



Fonds soziale
Sicherung



Neue
Gesundheits-
wochen

Diese Auszeit gehört dir

Gesundheitsangebote 2018



Fonds soziale
Sicherung

So viel drin!

Im Leistungspaket des Fonds soziale Sicherung steckt jede Menge drin: Neben attraktiven Angeboten für Gesundheit und Bildung bieten wir dir auch eine Vielzahl an Leistungen, die dich und deine Familie schützen und finanziell unterstützen.
Viel Gutes eben.

Frag nach, was wir für dich tun können!

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

du hältst gerade unseren neuen Gesundheitskatalog in den Händen, der mit einem noch vielfältigeren Programm Lust auf eine unserer Gesundheitsmaßnahmen machen soll. Beispielhaft kann man da die Angebote der Klinik Königstein der KVB nennen, die ab diesem Jahr auch angestellten Tarifkräften offensteht.

Das Jahr 2018 bringt dir viel Neues

Als Erstes möchten wir die Anerkennung und Zertifizierung der von uns angebotenen Gesundheitswochen durch die gesetzlichen Krankenkassen erwähnen, denn diese Anerkennung hat äußerst positive Auswirkungen für dich.

Als gesetzlich Versicherter hast du die Möglichkeit, die Rechnung für den von dir gezahlten Eigenanteil einer anerkannten Gesundheitswoche bei deiner Krankenkasse einzureichen. Der Betrag wird dir ganz oder teilweise zurückerstattet. Das gilt auch für Gesundheitswochen, die du bereits 2017 gemacht hast. Eine Teilnahmebestätigung für deine Krankenkasse stellt dir der Anbieter (Klinik oder Hotel) aus.

Bereits jetzt dein Wertguthaben nutzen

Die EVG hat in den Tarifverhandlungen zum Langzeitkonten-tarifvertrag der DB AG (Lzk-TV) ausgehandelt, dass künftig auch der Freistellungsanspruch aus dem Wertguthaben (Langzeitkonto) für die anerkannten Gesundheitswochen entnommen werden kann.

Was das im Einzelnen für dich bedeutet, besprichst du am besten mit deiner EVG-Ansprechpartnerin bzw. deinem EVG-Ansprechpartner im Betrieb. Auf jeden Fall hast du jetzt kaum noch einen Grund, unsere Gesundheitswochen nicht in Anspruch zu nehmen!

Wir haben Gutes verbessert

Pünktlich zum Jahresbeginn haben wir außerdem eines unserer beliebtesten Angebote für dich überarbeitet und, wie wir meinen, deutlich verbessern können.

„Physio für Dich“ gibt es ab sofort in zwei Versionen: Für Erstnutzer gibt es ein aktivierendes Paket; Nutzer, die mit „Physio für Dich“ bereits Erfahrung haben, können von jetzt an ein regeneratives Paket genießen. Die Einzelheiten dazu findest du auf Seite 22.

Eine ganze Menge Änderungen – eines jedoch bleibt auf jeden Fall wie gewohnt: Deine Gesundheitswoche kannst du auch weiterhin ganz bequem auf unserer Buchungs-Website www.gesundheit-fonds.de aussuchen und direkt reservieren!

Bleib uns gewogen und vor allem: Bleib gesund!

Wilhelm Bahndorf
Geschäftsführer des Fonds soziale Sicherung



Adrian Ciancia
Geschäftsführer des Fonds soziale Sicherung



Leistungen des Fonds soziale Sicherung	4
Buchungen	6
Unsere Partner	8
Unser Angebot	10

Allgemeine Angebote 14

Seminar: Alltagstaugliche Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	Bundesweit	16
Seminar: Stressfreie Selbstbehauptung	Bundesweit	18
Familien-Kochreise	Bad Elster	20
Physio für Dich – Gesundheitspaket	Bundesweit	22
Check 45plus	Bundesweit	24
Seminarwoche: Fit in den 3. Lebensabschnitt	Bundesweit	26

Gesundheitswochen 28

Gesund leben – gesund bleiben	Borkum	30
Gesund leben – gesund bleiben	Marquartstein	32
Gesunder Rücken – RückenFit	Warmbad	34
Night-fit für Schichtdienstleister	Königstein	36
Gesunder Rücken – RückenFit	Königstein	38
Nordic Walking	Bad Driburg	40
Autogenes Training	Bad Driburg	42
Fahr- und Servicepersonal – RückenFit	Bad Driburg	44
RückenFit	Bad Driburg und Bad Malente, Bad Dürrhein	46
Ganzkörperkräftigung kompakt	Bad Malente	48
Entspannung	Bad Malente	50
Burn-out-Prävention	Bad Malente	52
Regeneration mit Tai-Chi (Qigong)	Bad Malente	54
Functional Training	Bad Dürrhein	56
Special für Führungskräfte – Functional Training	Bad Dürrhein	58
Special für Fahrdienstleiter – Functional Training	Bad Dürrhein	60
Qigong und Walking	Mettlach	62
Familien-Spezialprogramm	Wustrow	64
Sportärztlicher Fitness-Check	Much	66

Aktivbewegung	Bad Tölz	68
Aktivbewegung – Schneeschuhwandern	Bad Tölz	70
Herz-Kreislauf-Rücken	Bad Wiessee	72
Aqua-Kur	Neualbenreuth	74
City-Prävention	München	76
Aktiv & Fit	Bad Hindelang	78

Kliniken 80

Knappschafts-Klinik Warmbad	Warmbad	82
Chiemgau-Klinik Marquartstein	Marquartstein	83
Knappschafts-Klinik Borkum	Borkum	84
Klinik Königstein der KVB	Königstein	86
Schloss-Klinik Sonnenbühl	Bad Dürrhein	89
Klinik Dreizehnlinden	Bad Driburg	90
Klinik Buchenholm	Bad Malente	91
Ostsee-Kurklinik Fischland	Wustrow	92
Gesundheits- und Reha-Zentrum Saarschleife	Mettlach	93

fit4life-Aktivtage der BAHN-BKK 94

Hotel Pöker***	Meppen	96
Hotel Antoniushof****	Ruhstorf	97
Hotel Drei Quellen Therme ****S	Bad Griesbach	98
Trans World Hotel Kranichhöhe ****+	Much	99
Vital- & Wellnesshotel Zum Kurfürsten****S	Bernkastel-Kues	100
Bio-Hotel Miramar ****	Tönning	101
Arabella Alpenhotel ****S	Spitzingsee	102
Aquamaris Strandresidenz****	Rügen	103
Vitalhotel Wiedemann ***	Füssen	104
Kulturhotel Fürst Pückler Park ****	Bad Muskau	105

Allgemeine Geschäftsbedingungen 106

Geschäftsstellen der Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft (EVG) 108

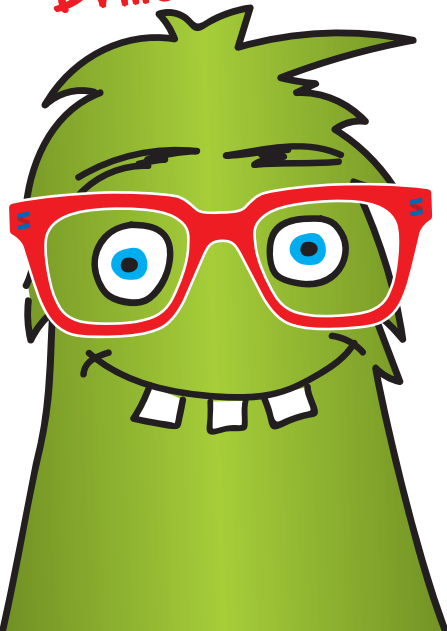
Die Leistungen des Fonds soziale Sicherung

Neben den vielen Gesundheitsangeboten in diesem Katalog, bieten wir dir auch Maßnahmen zur beruflichen Fortbildung, wir kümmern uns um deine Risikoabsicherung und unterstützen dich in vielen Situationen mit finanziellen Zuschüssen.

