	------------	------------------------------------	-----------

Termine 4-Tageprogramm

Bremen / ACHAT Hotel Bremen-City – Seite 11

Do. bis So. 10.02. - 13.02.2022	AAW PME	Do. bis So. 24.03. - 27.03.2022	AAW PME	Do. bis So. 30.06. - 03.07.2022	AAW PME	Do. bis So. 14.07. - 17.07.2022	AAW PME	Do. bis So. 11.08. - 14.08.2022	AAW AT	Do. bis So. 03.11. - 06.11.2022	AGW AT
Do. bis So. 03.03. - 06.03.2022	AGR PME	Do. bis So. 16.06. - 19.06.2022	AAW AT	Do. bis So. 07.07. - 10.07.2022	AAW AT	Do. bis So. 04.08. - 07.08.2022	AAW PME	Do. bis So. 25.08. - 28.08.2022	AAW PME	Do. bis So. 17.11. - 20.11.2022	AFZ PME

fitfor50plus		Do. bis So. 14.04. - 17.04.2022	AAW PME	Do. bis So. 28.07. - 31.07.2022	AAW PME	Do. bis So. 06.10. - 09.10.2022	AAW PME
--------------	--	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------

Termine 5-Tageprogramm

Can Pastilla - Mallorca / Nautic Hotel & Spa – Seite 54

Fr. bis Di. 18.03. - 22.03.2022	NW PME	Sa. bis Mi. 23.04. - 27.04.2022	NW PME	Mi. bis So. 25.05. - 29.05.2022	PME AWJ	So. bis Do. 26.06. - 30.06.2022	NW PME	Fr. bis Di. 02.09. - 06.09.2022	NW PME	Fr. bis Di. 30.09. - 04.10.2022	PME AWJ
Di. bis Sa. 22.03. - 26.03.2022	AAW PME	Mi. bis So. 27.04. - 01.05.2022	AAW PME	So. bis Do. 29.05. - 02.06.2022	PME AWJ	Do. bis Mo. 30.06. - 04.07.2022	AAW PME	Di. bis Sa. 06.09. - 10.09.2022	AAW PME	Di. bis Sa. 04.10. - 08.10.2022	PME AWJ
Sa. bis Mi. 26.03. - 30.03.2022	NW PME	So. bis Do. 01.05. - 05.05.2022	NW AWJ	Do. bis So. 02.06. - 06.06.2022	NW PME	Mo. bis Fr. 04.07. - 08.07.2022	NW PME	Sa. bis Mi. 10.09. - 14.09.2022	NW AWJ	Sa. bis Mi. 08.10. - 12.10.2022	PME AWJ
So. bis Do. 03.04. - 07.04.2022	AAW PME	Do. bis Mo. 05.05. - 09.05.2022	AAW AWJ	Mo. bis Fr. 06.06. - 10.06.2022	AAW PME	Fr. bis Di. 08.07. - 12.07.2022	AAW PME	Mi. bis So. 14.09. - 18.09.2022	PME AWJ	Mi. bis So. 12.10. - 16.10.2022	PME AWJ
Do. bis Mo. 07.04. - 11.04.2022	NW PME	Mo. bis Fr. 09.05. - 13.05.2022	NW AWJ	Fr. bis Di. 10.06. - 14.06.2022	NW PME	Di. bis Sa. 12.07. - 16.07.2022	NW PME	So. bis Do. 18.09. - 22.09.2022	PME AWJ	So. bis Do. 16.10. - 20.10.2022	PME AWJ
Mo. bis Fr. 11.04. - 15.04.2022	AAW PME	Fr. bis Di. 13.05. - 17.05.2022	AAW AWJ	Di. bis Sa. 14.06. - 18.06.2022	AAW PME	Mo. bis Fr. 16.07. - 20.07.2022	AAW PME	Do. bis Mo. 22.09. - 26.09.2022	PME AWJ	Do. bis Mo. 20.10. - 24.10.2022	NW PME
Fr. bis Di. 15.04. - 19.04.2022	NW PME	Di. bis Sa. 17.05. - 21.05.2022	NW AWJ	Sa. bis Mi. 18.06. - 22.06.2022	NW PME	Mi. bis So. 20.07. - 24.07.2022	NW PME	Mo. bis Fr. 26.09. - 30.09.2022	PME AWJ	Mo. bis Fr. 24.10. - 28.10.2022	AAW PME
Di. bis Sa. 19.04. - 23.04.2022	AAW PME	Sa. bis Mi. 21.05. - 25.05.2022	AAW AWJ	Mi. bis So. 22.06. - 26.06.2022	AAW PME	So. bis Do. 24.07. - 28.07.2022	AAW PME				

Termine 4-Tageprogramm

Dagebüll / Strandhotel – Seite 10

Do. bis So. 06.01. - 09.01.2022	AGR AT	Sa. bis Di. 15.01. - 18.01.2022	AGR PME	Mi. bis Sa. 09.02. - 12.02.2022	AGW AT	Do. bis So. 03.03. - 06.03.2022	AGW PME	Do. bis So. 31.03. - 03.04.2022	NW PME	Mo. bis Do. 24.10. - 27.10.2022	AGW PME
So. bis Mi. 09.01. - 12.01.2022	AGR PME	Di. bis Fr. 18.01. - 21.01.2022	AGW PME	Do. bis So. 17.02. - 20.02.2022	AGR PME	So. bis Mi. 06.03. - 09.03.2022	AGW AT	So. bis Mi. 08.05. - 11.05.2022	AGW PME	Do. bis So. 27.10. - 30.10.2022	NW PME
Mi. bis Sa. 12.01. - 15.01.2022	AGW AT	Fr. bis Mo. 21.01. - 24.01.2022	NW PME	Mo. bis Do. 28.02. - 03.03.2022	AGR AT	Mi. bis Sa. 09.03. - 12.03.2022	AGW PME				

Termine 4-Tageprogramm

Dresden-Radebeul / Maritim Hotel – Seite 45

Mo. bis Do. 10.01. - 13.01.2022	AGR PME	So. bis Mi. 20.02. - 23.02.2022	AFZ PME	Do. bis So. 07.04. - 10.04.2022	AGR PME	Mo. bis Do. 02.05. - 05.05.2022	PME AWJ	Mo. bis Do. 13.06. - 16.06.2022	AAW PME	Mo. bis Do. 11.07. - 14.07.2022	AAW AT
Do. bis So. 13.01. - 16.01.2022	AGR AT	Mo. bis Do. 28.02. - 03.03.2022	AAW AT	Mo. bis Do. 11.04. - 14.04.2022	AAW AT	Mo. bis Do. 09.05. - 12.05.2022	PME AWJ	Do. bis So. 23.06. - 26.06.2022	AAW AT	Do. bis So. 14.07. - 17.07.2022	AGW PME
Mo. bis Do. 24.01. - 27.01.2022	AFZ PME	Mo. bis Do. 14.03. - 17.03.2022	AGW PME	Do. bis So. 21.04. - 24.04.2022	AGW PME	Mo. bis Do. 23.05. - 26.05.2022	AAW PME	Mo. bis Do. 27.06. - 30.06.2022	AGW PME	Mo. bis Do. 25.07. - 28.07.2022	AAW AT
Mo. bis Do. 14.02. - 17.02.2022	AGR PME	Do. bis So. 17.03. - 20.03.2022	AAW AT	Mo. bis Do. 25.04. - 28.04.2022	AAW PME	Do. bis So. 30.05. - 02.06.2022	AGW AT	Do. bis So. 30.06. - 03.07.2022	AAW PME	Do. bis So. 28.07. - 31.07.2022	AAW PME
Do. bis So. 17.02. - 20.02.2022	AFZ PME										

Termine 4-Tageprogramm

Feldafing / Residence Starnberger See – Seite 38

Do. bis So. 13.01. - 16.01.2022	AGW PME	Do. bis So. 03.03. - 06.03.2022	NW PME	Mo. bis Do. 18.04. - 21.04.2022	AAW PME	Do. bis So. 14.07. - 17.07.2022	AGW PME	Do. bis So. 22.09. - 25.09.2022	NW PME	Do. bis So. 17.11. - 20.11.2022	AGW PME
Do. bis So. 20.01. - 23.01.2022	AGW PME	Do. bis So. 10.03. - 13.03.2022	PME AWJ	Do. bis So. 21.04. - 24.04.2022	NW PME	Do. bis So. 04.08. - 07.08.2022	NW AT	Do. bis So. 06.10. - 09.10.2022	PME AWJ	Do. bis So. 24.11. - 27.11.2022	AAW AT
Do. bis So. 03.02. - 06.02.2022	AGW PME	Mo. bis Do. 21.03. - 24.03.2022	NW PME	Do. bis So. 05.05. - 08.05.2022	PME AWJ	Mo. bis Do. 15.08. - 18.08.2022	AGW PME	Do. bis So. 27.10. - 30.10.2022	NW PME	Do. bis So. 28.11. - 01.12.2022	NW PME
Do. bis So. 10.02. - 13.02.2022	NW PME	Do. bis So. 24.03. - 27.03.2022	PME AWJ	Do. bis So. 09.06. - 12.06.2022	NW AT	Do. bis So. 18.08. - 21.08.2022	NW AT	Do. bis So. 03.11. - 06.11.2022	NW PME	Do. bis So. 01.12. - 04.12.2022	AGW PME
Do. bis So. 24.02. - 27.02.2022	NW PME	Mo. bis Do. 28.03. - 31.03.2022	NW PME	Mo. bis Do. 13.06. - 16.06.2022	AGW PME	Do. bis So. 25.08. - 28.08.2022	AGW PME	Mo. bis Do. 14.11. - 17.11.2022	AGW PME	Mo. bis Do. 12.12. - 15.12.2022	NW PME
Mo. bis Do. 28.02. - 03.03.2022	NW PME	Do. bis So. 31.03. - 03.04.2022	NW PME	Do. bis So. 16.06. - 19.06.2022	NW AT						

fitforwork		Do. bis So. 27.01. - 30.01.2022	RF PME	Mo. bis Do. 11.04. - 14.04.2022	RF PME	Mo. bis Do. 31.10. - 03.11.2022	RF PME	Do. bis So. 15.12. - 18.12.2022	RF PME
------------	--	------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------	------------------------------------	-----------

fitfor50plus		Mo. bis Do. 07.03. - 10.03.2022	AGW PME	Do. bis So. 17.03. - 20.03.2022	AGW AAW	Do. bis So. 19.05. - 22.05.2022	AGW PME
--------------	--	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------	------------------------------------	------------

