

»
**MEIN REISEZIEL:
ERHOLUNG PUR!**
«

**UNSER
ZUSCHUSS: BIS ZU
190,00 EURO
PRO PERSON!**

Unsere Gesundheitsreisen
mit AKON Aktivkonzept.

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

UNSER AKTIV-PROGRAMM FÜR IHRE GESUNDHEIT.

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

BEWEGUNG

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

ENTSPANNUNG

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Tai-Chi
- Yoga
- Qigong

ERNÄHRUNG

- Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung

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

<http://www.akon.de/bkk-mobil-oil>

AUF DEM WEG ZU GUTER GESUNDHEIT!

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

Mit unseren Gesundheitsreisen im Rahmen unseres fitforwell-Programms und in Zusammenarbeit mit AKON Aktivkonzept möchten wir insbesondere die Versicherten erreichen, die zum Beispiel aufgrund ihrer beruflichen oder familiären Situation keine Möglichkeit haben, regelmäßig an mehrwöchigen wohnortnahen Gesundheitskursen teilzunehmen. Dabei unterstützen wir Sie mit bis zu 190,00 Euro pro Person und Jahr für viele Angebote in ganz Deutschland. Mehr Infos gibt's hier: www.bkk-mobil-oil.de/gesundheitsreisen

BEISPIELHAFT!

KOSTEN FÜR EIN 4-TAGE-PROGRAMM:

Gesamtkosten	239,00 EURO
(inkl. Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an Gesundheitskursen*)	
Unser Zuschuss	190,00 EURO
Ihr Eigenanteil	49,00 EURO



* Während Ihres Aufenthalts erwarten Sie im Durchschnitt 16 Kurseinheiten (zwei Kurse zu jeweils acht Einheiten) à 45 Min. aus der von Ihnen gewählten Kurskombination. Die Kurse finden über einen Zeitraum von vier Tagen (drei Übernachtungen) statt. Ausnahme Wochenangebote. In der Regel nehmen 8 bis 15 Personen an einem Kurs teil. Alle Kursangebote richten sich ausschließlich an vitale und gesunde Personen. Bei etwaigen Bedenken wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, der Sie gern beraten wird.

Best Western Premier Hotel Sonnenhof**** Superior in Lam im Bayerischen Wald

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

3 ÜBER-
NACHTUNGEN
IM DZ, HALB-
PENSION, MIT
KURSTEILNAHME
AB 99,00 EURO

IN DER
AQUA-WELT
DREHT SICH
ALLES UM
ERHOLUNG!



ambassador hotel & spa****

St. Peter-Ording an der Nordseeküste

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

3 ÜBER-
NACHTUNGEN,
HALBPENSION, MIT
KURSTEILNAHME
AB 159,00 EURO

BEAUTYFARM
IM HAUS,
ENTSPANNUNG
IN SICHT!



VIER BEISPIELHAFTE HOTELS, UNZÄHLIGE MÖGLICHKEITEN ZUR ERHOLUNG!

Ganz gleich, ob Sie lieber ans Meer oder in die Berge, allein oder mit Ihrer Familie reisen – bei unserer Auswahl an exklusiven Sternehotels finden Sie eins immer vor Ort: pure Erholung.

3 ÜBER-
NACHTUNGEN,
HALBPENSION, MIT
KURSTEILNAHME
AB 49,00 EURO



LOS GEHT'S!
NUTZEN SIE GRATIS
DEN 10.000 QUADRAT-
METER GROSSEN
SPORTS-PLAZA.

Hotelresort Reutmühle****

In Waldkirchen im Bayerischen Wald

Der südliche Bayerische Wald ist reich an großen und kleinen Geheimnissen, die Ferien für Eltern mit Kindern sowie Paare und Freunde zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Hier finden Sie Fröhlichkeit, Spaß und herzliche Gastlichkeit. Das Hallenbad mit Kinderbecken und Saunalandschaft, der gegenüberliegende Golfplatz oder im Winter der Loipeneinstieg direkt am Haus sorgen für ein attraktives Freizeitangebot – und für Entspannung pur!

BADESPASS PUR:
TÄGLICH 2 STUNDEN
GRATIS IN DER
ALPENTHERME
EHRENBERG



3 ÜBERNACH-
TUNGEN IM DZ,
HALBPENSION, MIT
KURSTEILNAHME
AB 119,00 EURO

Naturhotel LechLife****

Wängle am Naturpark Tiroler Lech in Österreich

Als Tor zu Tirol liegt Wängle in der Naturparkregion Reutte auf einer Terrasse am Fuß des Ski- und Wandergebiets Reutener Hahnenkamm Tannheimer Berge. Ob sportlich aktiv oder einfach locker und entspannt – das Naturhotel LechLife ist Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen sowie Berg- und Radtouren. Der Entspannungsbereich mit Dampfbad, Physiotherm-Infrarotkabine und Sauna ist ideal, um nach einem aktiven Tag zu relaxen.

GESAMTBEWERTUNG: SEHR GUT



STAND: JULI 2017

www.bkk-mobil-oil.de/siegel



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

Feld für Stempel/Adresse