Die Voraussetzungen zur Nutzung all unserer Leistungen sind dabei lediglich deine Mitgliedschaft in der Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft (EVG) und die Arbeit in einem Unternehmen, das einen mit der EVG ausgehandelten Sozial-Sicherungs-Tarifvertrag anwendet.

Ob das bei dir so ist, erfragst du am besten bei deiner EVG-Ansprechpartnerin/deinem EVG-Ansprechpartner in deinem Betrieb.

Hast du schon deinen Brillenzuschuss?



An alles gedacht

Für deine Sicherheit haben wir ein besonders umfangreiches **Paket zur Risikoabsicherung** geschnürt, das bei Arbeitsunfällen oder längerer Krankheit ergänzenden Versicherungsschutz gewährt. Durch deine automatische Mitgliedschaft in der **GU/FAKULTA**, bist du beispielsweise bei Schäden, die im Arbeitsalltag entstehen können und die nicht durch eine Versicherung gedeckt sind, gut geschützt.

Das lohnt sich wirklich

Förderberechtigte EVG-Mitglieder, die Kinder im Alter bis zu 14 Jahren haben, erhalten von uns einen jährlichen Zuschuss zur Kinderbetreuung. Wenn deine Ehepartnerin oder dein Ehepartner ebenfalls förderberechtigt ist, erhaltet ihr zusammen sogar **den doppelten Zuschuss** je Kind!

Mach mit

Bildung kostet Geld! Und weil wir das wissen, greifen wir dir bei deiner beruflichen Fortbildung kräftig unter die Arme. Wir leisten finanzielle Unterstützung bei Ausgaben für Seminargebühren und notwendige Bücher oder auch Prüfungskosten. Dazu richten wir dir ein persönliches **Bildungsbudget** in Höhe von 700 Euro pro Jahr ein. Aus diesem Budget kannst du einmalig sogar bis zu 350 Euro für den Kauf eines notwendigen Computers, Laptops oder Tablets nutzen.

Immer wieder gut

Viele der von uns angebotenen Vorsorgemaßnahmen sind speziell auf die Beanspruchungen in unterschiedlichsten Arbeitsbereichen abgestimmt. Daneben erhältst du von uns auch **großzügige Zuschüsse** zu einer notwendigen **Brille** oder einem ärztlich verordneten **Hörgerät**. Und zusätzlich haben wir auch interessante Angebote zu verschiedenen Lebenssituationen, z.B. zur Stressbewältigung oder der Vorbereitung auf deinen Ruhestand.

Kennst du eigentlich all deine Vorteile?

Gesundheitswoche

- Jährlich buchbar
- Wert: 600 Euro
- Eigenanteil: ab 50 Euro

Bildungsförderung

- Bis zu 700 Euro jährlich (Förderung), davon Computer-/Laptopzuschuss einmalig bis zu 350 Euro
- Beratung durch das Team von Quali X

Brillenzuschuss

- Bis zu 300 Euro alle 2 Jahre

Hörgerätezuschuss

- Bis zu 300 Euro jährlich pro Ohr für die Erst- bzw. Neuananschaffung ärztlich verordneter Hörgeräte; auch für sogenannte Masker oder Noiser bei Tinnitus-Diagnose

Check 45plus

- Ärztliche Untersuchung (halber Tag)
- Gutscheinwert: 850 Euro
- Ab 45 Jahren alle 5 Jahre – ab 56 Jahren alle 3 Jahre

„Physio für Dich“ (Massagen)

- Gutscheinwert: 125 Euro jährlich
- 2 unterschiedliche Varianten

Kinderbetreuungszuschuss

- Bis zu 250 Euro jährlich pro Kind bis zum 14. Lebensjahr

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

- Seminar 1: 180-Euro-Gutschein jährlich
- Seminar 2: 500 Euro – max. 50 Euro Selbstbeteiligung

Krankentagegeld der DEVK

- ... wenn keine Arbeitgeberleistungen mehr fließen!
- Vollzeit: ca. 150 Euro brutto pro Monat
- Teilzeit: ca. 90 Euro brutto pro Monat

Härtefallunterstützung

- Einmalig bis zu 5.000 Euro bei außergewöhnlichen persönlichen Notlagen infolge von schweren Erkrankungen, Brandschaden, Naturkatastrophen ...

Risikoabsicherung durch **GU/FAKULTA** (Beispiele)

- Bis zu 600 Euro Unfall-Krankenhaustagegeld je Schaden/Unfall
- Unterstützung bei Berufs- bzw. Erwerbsunfähigkeit als Folge eines Arbeits- oder Dienstunfalls – einmaliger Betrag: 12.000 Euro

Berufliche Unfallversicherung der **DEVK** (Beispiele)

- Invaliditätsleistung: 7-faches Monatstabellenentgelt/ monatliches Grundgehalt, mindestens 15.000 Euro
- Unfall-Krankenhaustagegeld: bis zu 60 % eines Monatstabellenentgelts, maximal 100 Euro am Tag
- Übergangsgeld bei Dienst-/Berufsunfähigkeit: einmalig bis zu 10.000 Euro
- Sofortleistung bei Schwerverletzungen: bis zu 5.000 Euro
- Leistungen für Opfer von Straftaten während der Berufsausübung:
 - Schmerzensgeld: bis zu 7.500 Euro
 - Verdoppelung des Unfall-Krankenhaustagegelds und der Versicherungssumme bei Invalidität
 - kosmetische Operationen: bis zu 10.000 Euro
- Zusätzlich einmalig 500 Euro Schmerzensgeld bei psychischen Störungen durch Überfall oder „Schienensuizid“ möglich.

Wer hilft dir weiter?

Wende dich bei Fragen zu unseren Leistungen einfach an den **EVG-Funktionär** in deinem Betrieb oder an deine **EVG-Geschäftsstelle** (Adressen auf Seite 108).

Ganz einfach online buchen!

Um die Buchung für dich noch einfacher zu machen, haben wir den Ablauf stark vereinfacht.

Eine Gesundheitswoche zu buchen ist wirklich einfach: Unter der Adresse www.gesundheit-fonds.de gelangst du direkt auf unsere Buchungsplattform und kannst dort auch sofort die Verfügbarkeit deines Wunschangebots prüfen.

Hier findest du sämtliche Gesundheitsangebote des Fonds – egal wo, egal wann. Und wenn du deine Partnerin oder deinen Partner mitnehmen möchtest, kannst du das hier gleich mitbuchen. Natürlich findest du hier auch Infos zur Anreise und zu den Ausstattungsdetails deines ausgesuchten Hotels oder deiner Klinik.

Unter der Telefonnummer 089 / 99 01 47-0 ist auch eine telefonische Buchung möglich.

Bereits jetzt schon das Guthaben auf deinem Langzeitkonto nutzen!

www.gesundheit-fonds.de

So einfach buchst du online deine Gesundheitsmaßnahme:

1. Gebe deinen gewünschten Reiseternin und/oder dein Wunschziel an oder sieh dir alle Vorschläge zu diesem Termin oder Wunschziel an.
2. Du siehst sofort, welche Angebote verfügbar sind.
3. Wähle ein Angebot aus und ergänze alle notwendigen Angaben. Fertig!

Nach Prüfung deines Antrags durch die EVG senden wir dir anschließend die Förderzusage ganz bequem zu.