AAW=AKON Aktiv Walking* – AFZ=AKON Fasziennit* – AGR=AKON Gesunder Rücken* – AGW=AKON Gesundheitswandern* – ARW=AKON Reaktiv Walking* – AWJ=AKON WalkJogg* – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training
E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – NW=Nordic Walking – NWN=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

Füssen / Biohotel Eggenberger – Seite 34

So. bis Fr.	AT	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW
09.01. - 14.01.2022	E	06.02. - 11.02.2022	E	13.03. - 18.03.2022	AT	24.04. - 29.04.2022	E	16.10. - 21.10.2022	E	20.11. - 25.11.2022	AT
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGW
16.01. - 21.01.2022	E	13.02. - 18.02.2022	AT	20.03. - 25.03.2022	E	01.05. - 06.05.2022	AT	23.10. - 28.10.2022	E	27.11. - 02.12.2022	E
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG
23.01. - 28.01.2022	AT	20.02. - 25.02.2022	E	27.03. - 01.04.2022	AT	08.05. - 13.05.2022	E	06.11. - 11.11.2022	AT	04.12. - 09.12.2022	AT
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW
30.01. - 04.02.2022	E	06.03. - 11.03.2022	E	03.04. - 08.04.2022	E	15.05. - 20.05.2022	E	13.11. - 18.11.2022	E	11.12. - 16.12.2022	E

Termine 4-Tageprogramm

Fulda / Esperanto – Seite 26

Mo. bis Do.	PIL	Di. bis Fr.	AFZ	Di. bis Fr.	AAW	Di. bis Fr.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Fr. bis Mo.	PIL
03.01. - 06.01.2022	PME	07.06. - 10.06.2022	PME	19.07. - 22.07.2022	PME	09.08. - 12.08.2022	PME	28.08. - 31.08.2022	PME	21.10. - 24.10.2022	PME
So. bis Mi.	AFZ	Do. bis So.	PIL	Mo. bis Do.	AFZ	So. bis Mi.	AAW	Fr. bis Mo.	AFZ	Fr. bis Mo.	PIL
09.01. - 12.01.2022	PME	16.06. - 19.06.2022	PME	25.07. - 28.07.2022	PME	14.08. - 17.08.2022	PME	02.09. - 05.09.2022	PME	18.11. - 21.11.2022	PME
So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	AFZ	Mo. bis Do.	AFZ	Fr. bis Mo.	AAW	Di. bis Fr.	PIL	So. bis Mi.	AFZ
27.02. - 02.03.2022	PME	10.07. - 13.07.2022	PME	01.08. - 04.08.2022	PME	19.08. - 22.08.2022	PME	06.09. - 09.09.2022	PME	11.12. - 14.12.2022	PME
Mo. bis Do.	AFZ	Fr. bis Mo.	PIL	Fr. bis Mo.	PIL	Di. bis Fr.	ARW	So. bis Mi.	AFZ	Mo. bis Do.	PIL
11.04. - 14.04.2022	PME	15.07. - 18.07.2022	PME	05.08. - 08.08.2022	PME	23.08. - 26.08.2022	PME	16.10. - 19.10.2022	PME	19.12. - 22.12.2022	PME
Di. bis Fr.	PIL										
19.04. - 22.04.2022	PME										

Termine 4-Tageprogramm

Graal-Mürztz / IFA Hotel Graal-Mürztz – Seite 6

Do. bis So.	RS	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	RS	Do. bis So.	RS
27.01. - 30.01.2022	AT	10.02. - 13.02.2022	AT	24.02. - 27.02.2022	AT	17.03. - 20.03.2022	PME	10.11. - 13.11.2022	AT	24.11. - 27.11.2022	AT
Do. bis So.	RS	Do. bis So.	RS	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	RS	Do. bis So.	RS
03.02. - 06.02.2022	PME	17.02. - 20.02.2022	PME	03.03. - 06.03.2022	PME	24.03. - 27.03.2022	AT	17.11. - 20.11.2022	AT	01.12. - 04.12.2022	AT

Termine 6-Tageprogramm

Graal-Mürztz / IFA Hotel Graal-Mürztz – Seite 6

So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS
23.01. - 28.01.2022	AT	13.02. - 18.02.2022	PME	06.03. - 11.03.2022	AT	27.03. - 01.04.2022	PME	06.11. - 11.11.2022	PME	20.11. - 25.11.2022	PME
So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS
30.01. - 04.02.2022	PME	20.02. - 25.02.2022	AT	13.03. - 18.03.2022	PME	23.10. - 28.10.2022	AT	13.11. - 18.11.2022	PME	27.11. - 02.12.2022	PME
So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW				
06.02. - 11.02.2022	AT	27.02. - 04.03.2022	PME	20.03. - 25.03.2022	AT	30.10. - 04.11.2022	PME				

Termine 4-Tageprogramm

Hitzacker / Parkhotel-Hitzacker – Seite 13

So. bis Mi.	AGR	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW
09.01. - 12.01.2022	AT	21.03. - 24.03.2022	AT	12.05. - 15.05.2022	AT	07.07. - 10.07.2022	PME	15.09. - 18.09.2022	AT	03.11. - 06.11.2022	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AFZ	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW
13.01. - 16.01.2022	PME	24.03. - 27.03.2022	PME	16.05. - 19.05.2022	PME	14.07. - 17.07.2022	PME	19.09. - 22.09.2022	AT	07.11. - 10.11.2022	PME
So. bis Mi.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW
16.01. - 19.01.2022	AT	28.03. - 31.03.2022	AT	19.05. - 22.05.2022	AT	18.07. - 21.07.2022	PME	22.09. - 25.09.2022	AT	10.11. - 13.11.2022	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AFZ	Mo. bis Do.	AGR
20.01. - 23.01.2022	PME	31.03. - 03.04.2022	PME	23.05. - 26.05.2022	PME	25.07. - 28.07.2022	PME	26.09. - 29.09.2022	PME	14.11. - 17.11.2022	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW	Do. bis So.	AGR
27.01. - 30.01.2022	AT	04.04. - 07.04.2022	AT	30.05. - 02.06.2022	AT	08.08. - 11.08.2022	AT	30.09. - 03.10.2022	PME	17.11. - 20.11.2022	AT
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AFZ
03.02. - 06.02.2022	PME	07.04. - 10.04.2022	PME	06.06. - 09.06.2022	PME	11.08. - 14.08.2022	AT	03.10. - 06.10.2022	AT	21.11. - 24.11.2022	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW
10.02. - 13.02.2022	PME	11.04. - 14.04.2022	AT	09.06. - 12.06.2022	AT	18.08. - 21.08.2022	AT	10.10. - 13.10.2022	AT	24.11. - 27.11.2022	AT
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
24.02. - 27.02.2022	PME	18.04. - 21.04.2022	PME	13.06. - 16.06.2022	PME	22.08. - 25.08.2022	PME	13.10. - 16.10.2022	PME	28.11. - 01.12.2022	AT
Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW
03.03. - 06.03.2022	AT	21.04. - 24.04.2022	AT	16.06. - 19.06.2022	AT	25.08. - 28.08.2022	AT	17.10. - 20.10.2022	PME	01.12. - 04.12.2022	PME
Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AQF
07.03. - 10.03.2022	AT	25.04. - 28.04.2022	PME	20.06. - 23.06.2022	PME	01.09. - 04.09.2022	AT	20.10. - 23.10.2022	PME	05.12. - 08.12.2022	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AFZ	Do. bis So.	AGW
10.03. - 13.03.2022	PME	28.04. - 01.05.2022	AT	23.06. - 26.06.2022	AT	05.09. - 08.09.2022	PME	24.10. - 27.10.2022	PME	08.12. - 11.12.2022	PME
Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
14.03. - 17.03.2022	AT	02.05. - 05.05.2022	PME	27.06. - 30.06.2022	PME	08.09. - 11.09.2022	AT	27.10. - 30.10.2022	AT	12.12. - 15.12.2022	AT
Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AFZ
17.03. - 20.03.2022	PME	09.05. - 12.05.2022	PME	30.06. - 03.07.2022	PME	12.09. - 15.09.2022	PME	31.10. - 03.11.2022	PME	15.12. - 18.12.2022	PME

fitfor50plus		Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW
		31.01. - 03.02.2022	PME	11.07. - 14.07.2022	AT

fitforwork		Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF
		05.05. - 08.05.2022	PME	06.10. - 09.10.2022	PME

fitforwoman		Do. bis So.	NW
		21.07. - 24.07.2022	AT

Termine 4-Tageprogramm

Köln / Maritim Hotel – Seite 22

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Sa. bis Di.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Sa. bis Di.	AAW
06.01. - 09.01.2022	PME	21.04. - 24.04.2022	PME	25.06. - 28.06.2022	AT	24.07. - 27.07.2022	PME	28.08. - 31.08.2022	AT	15.10. - 18.10.2022	PME
Do. bis So.	AAW	Sa. bis Di.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	PME	Sa. bis Di.	PME	Sa. bis Di.	AGR
10.03. - 13.03.2022	PME	30.04. - 03.05.2022	AT	03.07. - 06.07.2022	PME	07.08. - 10.08.2022	AWJ	01.10. - 04.10.2022	AWJ	05.11. - 08.11.2022	AT
So. bis Mi.	AAW	Sa. bis Di.	PME	So. bis Mi.	AT	Do. bis So.	AAW	Sa. bis Di.	AT	Sa. bis Di.	AGR
10.04. - 13.04.2022	PME	04.06. - 07.06.2022	AWJ	10.07. - 13.07.2022	AWJ	18.08. - 21.08.2022	PME	08.10. - 11.10.2022	AWJ	19.11. - 22.11.2022	PME

fitforbike		Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW
		28.07. - 31.07.2022	PME	25.09. - 28.09.2022	PME