Unsere Partner in Sachen Gesundheit

In der vertrauensvollen Zusammenarbeit mit bewährten und erfahrenen Partnern steckt ein Teil unseres Erfolgs. Dabei setzen wir auf unternehmerische Unabhängigkeit, aber auch auf den Blick für das gemeinsame Ziel. Besonders stolz sind wir auf die langjährigen Kooperationen mit diesen Partnern. Wer dies im Einzelnen ist, erklären wir dir hier.



BAHN-BKK

Über 600.000 zufriedene Mitglieder verlassen sich auf diese innovative Krankenkasse. Die BAHN-BKK bietet für alle Lebenssituationen die richtige Lösung. Mit den fit4life-Aktivtagen können Versicherte Präventionskurse in schönem Umfeld zu niedrigen Kosten in Anspruch nehmen.



Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW)

Das BSW sorgt mit einem ganzheitlichen Konzept dafür, dass sich die Lebensqualität der Bahnbeschäftigten und deren Familien verbessern kann. In Zusammenarbeit mit dem Fonds werden attraktive Seminare angeboten.



EVA – Europäische Akademie für umweltorientierten Verkehr gGmbH

EVA, die Bildungs- und Beratungsgesellschaft der EVG, ist schon seit längerem unser zuverlässiger Partner und Dienstleister rund um das Thema Bildung. Unser beliebtes Seminar „Fit in den 3. Lebensabschnitt“ wird von ihr organisiert und durchgeführt.

www.eva-akademie.de



gesundheit und reisen GmbH

Die Agentur bietet Präventionsreisen in sorgfältig ausgewählte Hotels an. Die vor Ort angebotenen Präventionskurse werden – wie z. B. die fit4life-Aktivtage der BAHN-BKK – von vielen Krankenkassen unterstützt. Der Fonds übernimmt einen weiteren Teil der Kosten. So können allen Förderberechtigten bezahlbare Gesundheitsreisen angeboten werden.

www.gesundheit-fonds.de



ias-Gruppe

Die ias-Gruppe begleitet Unternehmen auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit – von der Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit und Arbeitspsychologie über das persönliche und betriebliche Gesundheitsmanagement bis hin zum Leistungsfähigkeitsmanagement ganzer Unternehmen. Der Fonds bezahlt allen förderberechtigten Mitgliedern den Check 45plus, der von der ias-Gruppe bundesweit angeboten wird.



Klinik Königstein der KVB

Die Klinik Königstein der KVB ist eine Fachklinik für Anschlussheilbehandlungen und Rehabilitation bei Herz- und Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselerkrankungen, Adipositas und Orthopädie. Gesundheitsprogramme für bestimmte Berufsgruppen des Fonds werden in der Klinik durchgeführt.



Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine e. V.

Das Sport- und Gesundheitsangebot im VDES bietet Beschäftigten im Eisenbahnbereich und deren Angehörigen viele Möglichkeiten für einen bewegten Ausgleich zum Arbeitsalltag. Seminare für Selbstverteidigung in Verbindung mit der Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein werden seit Jahren gemeinsam mit dem Fonds durchgeführt.



IFK e. V.

Der IFK ist der Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten, mit innovativen Projekten und vielen Serviceleistungen. Mit „Physio für Dich“ hat der Fonds in Zusammenarbeit mit ausgebildeten Therapeuten ein Programm entwickelt, das speziell auf die bei uns gelisteten Berufsgruppen zugeschnitten ist. „Physio für Dich“ wird zu 100 % vom Fonds bezahlt.



Knappschaft-Bahn-See

Mit ihrem einzigartigen Verbund aus gesetzlicher Rentenversicherung, Kranken- und Pflegeversicherung, Renten-Zusatzversicherung, der Seemannskasse und einem eigenen medizinischen Netz bietet die Knappschaft-Bahn-See (KBS) ihren Mitgliedern umfassende soziale wie medizinische Sicherheit. Drei Kliniken der Knappschaft bieten Gesundheitswochen speziell für Fondsmitglieder an.



Vital-Kliniken

Die Vital-Kliniken sind Premiumanbieter für Gesundheitsdienstleistungen bei Rehabilitation, Anschlussheilbehandlungen und Prävention. Insbesondere die hohe medizinische Qualität, die an den drei Standorten geboten und fortlaufend überprüft wird, zeichnet die Vital-Kliniken aus.

Von der Nordsee zu den Alpen

In diesem Katalog erwarten dich wieder zahlreiche neue Angebote. Unser Programm reicht dabei vom Weltnaturerbe Wattenmeer bis hinunter ins wunderschöne Allgäu.

So bieten wir z. B. eine Gesundheitswoche zur wohltuenden Regeneration durch Thai-Chi und Qigong in Bad Malente an. Dort gibt es jetzt auch eine ganz neue Gesundheitswoche zur Ganzkörperkräftigung. In nur wenigen Tagen bekommst du dort ein ganz neues und bewussteres Körpergefühl.

Fast noch neu und doch schon sehr beliebt: Im Trans World Hotel Kranichhöhe in Much kannst du deinen Fitnesslevel untersuchen lassen und dabei ganz schön ins Schwitzen geraten.

Veränderungen gibt es bei der Klinik Königstein der KVB: Ab diesem Jahr können auch angestellte Tarifkräfte eine Gesundheitswoche in dem schönen Taunusstädtchen genießen.

Wenn es dich jedoch eher in die Großstadt zieht, ist unsere „City-Prävention“ perfekt: Dabei kannst du hervorragend Präventionsmaßnahmen mit einem Städtetrip kombinieren.



Nordseeinsel Borkum



Weltkulturerbe Bad Muskau



Neuschwanstein

- Gesundheitswoche
- fit4life-Aktivtage der BAHN-BKK
- Fit in den 3. Lebensabschnitt
- Gesundheitswoche mit Einzelzimmerzuschlag
- fit4life-Aktivtage der BAHN-BKK mit Einzelzimmerzuschlag



Von Kopf bis Fuß

Deine Gesundheit ist uns viel wert! In den von uns ausgewählten und angebotenen Kliniken kümmert man sich daher jeden Tag darum, dich und deine Gesundheit zu stärken.

Da wir wissen, das zu einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist gehört, bieten wir dir ganz besondere Entspannungsangebote, die dich bei hohem Stress runterbringen und wieder aufbauen. Die Vitalklinik Bad Malente bietet dir ab diesem Jahr beispielsweise eine wohltuende Gesundheitswoche, die dir zu mehr Gelassenheit und einer gesunden Körperhaltung verhelfen kann.

Auch unser beliebtes „Physio für Dich“-Programm haben wir zu Jahresbeginn überarbeitet und optimiert. Mehr dazu findest du auf Seite 22. Probier es doch auch einmal aus: Es wird dir mit Sicherheit guttun – und ist jährlich nutzbar!

Übrigens kannst du 2018 erstmals dein Wertguthaben aus dem Langzeitkonto für eine Gesundheitswoche nutzen.



Immer in guten Händen – beim Fonds

Der Fonds bietet dir neben vielen beliebten und bekannten Gesundheitswochen auch Seminare, Check-ups und Physiotherapieanwendungen an. Wir nennen sie „unsere kurzen Auszeiten“.

Diese Auszeiten bieten dir Hilfestellungen und Unterstützung in besonderen Situationen und Lebensabschnitten an, z.B. zur Vorbereitung auf den Ruhestand. Darüber hinaus findest du bei uns auch Lehrgänge als Training für problematische Situationen im Arbeitsalltag, die auch, wenn sich ein paar Kollegen zusammentun, ganz bequem bei dir im Betrieb stattfinden können.

Zum Schluss noch eine tolle Nachricht für alle Kochbegeisterten: Unsere beliebten Familien-Kochreisen in Bad Elster sind auch in diesem Jahr wieder verfügbar.



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für den Alltag

Immer wieder werden Kolleginnen und Kollegen in kundennahen Bereichen (Kundenbetreuer im Fern- und Nahverkehr, Servicemitarbeiter ...) während der Dienstausbung Opfer verbaler oder tätlicher Angriffe. In Zusammenarbeit mit dem Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine e.V. (VDES) hat der Fonds soziale Sicherung deshalb unter dem Titel „All-

tagstaugliche Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ eine Seminarreihe ins Leben gerufen, in der die Kolleginnen und Kollegen der betroffenen Bereiche das richtige Verhalten in entsprechenden Konfliktsituationen sowie erforderliche Abwehrtechniken erlernen können.

Motiviere
sieben Kollegen und
ihr bekommt
euer eigenes
Seminar vor Ort!



Die Seminare werden an vielen Standorten in deiner Nähe bundesweit angeboten. Die genauen Informationen zu Kursorten und Terminen werden immer aktuell auf der Homepage des VDES veröffentlicht.

An Standorten, an denen sich mindestens acht berechtigte Personen melden, werden durch den VDES Seminare vor Ort in Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern organisiert.

Alle Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung und können im Folgejahr nach Teilnahme am Basisseminar ein Auffrischungs- oder ein Aufbau-seminar kostenfrei besuchen.



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung, die in kundennahen Bereichen tätig sind

Anbieter

VDES

Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine e. V.

Niddastr. 52 · 60329 Frankfurt am Main

Telefon 069 / 27 22 77-16

E-Mail: info@spugnet.vdes.org

www.vdes.org

Leistungen

- Tages-/Halbtagesseminare vor Ort oder Einzeleinheiten (7 x 90 Minuten)

Inhalte

- Kommunikation
- Deeskalation
- Selbstbehauptung

So meldest du dich an

1. Informiere dich vor der Antragstellung beim VDES über Termine und Orte des Seminars Telefon 069 / 27 22 77-16
2. Fülle den Förderantrag auf unserer Webseite www.fonds-soziale-sicherung.de aus. Den Förderantrag bekommst du auch von deiner EVG-Geschäftsstelle (siehe Seite 108)
3. Der Fonds soziale Sicherung sendet dir nach Prüfung die Förderzusage zu.

Los geht's!

Deine Teilnahmegebühr zahlt der Fonds

Kolleginnen und Kollegen, die keinen Anspruch auf Förderung durch den Fonds haben können ebenfalls teilnehmen, zahlen jedoch 180 €.

Mit Gelassenheit und Selbstbewusstsein den Stress abbauen

Mitarbeiter/-innen wie z. B. Zugbegleitpersonal, Sicherheitspersonal etc. sind täglich schwierigen Situationen ausgesetzt, auf die viele mit Stress, Hilflosigkeit und manchmal auch Ärger reagieren. In solchen Situationen braucht es vor allem einen kühlen Kopf, kommunikative Fähigkeiten und im Extremfall auch Selbstverteidigungstechniken, mit denen sie sich vor ihrem Gegenüber behaupten können.

Viele Konflikt- und Stresssituationen können bereits durch Anwendung einfacher Techniken des Stressmanagements

bzw. der Selbstregulierung vermieden werden. Aus diesem Grund gibt es seit 2016 das Seminar „Stressfreie Selbstbehauptung“.

Neben den Inhalten aus dem Seminar „Alltagstaugliche Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ wird der Schwerpunkt auf eine verbesserte Körperwahrnehmung, die frühzeitige Erkennung von Stressfaktoren sowie die Erlernung von Entspannungstechniken gelegt.

Verfügbare
Termine unter:
www.vdes.org



Inhalte

- Stressmanagement
- Kommunikation
- Deeskalation
- Selbstbehauptung
- Neben den Inhalten aus dem Seminar „Alltagstaugliche Selbstverteidigung & Selbstbehauptung“ wird der Schwerpunkt auf eine verbesserte Körperwahrnehmung, die frühzeitige Erkennung von Stressfaktoren sowie die Erlernung von Entspannungstechniken gelegt.

Mitglieder der Gewerkschaft EVG, die in Unternehmen beschäftigt sind, die unter den Geltungsbereich des Sozialversicherungstarifvertrag fallen, zahlen für ein Seminar ohne Übernachtung eine Eigenbeteiligung von 30 Euro, für Seminare mit Übernachtung 50 Euro. Die restlichen Seminargebühren übernimmt der Fonds soziale Sicherung. Alle anderen Kolleginnen und Kollegen können ebenfalls teilnehmen, müssen die Kosten allerdings selbst tragen.



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung, die in kundennahen Bereichen tätig sind

Anbieter

VDES

Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine e. V.

Niddastr. 52 · 60329 Frankfurt am Main

Telefon 069 / 27 22 77-16

E-Mail: info@spugnet.vdes.org

www.vdes.org

Leistungen

2-Tagesseminar

So meldest du dich an

1. Informiere dich vor der Antragstellung beim VDES über Termine und Orte des Seminars Telefon 069 / 27 22 77-16
2. Fülle den Förderantrag auf unserer Webseite www.fonds-soziale-sicherung.de aus. Den Förderantrag bekommst du auch von deiner EVG-Geschäftsstelle (siehe Seite 108)
3. Der Fonds soziale Sicherung sendet dir nach Prüfung die Förderzusage zu.

Los geht's!

2 Tage ohne Übernachtung

Du zahlst nur 30 €

2 Tage mit Übernachtung

Du zahlst nur 50 €

Familien-Kochreise

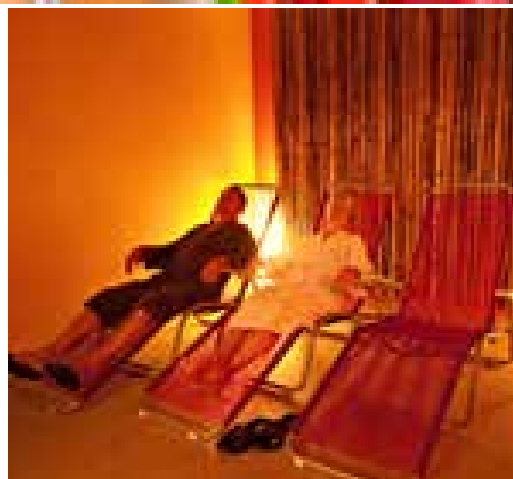
Im Rahmen der Gesundheitsförderung bietet der Fonds soziale Sicherung in Zusammenarbeit mit der Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine besondere Kochreise für Familien an. Der Aufenthalt im Vitalhotel hat zum Schwerpunkt das gemeinsame Kochen – begleitet von Diätassistentinnen und Gesundheitstrainern.



Erholung und Kultur im Dreiländereck

Das 3-Sterne-Superior-Hotel Weiße Elster liegt nur wenige Minuten vom Kurpark und dem Ortszentrum von Bad Elster entfernt.

Alle 49 Zimmer verfügen über Dusche, WC, Telefon und TV; zwei Doppelzimmer sind zudem behindertengerecht ausgestattet. Frühstück und Abendessen werden in Form eines reichhaltigen Büfettts angeboten, das auch ein gesundes Büfett mit Vollwertkost beinhaltet. Zu Mittag kannst du aus dem À-la-carte-Angebot wählen. Zum Hotel gehören ein Hallenbad, eine Sauna und ein Fitnessraum sowie eine Wellnessabteilung.



Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Halbpension

Coaching

- 1 x gemeinsames Kochen von Mittagessen in der Gesundheitsküche der DEKIMED, begleitet von Diätassistentinnen und Gesundheitstrainern
- 1 x Vortrag zum Thema gesundes Frühstück
- 1 x Zubereiten von süßen und herzhaften Brotaufstrichen in der DEKIMED

Freizeitprogramm

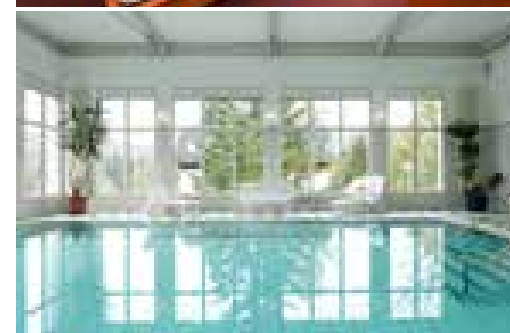
- 1x Besuch einer Falknerei
- 1x Fahrt zur „Deutschen Raumfahrt Ausstellung“ nach Morgenröthe-Rautenkranz mit anschließendem Besuch der Sommerrodelbahn Mühlleiten
- 1 x Besuch des Gläsernen Bauernhofs mit Tieren zum Streicheln und Lehrpfaden Natur, Wald und Tiere

Special für die Kinder

- 1 x Backen einer vegetarischen Pizza

Special für die Eltern

- 1 x Wohlfühlmassage



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Reservierung

Vitalhotel Weiße Elster
Telefon: 03 74 37 / 780
E-Mail: weisseelster@bsw24.de
www.hotel-weisseelster.de

Termine

29.07. – 04.08.2018
04.08. – 10.08.2018

Sonstiges

- Inklusive Kurtaxe
- 1 Obstkorb pro Zimmer
- Nutzung des hauseigenen Schwimmbads

So meldest du dich an

1. Die Anmeldung zu diesem Seminar erfolgt über die Stiftung BSW.
2. Fülle den Förderantrag auf unserer Webseite www.fonds-soziale-sicherung.de aus. Den Förderantrag bekommst du auch von deiner EVG-Geschäftsstelle (siehe Seite 108)
3. Nimm den Gutschein zur Kostenübernahme mit ins BSW-Hotel und gib ihn dort ab.

Los geht's!

Der Fonds übernimmt die Kosten für den Förderberechtigten.

Erwachsene Begleitperson im DZ	449 €
Kinder von 5 – 8 Jahren im Zimmer der Eltern	119 €
Kinder von 9 – 12 Jahren im Zimmer der Eltern	189 €
An- und Abreise auf eigene Kosten	

Den entscheidenden Schritt gehst du selbst

Physio für Dich ist der Weg zu mehr Wohlbefinden in Alltag und Berufsleben

Neu:
Erweiterte
Leistungen

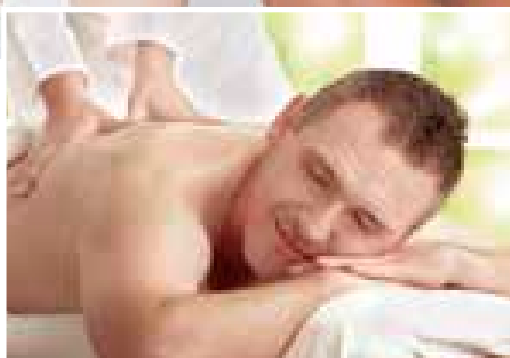
Gesund zu sein bedeutet viel mehr als die Abwesenheit von Krankheiten. Wer gesund ist, ist motivierter, leistungsfähiger, arbeitet stressfreier und kann damit berufsspezifische Belastungen verringern. Dabei wirkt sich berufliche Zufriedenheit unmittelbar auf deine Lebensqualität aus, sodass du auch in deinem Privatleben davon profitieren kannst.

Der Fonds soziale Sicherung hat zusammen mit dem Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten (IFK e. V.) für die verschiedenen Berufsgruppen spezifische Anwendungen ausgearbeitet.

Dieses Angebot bietet dir die Möglichkeit, dich vertrauensvoll an einen Physiotherapeuten in deiner Nähe zu wenden. Bei ihm erhältst du ein exklusiv für dich zusammengestelltes Maßnahmenpaket, das dazu beitragen soll, dass du auch weiterhin gesund und zufrieden durch dein berufliches und privates Leben gehen kannst.

Was erwartest dich beim Physiotherapeuten?

Physiotherapeuten sind ausgewiesene Gesundheitsexperten. Sie haben ein breites Wissen u. a. in den Bereichen Bewegungsapparat, Trainingslehre, Herz-Kreislauf-System und Entspannungstechniken, um deinen gesundheitsspezifischen



Fragestellungen und Erwartungen gerecht zu werden. Die Physiotherapeuten gehen in ihrer Untersuchung und Behandlung ganzheitlich vor, damit alle Aspekte des komplexen Themas Gesundheit berücksichtigt werden.

Welche Vorteile bietet Prävention im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung?

- Mehr Lebensqualität im beruflichen und privaten Leben
- Verbesserung bzw. Sicherung des Gesundheitszustands und Senkung gesundheitlicher Risiken
- Weniger Arztbesuche
- Verringerung von berufsspezifischen Belastungen
- Höhere Arbeitszufriedenheit
- Mehr Motivation und somit stressfreieres Arbeiten



Wie dir das Programm in Zukunft helfen kann Wissen

Du wirst physiotherapeutisch untersucht und beraten. Der Therapeut kann hierbei mögliche Einschränkungen am Bewegungsapparat sowie Fehlhaltungen erkennen und dir deine Schwachstellen erklären. Dafür werden z. B. die Kraft und die Dehnfähigkeit deiner Muskulatur geprüft und deine Beweglichkeit wird getestet. Die Ergebnisse der Untersuchung werden bei der Planung des individuellen Maßnahmenpakets berücksichtigt.

Entspannung

Durch tägliche Belastungen im Alltag und am Arbeitsplatz kann es vorkommen, dass das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung gestört wird. Daher erhältst du bei deinem Physiotherapeuten Wärmeanwendungen und Massagen zur Entspannung der Muskulatur.

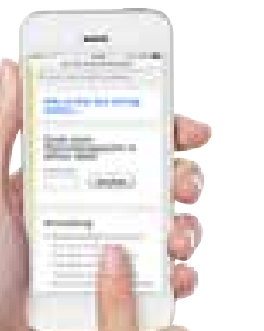
Nachhaltigkeit

Um auch langfristig gesund zu bleiben, erarbeitet der Physiotherapeut gemeinsam mit dir Ziele für ein bewegtes Leben und führt eine Beratung zum gesünderen Verhalten durch. Darauf aufbauend wird dir eine individuell geeignete physiotherapeutische Maßnahme vermittelt, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Damit erhältst du die Möglichkeit, kontinuierlich einen aktiven Beitrag zum Erhalt deiner Gesundheit bei der Arbeit und in der Freizeit zu leisten.

**Einen zugelassenen Physiotherapeuten in deiner Nähe nennt dir die IFK-Hotline –
Telefon 02 34 / 3 24 19 59,
Dienstag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr.**

Oder finde deinen Therapeuten online mit der Postleitzahlensuche auf der Physio-für-Dich-Seite unter www.fonds-soziale-sicherung.de.

Klappt auch mit dem Handy!



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Leistungen

- 1 x Bedarfsanalyse durch einen Physiotherapeuten des IFK. Daraus resultiert die Empfehlung für eines der beiden Maßnahmenpakete:

Aktivierendes Maßnahmenpaket

- 2 x Wärmebehandlung
- 2 x Massage
- 1 x Gesundheitscoaching

ODER

Regeneratives Maßnahmenpaket

- 3 x Wärmebehandlung
- 3 x Massage

So meldest du dich an

1. Fülle den Förderantrag auf unserer Webseite www.fonds-soziale-sicherung.de aus. Den Förderantrag bekommst du auch von deiner EVG-Geschäftsstelle (siehe Seite 108)
2. Der Fonds soziale Sicherung sendet dir nach Prüfung die Förderusage zu.
3. Wähle einen IFK-Physiotherapeuten aus und vereinbare einen Termin. Bei Antritt der Behandlung gibst du den Fördergutschein ab.