AAW=AKON Aktiv Walking – AFZ=AKON Faszienfit – AGR=AKON Gesunder Rücken – AGW=AKON Gesundheitswandern – ARW=AKON Reaktiv Walking – AWJ=AKON Walk,Jogg* – AQF=AquaFitness – AT=Autogenes Training
E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – 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 4-Tageprogramm				Königswinter / Maritim Hotel – Seite 23							
Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW
21.01. - 24.01.2022	PME	25.02. - 28.02.2022	PME	11.03. - 14.03.2022	PME	08.04. - 11.04.2022	PME	19.08. - 22.08.2022	PME	11.11. - 14.11.2022	PME
Fr. bis Mo.	AGR	So. bis Mi.	AGR	Fr. bis Mo.	AT	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AGR	Do. bis So.	AGR
28.01. - 31.01.2022	AT	27.02. - 02.03.2022	AT	01.04. - 04.04.2022	AWJ	22.07. - 25.07.2022	AT	04.11. - 07.11.2022	AT	15.12. - 18.12.2022	PME
Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AGR								
04.02. - 07.02.2022	PME	04.03. - 07.03.2022	PME								

Termine 4-Tageprogramm				Lam / Hotel Sonnenhof – Seite 39							
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW
10.01. - 13.01.2022	PME	10.03. - 13.03.2022	AT	12.05. - 15.05.2022	PME	07.07. - 10.07.2022	AT	12.09. - 15.09.2022	PME	24.10. - 27.10.2022	AT
Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
13.01. - 16.01.2022	PME	14.03. - 17.03.2022	PME	16.05. - 19.05.2022	AT	14.07. - 17.07.2022	AT	15.09. - 18.09.2022	PME	27.10. - 30.10.2022	PME
Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW
20.01. - 23.01.2022	PME	21.03. - 24.03.2022	AT	19.05. - 22.05.2022	PME	18.07. - 21.07.2022	PME	19.09. - 22.09.2022	AT	07.11. - 10.11.2022	PME
Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	PME	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AGW
24.01. - 27.01.2022	PME	31.03. - 03.04.2022	AWJ	23.05. - 26.05.2022	AT	21.07. - 24.07.2022	PME	22.09. - 25.09.2022	PME	10.11. - 13.11.2022	AT
Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AFZ
03.02. - 06.02.2022	PME	11.04. - 14.04.2022	PME	02.06. - 05.06.2022	PME	25.07. - 28.07.2022	AT	03.10. - 06.10.2022	AT	21.11. - 24.11.2022	PME
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW
07.02. - 10.02.2022	PME	18.04. - 21.04.2022	AT	09.06. - 12.06.2022	PME	28.07. - 31.07.2022	PME	06.10. - 09.10.2022	PME	28.11. - 01.12.2022	PME
Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AFZ
10.02. - 13.02.2022	AT	21.04. - 24.04.2022	PME	20.06. - 23.06.2022	PME	01.08. - 04.08.2022	AT	13.10. - 16.10.2022	PME	01.12. - 04.12.2022	AT
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AT	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
14.02. - 17.02.2022	PME	25.04. - 28.04.2022	AWJ	23.06. - 26.06.2022	PME	04.08. - 07.08.2022	PME	17.10. - 20.10.2022	AT	05.12. - 08.12.2022	PME
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	PME	Do. bis So.	AQF
21.02. - 24.02.2022	PME	05.05. - 08.05.2022	PME	27.06. - 30.06.2022	PME	15.08. - 18.08.2022	PME	20.10. - 23.10.2022	AWJ	15.12. - 18.12.2022	AT
Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW								
03.03. - 06.03.2022	PME	09.05. - 12.05.2022	AT								

fitfor50plus		Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW
		17.02. - 20.02.2022	PME	07.03. - 10.03.2022	PME	24.03. - 27.03.2022	PME	07.04. - 10.04.2022	PME	24.11. - 27.11.2022	PME
fitforwork		Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF	Mo. bis Do.	RF	Do. bis So.	RF		
		26.05. - 29.05.2022	PME	30.06. - 03.07.2022	PME	26.09. - 29.09.2022	PME	03.11. - 06.11.2022	PME		
fitforbalance		Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	PIL				
		17.01. - 20.01.2022	PME	12.12. - 15.12.2022	PME	19.12. - 22.12.2022	PME				
fitforwell alleinreisende		Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW						
		14.07. - 17.07.2022	AT	19.09. - 22.09.2022	AT						

Termine 4-Tageprogramm				Magdeburg / Dorint Herrenkrug Parkhotel – Seite 15							
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW
03.02. - 06.02.2022	PME	03.03. - 06.03.2022	PME	11.04. - 14.04.2022	PME	21.07. - 24.07.2022	AT	11.08. - 14.08.2022	AT	30.09. - 03.10.2022	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW
10.02. - 13.02.2022	AT	10.03. - 13.03.2022	AT	14.07. - 17.07.2022	AT	25.07. - 28.07.2022	PME	15.08. - 18.08.2022	PME	24.10. - 27.10.2022	AT
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	PME	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW
24.02. - 27.02.2022	AT	07.04. - 10.04.2022	AWJ	18.07. - 21.07.2022	PME	08.08. - 11.08.2022	PME	18.08. - 21.08.2022	AT	27.10. - 30.10.2022	PME
fitfor50plus		Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW						
		14.02. - 17.02.2022	PME	20.10. - 23.10.2022	PME						

Termine 4-Tageprogramm				Marienbad in Tschechien / Ensana Health Spa Resort Centrální Lázně – Seite 55							
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR
10.01. - 13.01.2022	PME	14.03. - 17.03.2022	PME	06.06. - 09.06.2022	PME	01.08. - 04.08.2022	PME	12.09. - 15.09.2022	PME	07.11. - 10.11.2022	PME
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW
24.01. - 27.01.2022	PME	04.04. - 07.04.2022	AT	13.06. - 16.06.2022	AT	08.08. - 11.08.2022	PME	03.10. - 06.10.2022	PME	14.11. - 17.11.2022	AT
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
14.02. - 17.02.2022	PME	11.04. - 14.04.2022	PME	11.07. - 14.07.2022	PME	05.09. - 08.09.2022	AT	17.10. - 20.10.2022	PME	05.12. - 08.12.2022	AT
Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGW								
21.02. - 24.02.2022	PME	02.05. - 05.05.2022	PME								

Termine 6-Tageprogramm				Marienbad in Tschechien / Ensana Health Spa Resort Centrální Lázně – Seite 55							
So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR
06.02. - 11.02.2022	PME	27.03. - 01.04.2022	PME	19.06. - 24.06.2022	PME	17.07. - 22.07.2022	AT	28.08. - 02.09.2022	PME	23.10. - 28.10.2022	PME
So. bis Fr.	AAW	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGR
06.03. - 11.03.2022	AT	24.04. - 29.04.2022	AT	26.06. - 01.07.2022	AT	24.07. - 29.07.2022	PME	18.09. - 23.09.2022	AT	27.11. - 02.12.2022	PME
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW								
20.03. - 25.03.2022	AT	29.05. - 03.06.2022	AT								

Termine 4-Tageprogramm				Radolfzell / bora HotSpaResort – Seite 28							
So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AGW
30.01. - 02.02.2022	PME	13.02. - 16.02.2022	PME	20.03. - 23.03.2022	PME	03.04. - 06.04.2022	PME	23.10. - 26.10.2022	AT	27.11. - 30.11.2022	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
06.02. - 09.02.2022	PME	06.03. - 09.03.2022	PME	27.03. - 30.03.2022	PME	16.10. - 19.10.2022	PME	20.11. - 23.11.2022	AT	11.12. - 14.12.2022	AT
fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW								
		13.11. - 16.11.2022	PME								

AAW=AKON Aktiv Walking* – AFZ=AKON FasziFit* – AGR=AKON Gesunder Rücken* – AGW=AKON Gesundheitswandern* – ARW=AKON Reaktiv Walking* – AWJ=AKON WalkJogg* – AQF=AquaFitnes – AT=Autogenes Training
E=Ernährung – PME=Progr. Muskulaturspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – 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 4-Tageprogramm

Masserberg / Werrapark Resort – Seite 43

Do. bis So.	WG	Do. bis So.	RS	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AQF
13.01. - 16.01.2022	AT	28.04. - 01.05.2022	PME	27.06. - 30.06.2022	AT	01.08. - 04.08.2022	PME	15.09. - 18.09.2022	PME	14.11. - 17.11.2022	AT
Mo. bis Do.	WG										
07.02. - 10.02.2022	PME	02.05. - 05.05.2022	AT	30.06. - 03.07.2022	AT	08.08. - 11.08.2022	AT	19.09. - 22.09.2022	AT	21.11. - 24.11.2022	PME
Mo. bis Do.	RS	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	AQF
07.03. - 10.03.2022	AT	05.05. - 08.05.2022	AT	04.07. - 07.07.2022	PME	15.08. - 18.08.2022	PME	03.10. - 06.10.2022	PME	28.11. - 01.12.2022	AT
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	WG
21.03. - 24.03.2022	AT	16.05. - 19.05.2022	AT	11.07. - 14.07.2022	AT	25.08. - 28.08.2022	PME	06.10. - 09.10.2022	PME	01.12. - 04.12.2022	PME
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AQF
04.04. - 07.04.2022	PME	23.05. - 26.05.2022	PME	18.07. - 21.07.2022	PME	29.08. - 01.09.2022	AT	17.10. - 20.10.2022	PME	05.12. - 08.12.2022	PME
Do. bis So.	RS	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	RS	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	RS
07.04. - 10.04.2022	AT	06.06. - 09.06.2022	AT	25.07. - 28.07.2022	PME	01.09. - 04.09.2022	AT	03.11. - 06.11.2022	AT	12.12. - 15.12.2022	PME
Mo. bis Do.	RS	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	RS	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	RS		
18.04. - 21.04.2022	PME	23.06. - 26.06.2022	PME	28.07. - 31.07.2022	AT	08.09. - 11.09.2022	PME	07.11. - 10.11.2022	AT		

Termine 4-Tageprogramm

Neukirchen / Hotel Schloss Schweinsburg – Seite 47

Mi. bis Sa.	AGR	Mi. bis Sa.	AAW	So. bis Mi.	NW	Mi. bis Sa.	AAW	Mi. bis Sa.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW
26.01. - 29.01.2022	PME	30.03. - 02.04.2022	PME	15.05. - 18.05.2022	AT	19.10. - 22.10.2022	PME	23.11. - 26.11.2022	PME	07.12. - 10.12.2022	PME
Mi. bis Sa.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW
16.03. - 19.03.2022	AT	24.04. - 27.04.2022	PME	24.07. - 27.07.2022	AT	30.10. - 02.11.2022	AT	27.11. - 30.11.2022	AT	11.12. - 14.12.2022	AT
So. bis Mi.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW	Mi. bis Sa.	AAW				
20.03. - 23.03.2022	PME	27.04. - 30.04.2022	PME	21.09. - 24.09.2022	PME	09.11. - 12.11.2022	PME				
fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	fitforwell		So. bis Mi.	AAW		
		13.03. - 16.03.2022	PME	26.06. - 29.06.2022	PME	alleinreisende		11.12. - 14.12.2022	AT		

Termine 4-Tageprogramm

Nördlingen / JUFA Hotel – Seite 33

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW
06.01. - 09.01.2022	PME	17.02. - 20.02.2022	PME	17.03. - 20.03.2022	PME	02.05. - 05.05.2022	AT	13.06. - 16.06.2022	AT	06.10. - 09.10.2022	PME
Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PME	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	PME
24.01. - 27.01.2022	PME	24.02. - 27.02.2022	PME	21.03. - 24.03.2022	PME	23.05. - 26.05.2022	AWJ	12.09. - 15.09.2022	PME	17.10. - 20.10.2022	AWJ
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	PME	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW
27.01. - 30.01.2022	AT	07.03. - 10.03.2022	AT	04.04. - 07.04.2022	AWJ	09.06. - 12.06.2022	PME	03.10. - 06.10.2022	PME	21.11. - 24.11.2022	PME
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW						
10.02. - 13.02.2022	PME	14.03. - 17.03.2022	PME	11.04. - 14.04.2022	PME						
fitfor50plus		Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW						
		07.04. - 10.04.2022	PME	19.09. - 22.09.2022	PME						

Termine 4-Tageprogramm

Ostseebad Boltenhagen / Seehotel Großherzog von Mecklenburg – Seite 4

Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	PME	Do. bis So.	AT
06.01. - 09.01.2022	PME	23.01. - 26.01.2022	AT	10.02. - 13.02.2022	PME	06.03. - 09.03.2022	AT	27.03. - 30.03.2022	AWJ	28.04. - 01.05.2022	AWJ
So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AT	So. bis Mi.	PME
09.01. - 12.01.2022	AT	27.01. - 30.01.2022	PME	13.02. - 16.02.2022	AT	10.03. - 13.03.2022	PME	07.04. - 10.04.2022	AWJ	01.05. - 04.05.2022	AWJ
Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW
13.01. - 16.01.2022	PME	30.01. - 02.02.2022	PME	17.02. - 20.02.2022	PME	17.03. - 20.03.2022	PME	10.04. - 13.04.2022	PME	08.05. - 11.05.2022	PME
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	PME	Do. bis So.	AT
16.01. - 19.01.2022	AT	03.02. - 06.02.2022	PME	20.02. - 23.02.2022	AT	20.03. - 23.03.2022	AT	24.04. - 27.04.2022	AWJ	12.05. - 15.05.2022	AWJ
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	PME				
20.01. - 23.01.2022	PME	06.02. - 09.02.2022	AT	24.02. - 27.02.2022	PME	24.03. - 27.03.2022	AWJ				
fitfor50plus		So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	fitforwoman		Do. bis So.	NW		
		27.02. - 02.03.2022	AT	03.04. - 06.04.2022	PME			03.03. - 06.03.2022	PME		

Termine 6-Tageprogramm

Ostseebad Boltenhagen / Seehotel Großherzog von Mecklenburg – Seite 4

So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AAW								
09.01. - 14.01.2022	PME	23.01. - 28.01.2022	PME	06.02. - 11.02.2022	PME	20.02. - 25.02.2022	AT	06.03. - 11.03.2022	PME	20.03. - 25.03.2022	PME
So. bis Fr.	AGW										
16.01. - 21.01.2022	AT	30.01. - 04.02.2022	AT	13.02. - 18.02.2022	PME	27.02. - 04.03.2022	AT	13.03. - 18.03.2022	AT	27.03. - 01.04.2022	AT

Termine 8-Tageprogramm

Ostseebad Göhren / Santé Royale Resort – Seite 5

Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF
06.01. - 13.01.2022	Y	03.03. - 10.03.2022	Y	28.04. - 05.05.2022	Y	02.06. - 09.06.2022	Y	13.10. - 20.10.2022	Y	17.11. - 24.11.2022	Y
Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF
03.02. - 10.02.2022	Y	31.03. - 07.04.2022	Y	05.05. - 12.05.2022	Y	15.09. - 22.09.2022	Y	20.10. - 27.10.2022	Y	24.11. - 01.12.2022	Y
Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF
10.02. - 17.02.2022	Y	07.04. - 14.04.2022	Y	12.05. - 19.05.2022	Y	22.09. - 29.09.2022	Y	27.10. - 03.11.2022	Y	01.12. - 08.12.2022	Y
Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	NW	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF
17.02. - 24.02.2022	Y	14.04. - 21.04.2022	Y	26.05. - 02.06.2022	Y	06.10. - 13.10.2022	Y	10.11. - 17.11.2022	Y	08.12. - 15.12.2022	Y
Do. bis Do.	AQF	Do. bis Do.	AQF								
24.02. - 03.03.2022	Y	21.04. - 28.04.2022	Y								

Termine 6-Tageprogramm

Schöneck / IFA Schöneck Hotel & Ferienpark – Seite 48

So. bis Fr.	AQF										
09.01. - 14.01.2022	PME	13.03. - 18.03.2022	PME	20.03. - 25.03.2022	PME	11.12. - 16.12.2022	AT				

AAW=AKON Aktiv Walking – AFZ=AKON Faszienfit – AGR=AKON Gesunder Rücken – AGW=AKON Gesundheitswandern – ARW=AKON Reaktiv Walking – AWJ=AKON Walk Jogg – AQF=AquaFitness – AT=Autogenes Training
E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – 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 5-Tageprogramm

Ostseebad Göhren / Santé Royale Resort – Seite 5

So. bis Do.	NW	So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	AQF
03.04. - 07.04.2022	Y	01.05. - 05.05.2022	Y	05.06. - 09.06.2022	Y	02.10. - 06.10.2022	Y	06.11. - 10.11.2022	Y	27.11. - 01.12.2022	Y
So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	AQF
10.04. - 14.04.2022	Y	08.05. - 12.05.2022	Y	11.09. - 15.09.2022	Y	16.10. - 20.10.2022	Y	13.11. - 17.11.2022	Y	04.12. - 08.12.2022	Y
So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	AQF
17.04. - 21.04.2022	Y	15.05. - 19.05.2022	Y	18.09. - 22.09.2022	Y	23.10. - 27.10.2022	Y	20.11. - 24.11.2022	Y	11.12. - 15.12.2022	Y
So. bis Do.	AQF	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	NW	So. bis Do.	AQF				
24.04. - 28.04.2022	Y	29.05. - 02.06.2022	Y	25.09. - 29.09.2022	Y	30.10. - 03.11.2022	Y				

Termine 4-Tageprogramm

Potsdam / Kongresshotel Potsdam am Templiner See – Seite 49

Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Do. bis So.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	So. bis Mi.	AGW
07.01. - 10.01.2022	PME	25.03. - 28.03.2022	AT	20.05. - 23.05.2022	AT	28.07. - 31.07.2022	AT	09.09. - 12.09.2022	PME	30.10. - 02.11.2022	PME
Fr. bis Mo.	AGR	Fr. bis Mo.	AGW	Mi. bis Sa.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW
14.01. - 17.01.2022	AT	01.04. - 04.04.2022	PME	25.05. - 28.05.2022	PME	31.07. - 03.08.2022	PME	16.09. - 19.09.2022	AT	04.11. - 07.11.2022	AT
Fr. bis Mo.	AGR	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW
21.01. - 24.01.2022	PME	10.04. - 13.04.2022	PME	05.06. - 08.06.2022	PME	04.08. - 07.08.2022	AT	23.09. - 26.09.2022	PME	11.11. - 14.11.2022	PME
Fr. bis Mo.	AGW	Do. bis So.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW	Sa. bis Di.	AGW
11.02. - 14.02.2022	PME	14.04. - 17.04.2022	PME	17.06. - 20.06.2022	AT	07.08. - 10.08.2022	PME	30.09. - 03.10.2022	AT	19.11. - 22.11.2022	AT
Fr. bis Mo.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW
18.02. - 21.02.2022	PME	17.04. - 20.04.2022	PME	07.07. - 10.07.2022	PME	11.08. - 14.08.2022	AT	07.10. - 10.10.2022	PME	25.11. - 28.11.2022	PME
Fr. bis Mo.	AGW	Do. bis So.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW
25.02. - 28.02.2022	PME	21.04. - 24.04.2022	AT	15.07. - 18.07.2022	AT	14.08. - 17.08.2022	PME	14.10. - 17.10.2022	AT	02.12. - 05.12.2022	AT
Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW
04.03. - 07.03.2022	PME	29.04. - 02.05.2022	PME	17.07. - 20.07.2022	PME	18.08. - 21.08.2022	AT	23.10. - 26.10.2022	PME	09.12. - 12.12.2022	PME
Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Do. bis So.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	Do. bis So.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW
11.03. - 14.03.2022	AT	06.05. - 09.05.2022	AT	21.07. - 24.07.2022	AT	26.08. - 29.08.2022	PME	27.10. - 30.10.2022	AT	16.12. - 19.12.2022	AT
Fr. bis Mo.	AGW	Fr. bis Mo.	AGW	So. bis Mi.	AGW	Fr. bis Mo.	AAW				
18.03. - 21.03.2022	PME	13.05. - 16.05.2022	PME	24.07. - 27.07.2022	PME	02.09. - 05.09.2022	AT				