Los geht's!

**Kostenfrei für
Förderberechtigte**

Vorsorge braucht Vertrauen

Wie erfolgreich du dein berufliches und privates Leben gestalten kannst, hängt nicht zuletzt davon ab, ob du nachhaltig Verantwortung für deine Gesundheit übernimmst.

Viele Menschen scheuen die zeitraubenden Wege von Facharzt zu Facharzt. Der Check 45plus von ias PREVENT bietet dir umfassende und wissenschaftlich fundierte Untersuchungen und dauert nur einen halben Tag. Dabei nehmen wir uns viel Zeit für „sprechende Medizin“ und eine Gesundheitsberatung, die genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Somit hilft der Check 45plus, mögliche Risiken und Vorboten einer Erkrankung zu erkennen, noch bevor sie gesundheitliche Probleme bereitet. Wir beraten ganzheitlich: Unsere Ärzte sind erfahrene Fachärzte mit vielfältigen Zusatzqualifikationen, u. a. in den Fachrichtungen innere Medizin, Ernährungsmedizin, Diabetologie, Kardiologie oder Sportmedizin.



Das Grundprogramm

- Auswertung des von dir ausgefüllten Fragebogens und ausführliches Eingangsgespräch
- Umfassende internistische Untersuchung
- Untersuchung des Herz-Kreislauf-Systems
- Untersuchung von Magen, Darm und inneren Organen
- Überprüfung der Gefäßdurchblutung und Ermittlung des spezifischen Gefäßrisikos
- Überprüfung der Seh- und Hörfunktion
- Laborwerte zur aktuellen Gesundheitssituation
- Ausführliches Abschlussgespräch mit deinem Arzt
- Schriftlicher Bericht sowie Handlungsempfehlungen



**Sportärztlicher
Fitness-Check
für alle
Altersgruppen.
Seite 66**

Unser Angebot für

- alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung
- Teilnahme alle fünf Jahre im Alter von 45 bis 55 Jahren
 - Teilnahme alle drei Jahre ab 56 Jahren

So meldest du dich an

1. Fülle den Förderantrag auf unserer Webseite www.fonds-soziale-sicherung.de aus. Den Förderantrag bekommst du auch von deiner EVG-Geschäftsstelle (siehe Seite 108)
2. Der Fonds soziale Sicherung sendet dir nach Prüfung die Förderzusage zu.
3. Jetzt kannst du deinen Termin bei ias PREVENT vereinbaren:
Zentrale Terminvereinbarung
Telefon: 07 21 / 82 04-248
fonds45plus@ias-gruppe.de

Los geht's!

Standorte

- | | |
|--|---|
| ias PREVENT Baden-Baden
Schillerstraße 11
76530 Baden-Baden | ias PREVENT Hamburg
Kaiserhof
Paul-Neumann-Platz 5
22765 Hamburg |
| ias PREVENT Berlin
Stresemannstraße 93
10963 Berlin | ias PREVENT Karlsruhe
Steinhäuserstraße 19
76135 Karlsruhe |
| ias PREVENT Düsseldorf
Zollhof 30
40221 Düsseldorf | ias PREVENT GmbH
Landsberger Straße 191
80687 München |
| ias PREVENT
Frankfurt am Main
Main Airport Center
Unterschweinstiege 8
60549 Frankfurt am Main | ias PREVENT Stuttgart
Industriestraße 4
70565 Stuttgart |

**Kostenfrei für
Förderberechtigte**

Vorbereitet in den Ruhestand



Im Rahmen der Gesundheitsförderung bietet der Fonds soziale Sicherung in Zusammenarbeit mit der Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW) und der EVA Akademie für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in Kürze in Ruhestand/Pension gehen, Seminare unter dem Titel „Fit in den 3. Lebensabschnitt“ an.

Teilnahmeberechtigt sind auch die Kolleginnen und Kollegen, die sich bereits in der Ruhephase der Altersteilzeit befinden.



Hotelbeispiel: Villa Dürkopp, Bad Salzuffen



Hotelbeispiel: Dünenhotel Alt Rantum, Sylt



Hotelbeispiel: Isarwinkel, Bad Tölz



Hotelbeispiel: Weiße Elster, Bad Elster

Unser Angebot für

Förderberechtigte des Fonds soziale Sicherung, die in Kürze in Ruhestand/Pension gehen

Termine

erfährt du bei der EVA Akademie.

Hotelleistungen

- 7 Übernachtungen
- Vollpension

Vorträge zu Themen wie z.B.

- Recht (u.a. Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament)
- Finanzen (z.B. Rente / Pension, Hinzuverdienstgrenze, Versicherungen)
- Gesundheit und Ernährung im Alter
- Geistig fit bleiben
- Wohnen und Pflege

Freizeit

- Ein interessantes Programm mit Ausflügen, Exkursionen, Sport- und Abendveranstaltungen

Für das Seminar kannst du 3 Tage Bildungsurlaub beantragen.

So meldest du dich an

Die Anmeldung zur Seminarwoche erfolgt über die EVA Akademie

Anja Bartl

Telefon 030 – 308 75 27

E-Mail: anja.bartl@eva-akademie.de

Los geht's!

Kostenfrei für Förderberechtigte

Begleitperson im DZ

319 €

Die Gesundheitswochen – freu dich drauf

Auf den folgenden Seiten bieten wir dir eine Vielzahl toller und teilweise ganz neu ins Programm genommener Gesundheitsangebote. Hier findest du auch viele Angebote, die du gegen entsprechende Zuzahlung gemeinsam mit deiner Partnerin oder deinem Partner nutzen kannst. Eines haben unsere Gesundheitswochen dabei immer gemeinsam: für dich und deine Gesundheit zu sorgen.

Alle hier aufgeführten Gesundheitswochen werden ausschließlich durch bewährte und langjährige Partner des Fonds, wie beispielsweise die Vital-Kliniken oder die KBS, angeboten und durchgeführt. Diese Partner stehen für das bekannt hohe Qualitätsniveau der von uns angebotenen Maßnahmen.

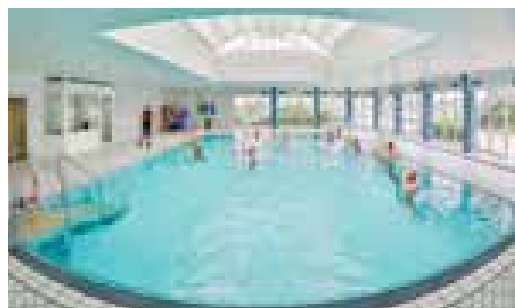
Unsere Gesundheitswochen finden ausschließlich in den schönsten Gegenden Deutschlands statt, denn dort kannst du während deines Aufenthalts genau die Ruhe und Entspannung finden, die du dir wünschst.

Endlich mal wieder tief durchatmen

In Borkum spielt die balneophysikalische Therapie und die komplexe Meeresheilkunde, einschließlich des Aufenthalts in der Brandungszone der Nordsee, eine besondere Rolle.

Nach einem ärztlichen Eingangsgespräch in der Klinik verordnet der Arzt dir deine ganz individuelle Therapie, die nach modernsten Standards erbracht wird.