Termine 4-Tageprogramm

seefeld in Tirol / Hotel Eden – Seite 50

Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
28.04. - 01.05.2022	PME	02.06. - 05.06.2022	PME	03.07. - 06.07.2022	AT	18.09. - 21.09.2022	PME	20.10. - 23.10.2022	PME	17.11. - 20.11.2022	PME
So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AT	So. bis Mi.	AAW
01.05. - 04.05.2022	AT	05.06. - 08.06.2022	AT	07.07. - 10.07.2022	PME	25.09. - 28.09.2022	PME	23.10. - 26.10.2022	AWJ	20.11. - 23.11.2022	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW
05.05. - 08.05.2022	PME	09.06. - 12.06.2022	PME	10.07. - 13.07.2022	AT	29.09. - 02.10.2022	PME	27.10. - 30.10.2022	PME	24.11. - 27.11.2022	PME
Do. bis So.	PME	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW
12.05. - 15.05.2022	AWJ	12.06. - 15.06.2022	AT	14.07. - 17.07.2022	PME	02.10. - 05.10.2022	AT	30.10. - 02.11.2022	PME	27.11. - 30.11.2022	PME
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW
15.05. - 18.05.2022	AT	16.06. - 19.06.2022	PME	17.07. - 20.07.2022	PME	06.10. - 09.10.2022	PME	03.11. - 06.11.2022	PME	01.12. - 04.12.2022	PME
Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGR
19.05. - 22.05.2022	PME	19.06. - 22.06.2022	AT	21.07. - 24.07.2022	AT	09.10. - 12.10.2022	AT	06.11. - 09.11.2022	PME	08.12. - 11.12.2022	AT
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	PME	Do. bis So.	PME	So. bis Mi.	AGR
22.05. - 25.05.2022	AT	23.06. - 26.06.2022	PME	28.08. - 31.08.2022	PME	13.10. - 16.10.2022	AWJ	10.11. - 13.11.2022	AWJ	11.12. - 14.12.2022	PME
Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGR
26.05. - 29.05.2022	PME	26.06. - 29.06.2022	AT	04.09. - 07.09.2022	PME	16.10. - 19.10.2022	AT	13.11. - 16.11.2022	PME	15.12. - 18.12.2022	AT
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW						
29.05. - 01.06.2022	AT	30.06. - 03.07.2022	PME	11.09. - 14.09.2022	PME						

fitfor50plus		So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW
		08.05. - 11.05.2022	AT	04.12. - 07.12.2022	AT

Termine 4-Tageprogramm

Seefeld in Tirol / Natur & Spa Hotel Lärchenhof – Seite 51

So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	PME	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW
27.03. - 30.03.2022	PME	01.05. - 04.05.2022	AWJ	29.05. - 01.06.2022	PME	10.07. - 13.07.2022	AT	23.10. - 26.10.2022	PME	24.11. - 27.11.2022	AT
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	PME	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
31.03. - 03.04.2022	PME	05.05. - 08.05.2022	AT	09.06. - 12.06.2022	AT	04.09. - 07.09.2022	AWJ	06.11. - 09.11.2022	PME	27.11. - 30.11.2022	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR
07.04. - 10.04.2022	PME	12.05. - 15.05.2022	PME	12.06. - 15.06.2022	PME	11.09. - 14.09.2022	AT	10.11. - 13.11.2022	AT	01.12. - 04.12.2022	PME
Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	PIL
21.04. - 24.04.2022	AT	15.05. - 18.05.2022	AT	19.06. - 22.06.2022	AT	18.09. - 21.09.2022	PME	13.11. - 16.11.2022	PME	04.12. - 07.12.2022	AT
So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR
24.04. - 27.04.2022	PME	19.05. - 22.05.2022	PME	23.06. - 26.06.2022	PME	25.09. - 28.09.2022	AT	17.11. - 20.11.2022	AT	08.12. - 11.12.2022	PME
Do. bis So.	PME	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	PME	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW
28.04. - 01.05.2022	AWJ	22.05. - 25.05.2022	PME	03.07. - 06.07.2022	PME	09.10. - 12.10.2022	AWJ	20.11. - 23.11.2022	PME	11.12. - 14.12.2022	AT

fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	PME
		08.05. - 11.05.2022	PME	16.10. - 19.10.2022	AAW

fitforwork		So. bis Mi.	RF	So. bis Mi.	RF
		03.04. - 06.04.2022	PME	26.06. - 29.06.2022	PME

fitforwoman		Do. bis So.	NM
		03.11. - 06.11.2021	AT

Termine 4-Tageprogramm

St. Peter Ording / ambassador hotel & spa – Seite 9

So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	WG
09.01. - 12.01.2022	Y	17.01. - 20.01.2022	Y	30.01. - 02.02.2022	Y	07.02. - 10.02.2022	Y	20.02. - 23.02.2022	Y	27.02. - 02.03.2022	Y
Mo. bis Do.	RS	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS	Mo. bis Do.	RS
10.01. - 13.01.2022	Y	23.01. - 26.01.2022	Y	31.01. - 03.02.2022	Y	13.02. - 16.02.2022	Y	21.02. - 24.02.2022	Y	28.02. - 03.03.2022	Y
So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS	So. bis Mi.	WG	Mo. bis Do.	RS				
16.01. - 19.01.2022	Y	24.01. - 27.01.2022	Y	06.02. - 09.02.2022	Y	14.02. - 17.02.2022	Y				

AAW=AKON Aktiv Walking* – AFZ=AKON Fasziennit* – AGR=AKON Gesunder Rücken* – AGW=AKON Gesundheitswandern* – ARW=AKON Reaktiv Walking* – AWJ=AKON WalkJogg* – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training
E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – NW=Nordic Walking – NWW=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

St. Peter Ording / ambassador hotel & spa – Seite 9

So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	RS	So. bis Fr.	WG
06.03. - 11.03.2022	Y	13.11. - 18.11.2022	Y	27.11. - 02.12.2022	Y	04.12. - 09.12.2022	Y	11.12. - 16.12.2022	Y	18.12. - 23.12.2022	Y
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG								
06.11. - 11.11.2022	Y	20.11. - 25.11.2022	Y								

Termine 4-Tageprogramm

Varel-Dangast / Upstalsboom Landhotel Friesland – Seite 12

So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AT	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	PME
02.01. - 05.01.2022	PME	27.02. - 02.03.2022	PME	19.05. - 22.05.2022	AWJ	03.07. - 06.07.2022	PME	25.08. - 28.08.2022	AT	20.10. - 23.10.2022	AWJ
So. bis Mi.	PIL	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AGW
09.01. - 12.01.2022	AT	13.03. - 16.03.2022	PME	09.06. - 12.06.2022	PME	14.07. - 17.07.2022	PME	04.09. - 07.09.2022	PME	03.11. - 06.11.2022	PME
Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGR
13.01. - 16.01.2022	PME	17.03. - 20.03.2022	PME	16.06. - 19.06.2022	AT	04.08. - 07.08.2022	AT	22.09. - 25.09.2022	AT	01.12. - 04.12.2022	PME
Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AGR
10.02. - 13.02.2022	PME	10.04. - 13.04.2022	PME	26.06. - 29.06.2022	PME	14.08. - 17.08.2022	PME	06.10. - 09.10.2022	PME	18.12. - 21.12.2022	PME
So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	PME								
20.02. - 23.02.2022	AT	08.05. - 11.05.2022	AWJ								

fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	fitforbalance		Do. bis So.	PIL	So. bis Mi.	PIL
		06.03. - 09.03.2022	AT	11.09. - 14.09.2022	PME			20.01. - 23.01.2022	PME	13.11. - 16.11.2022	AT

Termine 4-Tageprogramm

Wängle in Tirol / Naturhotel LechLife – Seite 52

Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW
10.01. - 13.01.2022	AT	24.03. - 27.03.2022	PME	31.03. - 03.04.2022	PME	26.09. - 29.09.2022	AT	24.10. - 27.10.2022	PME	03.11. - 06.11.2022	AT
Mo. bis Do.	AGW										
21.03. - 24.03.2022	AT	28.03. - 31.03.2022	AT	13.06. - 16.06.2022	AT	10.10. - 13.10.2022	PME				

fitfor50plus		Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW
		07.02. - 10.02.2022	PME	11.07. - 14.07.2022	PME	13.10. - 16.10.2022	AT

Termine 4-Tageprogramm

Waldachtal / Hotel-Resort Waldachtal – Seite 32

Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW
10.01. - 13.01.2022	AT	24.03. - 27.03.2022	PME	31.03. - 03.04.2022	PME	26.09. - 29.09.2022	AT	24.10. - 27.10.2022	PME	03.11. - 06.11.2022	AT
Mo. bis Do.	AGW										
21.03. - 24.03.2022	AT	28.03. - 31.03.2022	AT	13.06. - 16.06.2022	AT	10.10. - 13.10.2022	PME				

fitforwork		Do. bis So.	RF
		01.12. - 04.12.2022	PME

Termine 6-Tageprogramm

Waldachtal / Hotel-Resort Waldachtal – Seite 32

So. bis Fr.	AGW										
16.01. - 21.01.2022	PME	20.03. - 25.03.2022	AT	15.05. - 20.05.2022	PME	07.08. - 12.08.2022	PME	20.11. - 25.11.2022	PME	04.12. - 09.12.2022	PME
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGW						
13.02. - 18.02.2022	PME	24.04. - 29.04.2022	PME	10.07. - 15.07.2022	AT						