Das freundliche und kompetente Mitarbeiterteam der Knappschafts-Klinik Borkum unterstützt dich dabei, deine Gesundheit in schönem Ambiente dauerhaft wiederherzustellen bzw. zu erhalten.



Stark nachgefragt – am besten gleich buchen!

Hotelleistungen

- 7 Übernachtungen
- Vollpension:
 - reichhaltiges Frühstücks- und Abendbüfett;
 - mittags unter anderem vegetarisches Menü und diverse Sonderkostformen (je nach ärztlicher Verordnung)

Ärztliche Leistungen

- Ärztliches Aufnahmegespräch
- Gesundheitscheck:
 - 1x Lungenfunktionstest, 1 x Blutbild,
 - ggf. dermatologisches Konsil

Therapieangebote

Dies ist eine Auswahl der möglichen Therapien. Dein Arzt stellt daraus dein individuelles Programm zusammen. Die Angebote sind nicht immer verfügbar, sie werden evtl. getauscht oder ergänzt.

- Kneipp'sche Hydrotherapie
- Medizinische Bäder
- Hydrojetmassage
- Klassische Massage
- Schlickpackungen
- Meerwasserinhalationen
- Wassersport in der Gruppe
- Wirbelsäulengymnastik in der Gruppe
- NordicWalking – Einführung
- Terraintraining mit Fahrrädern
- Strand- / Wattwanderung / Klimatherapie
- Schwimmen im Meerwasserbad
- Lichttherapie, hautärztliche Versorgung
- Barfußpfad

Gesundheitsberatung

- Risikofaktoren, Wirbelsäulenvortrag u. a.



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Anbieter

Knappschafts-Klinik Borkum (Seite 85)

Anreisetag

An- und Abreisetag jeweils montags

Zimmerbelegung

Die Unterbringung erfolgt im Einzelzimmer direkt am Borkumer Seehafen

Sonstiges

- Sauna
- Kostenlose Nutzung von Fahrrädern während des Aufenthalts
- Abendprogramm (Oktober – März)
- Strandkorbwiese, Sonnenterrasse
- Bücherei, Boule, Billard, Tischtennis
- Kostenloses WLAN

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur

Normalpreis für Selbstzahler

100 €

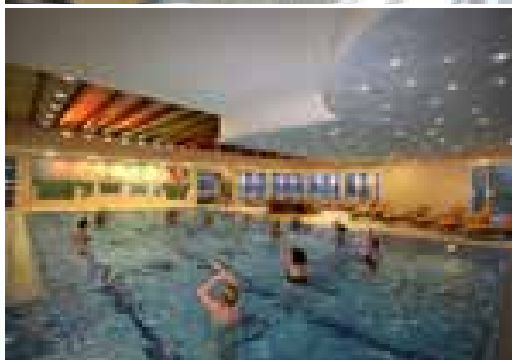
600 €

Entspannen lernen und Bewegung fördern

Die Präventionswoche in der Chiemgau-Klinik ist ein Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Sie sensibilisiert zum eigenverantwortlichen Umgang mit der persönlichen Gesundheit im Alltag. Gesund leben – gesund bleiben, das ist das Motto für dieses Präventionsprogramm, das folgende Themen umfasst:

- Bewegung zur Stärkung des Muskel- und Skelettsystems
- gesunde Ernährung zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Entspannung zur Stressreduktion und -bewältigung, zur Stabilisierung des psychovegetativen Nervensystems

Nach einem ärztlichen Eingangsgespräch in der Klinik verordnet der Arzt dir deine ganz individuelle Therapie. Die Therapien werden selbstverständlich nach den modernsten Standards erbracht.



Hotelleistungen

- 7 Übernachtungen
- Vollpension:
 - reichhaltiges Frühstücks- und Abendbüfett
 - 3 Mittagmenüs zur Auswahl (vegetarische Vollkost auf Wunsch)

Ärztliche Leistungen

- ärztliches Eingangs- und Abschlussgespräch
- Gesundheitscheck: 1x EKG, 1x Labor, 1x Blutbild

Entspannungsangebote

- 1 x klassische Massage
- 2 x Hydrojetmassage
- Schwimmen täglich morgens und abends

Bewegungstherapeutische Angebote

- 8 x Rückenschule in der Gruppe
- 1 x Wassergymnastik
- täglich Ausdauertraining möglich

Gesundheitsberatung

- 1x ärztlicher Vortrag über gesunde Lebensführung und Risikofaktoren



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Anbieter

Chiemgau-Klinik (Seite 84)
Telefon: 0 86 41 / 629-0
E-Mail: chiemgau-klinik-info@kbs.de
www.Chiemgau-Klinik.de

Anreisetag

Sonntag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Nutzung von drei Saunen (finnische Sauna, Bio-Sauna, Dampfbad)
- Whirlpool

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

So meldest du dich an

Die Buchung erfolgt direkt über die Klinik

1. Vereinbare deinen Reiseternin direkt mit der Klinik.
2. Fülle den Förderantrag auf unserer Webseite www.fonds-soziale-sicherung.de aus. Den Förderantrag bekommst du auch von deiner EVG-Geschäftsstelle (siehe Seite 108)
3. Der Fonds soziale Sicherung sendet dir nach Prüfung die Förderzusage zu.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Ein alternativer Gesundheitsaufenthalt für eine Begleitperson ist für den Pauschalpreis von 600 € möglich



Den Körper stärken und entspannen

Stärke dein Muskel- und Skelettsystem, genieße das reichhaltige Angebot zur gesunden Ernährung und erhole dich vom Alltagsstress im Wohlfühlambiente der ältesten und wärmsten Thermalquelle Sachsens.

Das Ziel dieser Gesundheitsmaßnahme ist die Wiederherstellung, Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit mit Schwerpunkt auf Orthopädie und Innere Medizin.

Die Knappschafts-Klinik Warmbad bietet dir ein umfangreiches Programm zur Förderung deiner Gesundheit.

Nach einem ärztlichen Eingangsgespräch in der Klinik verordnet der Arzt dir deine ganz individuelle Therapie. Die Therapien werden selbstverständlich nach den modernsten Standards erbracht.



Hotelleistungen

- 7 Übernachtungen (in der benachbarten Pension)
- Vollpension (in der Klinik):
 - reichhaltiges Frühstücks- und Abendbüfett
 - 3 Mittagmenüs zur Auswahl, (u. a. vegetarisches Menü)

Ärztliche Leistungen:

- Ärztliches Eingangsgespräch und Abschlussgespräch
- Gesundheitscheck: 1 x EKG, 1 x Blutbild

Entspannungsangebote

- 1 x Moorpackung (Pelose)
- 1 x Klassische Massage
- 1 x Hydromassage
- Täglich medizinisches Entspannungsbad möglich (in der Gruppe)

Bewegung

- 1 – 2 x täglich Rückenschule (in der Gruppe)
- 2 x Aquajogging / Wassergymnastik im Thermalwasser (in der Gruppe)

Gesundheitsberatung

- 2 x Ärztlicher Vortrag über gesunde Lebensführung/ spezifische medizinische Themen

Freizeitangebote

- Tägliches Schwimmen im Thermalwasser
- Tägliches Fitnesstraining, Ergometertraining
- Sauna, Wassertreten
- Billard, Tischtennis, Kegeln, Darts, Schach
- Kulturelle Veranstaltungen, interessante Vorträge
- Ausflugsfahrten gegen Gebühr (Fremdanbieter)
- Bibliothek



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Anbieter

Knappschafts-Klinik Warmbad (Seite 83)

Termine

Ganzjährig

Anreisetag

Sonntag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Solarium gegen Gebühr
- Liegewiese mit Liegestühlen
- Geführte Themenwanderungen
- Leihfahrräder (auch Elektrofahräder) gegen Gebühr