Termine 4-Tageprogramm

Weimar-Legefeld / Ramada by Wyndham – Seite 44

Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW
06.01. - 09.01.2022	AT	24.02. - 27.02.2022	AT	21.04. - 24.04.2022	PME	03.07. - 06.07.2022	AT	28.08. - 31.08.2022	PME	27.10. - 30.10.2022	AT
So. bis Mi.	AQF	So. bis Mi.	AFZ	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW
09.01. - 12.01.2022	PME	06.03. - 09.03.2022	PME	24.04. - 27.04.2022	AT	10.07. - 13.07.2022	AT	08.09. - 11.09.2022	AT	03.11. - 06.11.2022	PME
So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AAW	Fr. bis Mo.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGW
16.01. - 19.01.2022	PME	10.03. - 13.03.2022	PME	29.04. - 02.05.2022	PME	17.07. - 20.07.2022	PME	11.09. - 14.09.2022	PME	10.11. - 13.11.2022	PME
So. bis Mi.	AQF	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW
23.01. - 26.01.2022	PME	17.03. - 20.03.2022	PME	08.05. - 11.05.2022	AT	24.07. - 27.07.2022	AT	15.09. - 18.09.2022	AT	20.11. - 23.11.2022	PME
So. bis Mi.	AQF	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
30.01. - 02.02.2022	PME	20.03. - 23.03.2022	AT	15.05. - 18.05.2022	PME	04.08. - 07.08.2022	PME	25.09. - 28.09.2022	PME	27.11. - 30.11.2022	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AQF
03.02. - 06.02.2022	PME	24.03. - 27.03.2022	PME	22.05. - 25.05.2022	PME	07.08. - 10.08.2022	AT	09.10. - 12.10.2022	PME	11.12. - 14.12.2022	PME
So. bis Mi.	AQF	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AQF
06.02. - 09.02.2022	AT	27.03. - 30.03.2022	AT	26.06. - 29.06.2022	PME	25.08. - 28.08.2022	AT	23.10. - 26.10.2022	PME	18.12. - 21.12.2022	AT
Do. bis So.	AFZ	So. bis Mi.	AQF								
10.02. - 13.02.2022	PME	10.04. - 13.04.2022	AT								

fitfor50plus		Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	NW
		07.04. - 10.04.2022	PME	07.07. - 10.07.2022	PME	13.10. - 16.10.2022	PME	06.11. - 09.11.2022	PME

fitforwork		So. bis Mi.	RF	So. bis Mi.	RF	So. bis Mi.	RF
		13.02. - 16.02.2022	PME	19.06. - 22.06.2022	PME	13.11. - 16.11.2022	PME

fitforbalance		Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL	So. bis Mi.	PIL
		17.02. - 20.02.2022	PME	19.05. - 22.05.2022	AT	04.12. - 07.12.2022	PME

fitforwoman		Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW
		11.08. - 14.08.2022	PME	16.10. - 19.10.2022	AT

Termine 4-Tageprogramm

Würzburg / Maritim Hotel – Seite 35

Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AFZ	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	PME
13.01. - 16.01.2022	PME	28.02. - 03.03.2022	PME	18.04. - 21.04.2022	PME	14.07. - 17.07.2022	AT	25.08. - 28.08.2022	AT	31.10. - 03.11.2022	AWJ
Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	AFZ	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AFZ
20.01. - 23.01.2022	PME	03.03. - 06.03.2022	PME	23.05. - 26.05.2022	PME	15.08. - 18.08.2022	PME	01.09. - 04.09.2022	PME	15.12. - 18.12.2022	PME
Do. bis So.	AFZ	Mo. bis Do.	AT	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW		
03.02. - 06.02.2022	PME	11.04. - 14.04.2022	AWJ	07.07. - 10.07.2022	PME	22.08. - 25.08.2022	PME	05.09. - 08.09.2022	AT		

AAW=AKON Aktiv Walking – AFZ=AKON Fasziennit – AGR=AKON Gesunder Rücken – AGW=AKON Gesundheitswandern – ARW=AKON Reaktiv Walking – AWJ=AKON Walk Jogg – AQF=AquaFitness – AT=Autogenes Training
E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – 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

Weissenhäuser Strand / Strandhotel – Seite 8

So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	WG
16.01. - 21.01.2022	PME	27.02. - 04.03.2022	PME	27.03. - 01.04.2022	PME	11.09. - 16.09.2022	PME	23.10. - 28.10.2022	PME	06.11. - 11.11.2022	PME
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AQF
16.01. - 21.01.2022	PME	27.02. - 04.03.2022	PME	27.03. - 01.04.2022	PME	11.09. - 16.09.2022	PME	23.10. - 28.10.2022	PME	20.11. - 25.11.2022	PME
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	WG
30.01. - 04.02.2022	PME	13.03. - 18.03.2022	PME	24.04. - 29.04.2022	PME	09.10. - 14.10.2022	PME	06.11. - 11.11.2022	PME	20.11. - 25.11.2022	PME
So. bis Fr.	AQF	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW						
30.01. - 04.02.2022	PME	13.03. - 18.03.2022	PME	24.04. - 29.04.2022	PME						

Termine 4-Tageprogramm

Wismar / WYNDHAM GARDEN – Seite 7

Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	Do. bis So.	AGR
17.02. - 20.02.2022	PME	09.06. - 12.06.2022	AT	14.07. - 17.07.2022	PME	21.08. - 24.08.2022	AT	09.10. - 12.10.2022	AT	10.11. - 13.11.2022	AT
Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
03.03. - 06.03.2022	PME	12.06. - 15.06.2022	PME	28.07. - 31.07.2022	PME	04.09. - 07.09.2022	PME	16.10. - 19.10.2022	PME	27.11. - 30.11.2022	AT
Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
10.03. - 13.03.2022	AT	19.06. - 22.06.2022	AT	07.08. - 10.08.2022	AT	15.09. - 18.09.2022	PME	23.10. - 26.10.2022	AT	18.12. - 21.12.2022	AT
So. bis Mi.	AAW										
08.05. - 11.05.2022	PME										

Termine 6-Tageprogramm

Wismar / WYNDHAM GARDEN – Seite 7

So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	AGR	Di. bis So.	AGR
20.02. - 25.02.2022	AT	03.04. - 08.04.2022	AT	18.09. - 23.09.2022	AT	23.10. - 28.10.2022	PME	13.11. - 18.11.2022	PME	13.12. - 18.12.2022	PME
So. bis Fr.	AGR										
13.03. - 18.03.2022	PME										



AAW=AKON Aktiv Walking – AFZ=AKON Fasziennfit – AGR=AKON Gesunder Rücken – AGW=AKON Gesundheitswandern – ARW=AKON Reaktiv Walking – AWJ=AKON WalkJogg – AQF=Aquafitness – AT=Autogenes Training
 E=Ernährung – PME=Progr. Muskulaturspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga

Datenschutzerklärung der AKON Aktivkonzept e.K

Der Schutz Ihrer Privatsphäre und persönlichen Daten sind für uns von großer Wichtigkeit. Diesem Aspekt schenken wir auch in der Umsetzung unserer Internet-Aktivitäten hohe Beachtung. Unsere Datenschutzpraxis steht daher im Einklang mit den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen sowie den sonstigen gesetzlichen Vorgaben. Um Ihre Daten gegen zufällige oder vorsätzliche Manipulation, Verlust, Zerstörung oder den Zugriff durch unberechtigte Dritte bestmöglich zu schützen, setzen wir technische und organisatorische Sicherheitsmaßnahmen ein, die wir gemäß der technischen und gesetzlichen Entwicklung kontinuierlich optimieren. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle erläutern, welche persönlichen Daten wir von Ihnen erheben und wozu wir diese nutzen. Ferner teilen wir Ihnen mit, wie wir Ihre Daten schützen, an wen wir sie weitergeben und wie Sie Ihre Daten ändern können.

Was sind personenbezogene Daten?

Ihre personenbezogenen Daten erheben, nutzen und geben wir nur dann weiter, wenn dies im gesetzlichen Rahmen erlaubt ist oder Sie in die Datenerhebung einwilligen. Die Daten werden zur Abwicklung und Abrechnung Ihrer Buchung genutzt.

Als personenbezogene Daten gelten sämtliche Informationen, welche dazu dienen, Ihre Identität zu bestimmen und welche zu Ihnen zurückverfolgt werden. Darunter fallen Informationen wie z. B. Ihr Name, Adresse, Postanschrift, Telefonnummer oder Ihre E-Mail-Adresse, weiterhin Krankenkasse und ggf. Arbeitgeber, sofern dies für Ihre Buchung, und / oder zur Abrechnung / Kostenerstattung benötigt wird.

Soweit Sie nicht widersprechen, verwenden wir Ihre Daten, um Sie über neue Angebote und zur turnusmäßigen Auffrischung oder bei Aufbaukursen der Kursangebote zu informieren.

Soweit wir Sie bei der Einholung der Genehmigung und/oder der Abrechnung gegenüber Ihrer Krankenkasse unterstützen, willigen Sie in die Weitergabe der für die Gewährung des Zuschusses erforderlichen Daten an die Krankenkasse und/oder Abrechnungsstelle ein.

Die Rechtsgrundlage dieser Verarbeitung ist der Vertrag (Art. 6 Abs. 1 lit. b. DSGVO) und unser

überwiegendes berechtigtes Interesse an diesem Verarbeitungsvorgang (Art. 6 Abs. 1 lit. f. DSGVO).“

Umgang mit Kontaktdaten

Nehmen Sie mit uns durch die angebotenen Kontaktmöglichkeiten Verbindung auf, werden Ihre Angaben gespeichert, damit auf diese zur Bearbeitung und Beantwortung Ihrer Anfrage zurückgegriffen werden kann. Ohne Ihre Einwilligung werden diese Daten nicht an Dritte weitergegeben.

Rechte des Nutzers: Auskunft, Berichtigung und Löschung

Sie als Nutzer erhalten auf Antrag Ihrerseits kostenlose Auskunft darüber, welche personenbezogenen Daten über Sie gespeichert wurden. Sofern Ihr Wunsch nicht mit einer gesetzlichen Pflicht zur Aufbewahrung von Daten (z. B. Vorratsdatenspeicherung) kollidiert, haben Sie ein Anrecht auf Berichtigung falscher Daten und auf die Sperrung oder Löschung Ihrer personenbezogenen Daten.

Datenschutzhinweis im Falle einer Online-Buchung

Die Datenschutzerklärung für die Online-Buchung und die dabei erfassten Daten finden Sie auf unserer Website unter www.akon.de/datenschutz.html.

EU-Richtlinie (EU) 2015/2302

Bei der Ihnen angebotenen Kombination von Reiseleistungen handelt es sich um eine Pauschalreise im Sinne der Richtlinie (EU) 2015/2302. Daher können Sie alle EU-Rechte in Anspruch nehmen, die für Pauschalreisen gelten.

Anbieter und Veranstalter der Pauschalreise:

AKON Aktivkonzept e.K.
Unterer Graben 18
97980 Bad Mergentheim
Telefon 07931 96497-0

Institutionskennzeichen: 590 812 70
Umsatzst.-Ident.Nr.: DE264671994
Handelsregister-Nr. HRA 680834
Amtsgericht Ulm

AKON Aktivkonzept trägt die volle Verantwortung für die ordnungsgemäße Durchführung der gesamten Pauschalreise. Zudem verfügt AKON Aktivkonzept über die gesetzlich vorgeschriebene Absicherung für die Rückzahlung Ihrer Zahlungen und, falls der Transport in der Pauschalreise inbegriffen ist, zur Sicherstellung Ihrer Rückbeförderung im Fall seiner Insolvenz.

Wichtigste Rechte nach der Richtlinie (EU) 2015/2302

- Die Reisenden erhalten alle wesentlichen Informationen über die Pauschalreise vor Abschluss des Pauschalreisevertrags.
- Es haftet immer mindestens ein Unternehmer für die ordnungsgemäße Erbringung aller im Vertrag inbegriffenen Reiseleistungen.
- Die Reisenden erhalten eine Notruftelefonnummer oder Angaben zu einer Kontaktstelle, über die sie sich mit dem Reiseveranstalter oder dem Reisebüro in Verbindung setzen können.
- Die Reisenden können die Pauschalreise – innerhalb einer angemessenen Frist und unter Umständen unter zusätzlichen Kosten – auf eine andere Person übertragen.
- Der Preis der Pauschalreise darf nur erhöht werden, wenn bestimmte Kosten (zum Beispiel Treibstoffpreise) sich erhöhen und wenn dies im Vertrag ausdrücklich vorgesehen ist, und in jedem Fall bis spätestens 20 Tage vor Beginn der Pauschalreise. Wenn die Preiserhöhung 8 % des Pauschalreisepreises übersteigt, kann der Reisende vom Vertrag zurücktreten. Wenn sich ein Reiseveranstalter das Recht auf eine Preiserhöhung vorbehält, hat der Reisende das Recht auf eine Preissenkung, wenn die entsprechenden Kosten sich verringern.
- Die Reisenden können ohne Zahlung einer Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten und erhalten eine volle Erstattung aller Zahlungen, wenn einer der wesentlichen Bestandteile der Pauschalreise mit Ausnahme des Preises erheblich geändert wird. Wenn der für die Pauschalreise verantwortliche Unternehmer die Pauschalreise vor Beginn der Pauschalreise absagt, haben die Reisenden Anspruch auf eine Kostenerstattung und unter Umständen auf eine Entschädigung.
- Die Reisenden können bei Eintritt außergewöhnlicher Umstände vor Beginn der Pauschalreise ohne Zahlung einer Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten, beispielsweise wenn am Bestimmungsort schwerwiegende Sicherheitsprobleme bestehen, die die Pauschalreise voraussichtlich beeinträchtigen.
- Zudem können die Reisenden jederzeit vor Beginn der Pauschalreise gegen Zahlung einer angemessenen und vertretbaren Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten.
- Können nach Beginn der Pauschalreise wesentliche Bestandteile der Pauschalreise nicht vereinbarungsgemäß durchgeführt werden, so sind dem Reisenden angemessene andere Vorkehrungen ohne Mehrkosten anzubieten. Der Reisende kann ohne Zahlung einer Rücktrittsgebühr vom Vertrag zurücktreten (in der Bundesrepublik Deutschland heißt dieses Recht „Kündigung“), wenn Leistungen nicht gemäß dem Vertrag erbracht werden und dies erhebliche Auswirkungen auf die Erbringung der vertraglichen Pauschalreiseleistungen hat und der Reiseveranstalter es versäumt, Abhilfe zu schaffen.
- Der Reisende hat Anspruch auf eine Preisminderung und/oder Schadenersatz, wenn die Reiseleistungen nicht oder nicht ordnungsgemäß erbracht werden.
- Der Reiseveranstalter leistet dem Reisenden Beistand, wenn dieser sich in Schwierigkeiten befindet.
- Im Fall der Insolvenz des Reiseveranstalters oder – in einigen Mitgliedstaaten – des Reisevermittlers werden Zahlungen zurückerstattet. Tritt die Insolvenz des Reiseveranstalters oder, sofern einschlägig, des Reisevermittlers nach Beginn der Pauschalreise ein und ist die Beförderung Bestandteil der Pauschalreise, so wird die Rückbeförderung der Reisenden gewährleistet.
- AKON Aktivkonzept hat eine Insolvenzabsicherung mit tourVERS (Touristik-Versicherungs-Service der HanseMerkur, Borsteler Chaussee 51, GMBH Hamburg) abgeschlossen. Die Reisenden können die HanseMerkur unter Tel. 49(0)40/53799360 kontaktieren, wenn ihnen Leistungen aufgrund der Insolvenz von AKON Aktivkonzept verweigert werden.
- Webseite, auf der die Richtlinie (EU) 2015/2302 in der in das nationale Recht umgesetzten Form zu finden ist: www.umsetzung-richtlinie-eu2015-2302.de.

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: Hauptreisender/Rechnungsgängerschrift	Name:	<input type="text"/>	Geburtsdatum:	<input type="text"/>
	Vorname:	<input type="text"/>	Telefonnummer:	<input type="text"/>
	Straße:	<input type="text"/>	Krankenkasse:	<input type="text"/>
	PLZ/Ort:	<input type="text"/>	Mitgliedsnummer:	<input type="text"/>
	E-Mail:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Ich wünsche meine Terminbestätigung/Schriftverkehr per E-Mail <input type="checkbox"/> Bitte informieren Sie mich zukünftig kostenlos über neueste Angebote und Highlights per E-Mail	

2. Person:	Name:	<input type="text"/>	Geburtsdatum:	<input type="text"/>
	Vorname:	<input type="text"/>	Telefonnummer:	<input type="text"/>
	Straße:	<input type="text"/>	Krankenkasse:	<input type="text"/>
	PLZ/Ort:	<input type="text"/>	Mitgliedsnummer:	<input type="text"/>
	E-Mail:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Ich wünsche meine Terminbestätigung/Schriftverkehr per E-Mail <input type="checkbox"/> 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.

<input type="checkbox"/> fitfor young <input type="checkbox"/> fitfor balance <input type="checkbox"/> fitfor woman <input type="checkbox"/> fitfor work <input type="checkbox"/> fitfor 50plus <input type="checkbox"/> fitfor bike <input type="checkbox"/> fitfor well alleinreisende <input type="checkbox"/> fitfor well <input type="checkbox"/> Sonstige: <input type="text"/>	Termin (gemäß Terminliste) vom <input type="text"/> bis <input type="text"/> Alternativtermin vom <input type="text"/> bis <input type="text"/>	 AKON® AKTIVKONZEPT Unterer Graben 18 · 97980 Bad Mergentheim Tel.: 07931 96497-0 · Fax: 07931 96497-23 www.akon.de
Bitte tragen Sie hier die beiden am gewählten Termin angebotenen Kursbausteine ein (z. B. Nordic Walking und Progressive Muskelentspannung) Baustein 1 <input type="text"/> Baustein 2 <input type="text"/>		

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 Mobil Krankenkasse ist nur die Angabe des jeweiligen Eigenanteils notwendig. Für Privatpayer 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!) <input type="checkbox"/> Ich/wir überweisen den Gesamtbetrag vor Antritt an AKON Aktivkonzept, IBAN: DE9767352565000017558, BIC: SOLADES1TBB <input type="checkbox"/> Ich erteile Ihnen hiermit nach erfolgter Terminbestätigung eine Einzugsermächtigung zur Abbuchung meines/unseres Gesamtbetrags von meinem unten genannten Konto für:	Gesamtbetrag des Angebots ohne Kassenzuschuss: Bitte immer angeben (gilt auch für Privatpayer und Versicherte anderer Krankenkassen). <input type="text"/> Euro daraus zu zahlender Eigenanteilsbetrag: (nur für Versicherte der Mobil Krankenkasse nach Abzug des Kassenzuschusses*) <input type="text"/> Euro
Einzugsermächtigung des Kursteilnehmers: IBAN (Kontonummer): <input type="text"/> BIC (Bankleitzahl): <input type="text"/>	Institut: <input type="text"/> Kontoinhaber: <input type="text"/> Datum/Unterschrift Kontoinhaber: <input type="text"/>

Unterschrift des Kursteilnehmers – Bestätigung und Abtretungserklärung für die Krankenkasse
 Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den AGB von AKON Aktivkonzept einverstanden. Mir ist bekannt, dass die Voraussetzung für einen Zuschuss der Krankenkasse die mindestens 80% Teilnahme an den oben genannten Kursen ist. Bei einer Teilnahme unter 80%, oder wenn die Abrechnung eines Zuschusses mit der entsprechenden Krankenkasse nicht möglich sein sollte, dann ist der Differenzbetrag des bereits geleisteten Eigenanteils zu den Gesamtreisekosten nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten. 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.-8. Tag 50%. Ab dem 7.-2. Tag 75%. Einen Tag vor Kursantritt, am Anreisetag oder bei Nichtantritt 90%. Wir empfehlen zum besseren Nachweis des Rücktritts den schriftlichen Rücktritt. Als Rücktrittszeitpunkt gilt dann der Eingang Ihres Rücktrittschreibens bei AKON Aktivkonzept. Es wird diesbezüglich der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung empfohlen. Personenbezogene Daten werden von uns unter Berücksichtigung der gültigen Datenschutzbestimmungen (u. a. DSGVO und BDSG) erhoben, verarbeitet und gespeichert. 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.

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 Eigenreise 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 Anmeldeinformationen 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 Versicherungsschein erhalten haben, zur Zahlung fällig. Einen Versicherungsschein 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: DE976735265000017558
BIC: SOLADEST33

Die notwendigen Reiseunterlagen werden Ihnen rechtzeitig vor Reisebeginn übermittelt.

Kinderpreise:

Mäßiglich 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. Auf Verlangen wird AKON die Höhe der Rücktrittskosten begründen.

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 % der Reisekosten - 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 Nichtreise 90% der Reisekosten.

Wir empfehlen zum besseren Nachweis des Rücktritts den schriftlichen Rücktritt. Als Rücktrittszeitpunkt gilt dann der Eingang Ihres Rücktrittsrechts bei AKON Aktivkonzept.

Sie sind berechtigt, innerhalb einer angemessenen Frist auf einem dauerhaften Datenträger zu erklären, dass statt Ihrer ein Dritter in die Rechte und Pflichten aus dem Reisevertrag eintritt. Die Erklärung ist rechtzeitig, wenn sie AKON nicht später als sieben Tage vor Reisebeginn zugeht. Die Ersatzperson muss gegenüber AKON Aktivkonzept schriftlich die Übernahme der Reise erklären und in die Rechte und Pflichten des Reisevertrages einreten.

Tritt ein Dritter in den Vertrag ein, haften Sie mit diesem gesamtschuldnerisch für den Reisepreis und die dadurch entstehenden Mehrkosten. AKON darf eine Erstattung von Mehrkosten nur dann fordern, wenn und soweit diese angemessen und tatsächlich entstanden sind. Auf Verlangen wird Ihnen ein entsprechender Nachweis darüber erteilt, in welcher Höhe durch den Eintritt des Dritten Mehrkosten entstanden sind.

Eine Verlegung des Kurstermins ist bis max. 30 Tage vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung und gegen eine Gebühr möglich. Die tatsächliche Höhe der Gebühr errechnet sich aus dem Aufwand und den daraus entstehenden Kosten.

Sollten Teilnehmer gemeinsam eine Unterkunft mit Doppelzimmer-Unterbringung gebucht haben, und tritt nur einer dieser Teilnehmer von der Reise zurück, 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 gegenüber spätestens 20 Tage vor Reiseantritt bei einer Reisedauer von mehr als sechs Tagen, spätestens sieben Tage bei einer Reisedauer von mindestens zwei Tagen und spätestens 48 Stunden vor Reisebeginn bei einer Reisedauer von weniger als zwei Tagen zu erklären. Wird die Reise aus diesen Gründen abgesagt, so erhalten Sie den gegebenenfalls eingezahlten Eigenanteil unverzüglich, spätestens innerhalb von 14 Tagen nach Zugang der Rücktrittserklärung, zurück. Darüber hinausgehende Regressansprüche sind ausgeschlossen.

4. Unvermeidbare, außergewöhnliche Umstände

Wird die Durchführung der Reise infolge bei Vertragsabschluss nicht vorhersehbarer unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände am Bestimmungsort oder in dessen unmittelbarer Nähe, welche die Durchführung der Pauschalreise oder die Beförderung von Personen an den Bestimmungsort erheblich beeinträchtigen, gestört, sind Sie berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten. Solche Umstände liegen insbesondere dann vor, wenn Sie nicht der Kontrolle der Vertragsparteien unterliegen und sich deren Folgen auch dann nicht hätten vermeiden lassen, wenn alle zumutbaren Vorkehrungen getroffen worden wären. Im Fall eines Rücktritts nach dieser Ziff. 5 entstehen Ihnen keine Kosten. AKON wird einen etwaig erhaltenen Reisepreis innerhalb von 14 Tagen zurückerstatten. Darüber hinausgehende Regressansprüche sind ausgeschlossen.

5. Zuschussregelung - Abrechnung des Krankenkassenanteils

Bei den Leistungen handelt es sich um wohnortfremde Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V mit auswärtiger Unterbringung.

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 Präventionsleistungen bis das jeweilige Kalenderjahr gegenüber der Krankenkasse noch nicht verbraucht wurde. Würde 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 zuschussberechtig ist, haben Sie und dieser Teilnehmer die Differenz zum Gesamtbetrag der Kursgebühren nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten.

6. Datenschutz

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit den datenschutzrechtlichen Regelungen. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.akon.de/datenschutz.html.

Soweit Sie nicht widersprechen, verwenden wir Ihre Daten, um Sie über neue Angebote und zur turnusmäßigen Auffrischung oder bei Aufbaukursen der Kursangebote zu informieren.

Soweit wir Sie bei der Einholung der Genehmigung und/oder der Abrechnung gegenüber Ihrer Krankenkasse unterstützen, willigen Sie in die Weitergabe der für die Gewährung des Zuschusses erforderlichen Daten an die Krankenkasse und/oder Abrechnungsstelle ein.

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 Programmakataloge, 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.

Die von AKON gegebenen vorvertraglichen Informationspflichten über wesentliche Eigenschaften der Reiseleistungen, den Reisepreis und alle zusätzlichen Kosten (gem. Art. 250 § 3 Nr. 1, 3-5, 7 EGBGB) werden nur dann nicht Bestandteil des Reisevertrages, sofern dies zwischen den Parteien ausdrücklich vereinbart ist.

8. Leistungs- und Preisänderungen

Kann die Reise infolge eines Umstandes, der nach Vertragsabschluss eingetretten 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 Gesamtschnitt 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, d. h. innerhalb einer Frist von 14 Tagen ab Zugang der Mitteilung über die Preiserhöhung gegenüber AKON Aktivkonzept zu erklären. Wird der Rücktritt nicht innerhalb der Frist erklärt, gilt das Angebot zur Preiserhöhung als angenommen. Dies gilt gleichfalls für andere Vertragsänderungen, wenn AKON die Pauschalreise aus einem nach Vertragsschluss eingetretenen Umstand nur unter erheblicher Änderung einer der wesentlichen Eigenschaften der Reiseleistung oder nur unter Abweichung von besonderen Vorgaben des Reisenden, die Inhalt des Vertrages geworden sind, verschaffen kann. Über notwendige Preiserhöhungen wird AKON Aktivkonzept Sie unverzüglich informieren. Preiserhöhungen ab dem 20. Tag vor Reiseantritt sind nicht zulässig. Das Angebot zur sonstigen erheblichen Vertragsänderungen kann nicht mehr nach Reisebeginn unterbreitet werden.

9. Mindestteilnehmerzahl

Für das Zustandekommen eines Kurstermins ist in jedem Hotel eine Mindestteilnehmerzahl zur Kursdurchführung erforderlich. Diese differiert je nach Haus, Ort und Einrichtung. Sofern diese zu einem bestimmten Termin nicht erreicht werden kann, ist es der AKON vorbehalten, unabhängig einer womöglich bereits zugestellten Terminbestätigung, den Kurstermin aus diesem Grund abzusetzen. Schadenersatzansprüche der Teilnehmer können in diesem Zusammenhang gegenüber der AKON Aktivkonzept nicht geltend gemacht werden. Bereits geleistete Eigenanteile werden selbstverständlich, innerhalb von 14 Tagen, zurückerstattet, sofern keine geeignete Ersatzbuchung zu einem anderen Termin, bzw. in einer anderen Einrichtung den Vorstellungen der Teilnehmer entspricht.

10. 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 Schadenersatzansprüche 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.), die in der Reiseausschreibung ausdrücklich unter Angabe von Identität und Anschrift des vermittelten Vertragspartners als Fremdleistung gekennzeichnet werden und damit erkennbar nicht Bestandteil der Pauschalreise sind und getrennt ausgewählt wurden. Die §§ 651 b, 651 c, 651 w, 651 y BGB bleiben hiervon unberührt. Die Kursteilnehmer nehmen an den von AKON angebotenen Kursveranstaltungen auf eigenem Risiko teil.

11. 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.

12. Ausschluss von Ansprüchen und Verjährung

Ansprüche nach den §§ 651 b bis n BGB müssen Sie unverzüglich gegenüber AKON Aktivkonzept geltend machen. Ansprüche nach den §§ 651 k bis n BGB verjähren in zwei Jahren. Die Verjährungsfrist beginnt mit dem Tag, an dem die Reise dem Vertrag nach enden sollte. Haben Sie solche Ansprüche geltend gemacht, ist die Verjährungsfrist bis zu dem Tag gehemmt, an dem AKON Aktivkonzept die Ansprüche schriftlich zurückweist.

13. 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.

14. Sonstiges

Die Einteilung der Zimmer obliegt dem Hotelier. Mehrbettzimmer können nur von Zusammenreisenden gebucht werden. Dreibettzimmer sind in der Regel Doppelzimmer mit Zustellbett.

15. 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 ersetzt, die unter Berücksichtigung unserer 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.

16. Informationen zur Online-Streitbeilegung

Nach geltendem Recht sind wir verpflichtet, die Verbraucher auf die Existenz der Europäischen Online-Streitbeilegungs-Plattform hinzuweisen, die für die Beilegung von Streitigkeiten genutzt werden kann, ohne dass ein Gericht eingeschaltet werden muss. Für die Einrichtung der Plattform ist die Europäische Kommission zuständig.

Sie finden die Europäische Online-Streitbeilegungs-Plattform hier: <http://ec.europa.eu/consumers/odr/>.

17. Beschwerde- und Schlichtungsstelle (Ombudsmann) im Zusammenhang mit der Versicherungsvermittlung
Bei Beschwerden im Zusammenhang mit der Versicherungsvermittlung können Sie sich an den Versicherungsombudsmann e. V. (Schlichtungsstelle) wenden:

Postfach 080632
10006 Berlin
Telefon: 0800 3696000
Fax: 0800 3699000

E-Mail: beschwerde@versicherungsombudsmann.de
<https://www.versicherungsombudsmann.de>

18. Informationen zur Richtlinie (EU) 2015/2302

Gemäß Artikel 251 EGBGB ist AKON Aktivkonzept als Reiseveranstalter verpflichtet, mit einem Formblatt alle Reisenden vor Buchung einer Pauschalreise über grundlegende Rechte der Reisenden zu unterrichten. Dieses Formblatt finden Sie auf Seite 72 - bitte lesen Sie dies durch.



„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/mobil-krankenkasse 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 (siehe Rückseite des Teilnahmeantrags) 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 Gesunder Rücken*
- AKON Gesundheitswandern*
- AKON Reaktiv Walking*
- AKON Fasziensfit*
- AKON Pilates*
- AKON WalkJogg*
- Aqua-Fitness
- Nordic Walking
- Nordic Walking Intensiv
- Rückenschule/Rückenfit
- Wirbelsäulengymnastik

Entspannung/Stressreduktion

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



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