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur

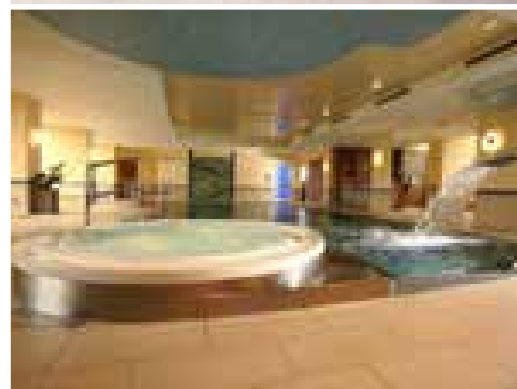
Normalpreis für Selbstzahler

100 €

600 €



Fit und vital trotz Nachtarbeit



Gesundheit ist das Wichtigste. Der Fonds bietet daher ein umfangreiches Angebot von Maßnahmen an, um die Gesundheit zu erhalten. Das ist eine seiner Aufgaben. Hierzu hat die Klinik Königstein der KVB zusammen mit dem Fonds ein exklusives Angebot für alle Mitarbeiter der Deutschen Bahn erstellt, die im Dauernacht- oder im Schichtdienst mit erhöhtem Nachtdienstanteil arbeiten.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Regenerationswoche ist, dass ein hoher Nachtdienstanteil oder im Anwendungsbereich des Express-Tarifvertrags gearbeitet wird.

Auf Grund neuer Vorgaben des Gesetzgebers, die bereits im Jahr 2016 umzusetzen sind, müssen wir die Inhalte der Gesundheits- und Regenerationswochen teilweise anpassen. Der Titel der Gesundheitswoche kann sich dadurch ebenso ändern, wie die Inhalte und die Dauer der vorgegebenen Anwendungen.

Hotelleistungen

- 4 Übernachtungen
- Vollpension
 - Reichhaltiges Frühstücks- und Abendbüfett
 - 3 Mittagsmenüs zur Auswahl
- Komfortable Einzelzimmer mit Dusche/WC, Telefon und Farbfernseher

Gesundheitscheck

- 1 x Ärztliche Untersuchung
- 1 x Ärztliche Befundbesprechung
- 1 x Ruhe-EKG
- 1 x Labor

Bewegung

- 1 x Fitnessraum-Einweisung
- Täglich freie Nutzung des Fitnessraums

Stressmanagement bei Nacht- und Wechselschichtarbeit

- 3 x themenbezogene ärztliche Vorträge
- 4 x Stressbewältigung Night-fit (je 90 Minuten)

Ernährungsberatung

- 1 x optimale Ernährung im Nacht- und Wechselschichtdienst

Entspannung

- 1 x Hydrojet-Einweisung
- 1 x Hydrojet-Anwendung
- 1 x Klassische Massage

Wohlfühl- und Freizeitmöglichkeiten

- Täglich Schwimmen im modernen Hallenbad
- Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen und Whirlpool



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung, die einen hohen Nachtdienstanteil (mehr als 300 Stunden pro Jahr) haben oder im Anwendungsbereich des Express-Tarifvertrags arbeiten

Anbieter

Klinik Königstein der KVB siehe (Seite 86)

Anreisetag

Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 50 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ oder EZ 540 €

WICHTIG: Für Gesundheitswochen in der KVB-Klinik Königstein, die nach dem 31. Dezember 2018 angetreten werden, erhöht sich der Eigenanteil auf 100 € und der Preis für Selbstzahler auf 590 €.



Relaxen im Taunus

Die Gesundheitswochen der Klinik Königstein der KVB sind ein Programm zur Gesundheitsförderung und zur Sensibilisierung für den eigenverantwortlichen Umgang mit der persönlichen Gesundheit im Alltag.



**Auch für
Tarifkräfte!**

Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Vollpension
 - Reichhaltiges Frühstücks- und Abendbüfett
 - 3 Mittagsmenüs zur Auswahl
- Komfortable Einzelzimmer mit Dusche/WC, Telefon und Farbfernseher
- Auf Wunsch Zweibettzimmer

Gesundheitscheck

- 1 x Ärztliche Untersuchung
- 1 x Ärztliche Befundbesprechung
- 1 x Ruhe-EKG
- 1 x Labor

Gesundheitsberatung

- 3 x Ärztlicher Vortrag

Bewegung

- 8 x RückenFit (je 45 Minuten)
- 1 x Fitnessraum-Einweisung
- Täglich freie Nutzung des Fitnessraums

Entspannung

- 1 x Hydrojet-Einweisung
- 1 x Hydrojet-Anwendung
- 2 x Wannenbad
- 1 x Klassische Massage

Wohlfühl- und Freizeitmöglichkeiten

- Täglich Schwimmen im modernen Hallenbad
- Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen und Whirlpool



Unser Angebot für

zugewiesene und beurlaubte Beamte sowie für Angestellte (Tarifkräfte), die Förderberechtigte des Fonds soziale Sicherung sind

Anbieter

Klinik Königstein der KVB (Seite 86)

Anreisetag

individuelle Anreise von Montag bis Mittwoch

Einzelzimmerzuschlag

Nein

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 50 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ oder EZ 540 €

WICHTIG: Für Gesundheitswochen in der KVB-Klinik Königstein, die nach dem 31. Dezember 2018 angetreten werden, erhöht sich der Eigenanteil auf 100 € und der Preis für Selbstzahler auf 590 €.

Gesund und fit für deinen Alltag

Wer im Alltag hohen Belastungen ausgesetzt ist, kann mit dieser Gesundheitswoche Nordic Walking sein Wohlbefinden durch Bewegung fördern. Die Gesundheitswoche beinhaltet neben einem ärztlichen Kurzcheck ein Nordic Walking Kursprogramm. Erholung wirst du sowohl im Wellness- und Saunabereich der Klinik als auch bei den angebotenen Entspannungseinheiten und den Hydrojetmassagen finden.

Die Gesundheitswoche „Nordic Walking“ kannst du in der Klinik Dreizehnlinden in Bad Driburg im Jahr zu verschiedenen Terminen buchen.



Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Vollpension

Ärztliche Leistungen

- 1 x Ärztlicher Kurzcheck

Sportprogramm

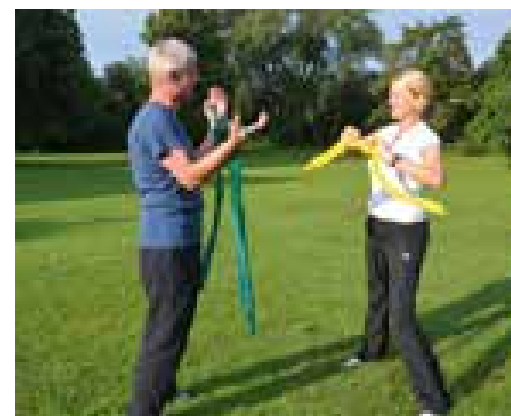
- Nordic Walking-Kursprogramm (8 x 45 Minuten)
- 2 x Aqua-Gymnastik
- 1 x Medizinische Trainingstherapie (MTT) – Geräteeinweisung
- Täglich MTT zur freien Nutzung

Entspannungsangebote

- 1 x Entspannungstraining
- 2 x Hydrojetmassage inklusive Einweisung

Gruppen- und Freizeitangebote

- Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (z. B. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
- 1 x Gruppenevent nach Saison und Angebot (z.B. Bowling oder Kegeln)



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Anbieter

Klinik Dreizehnlinden, Bad Driburg (Seite 90)

Anreisetag

Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Inklusive Medienpaket: Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei
- Inklusive Kurtaxe

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen. Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

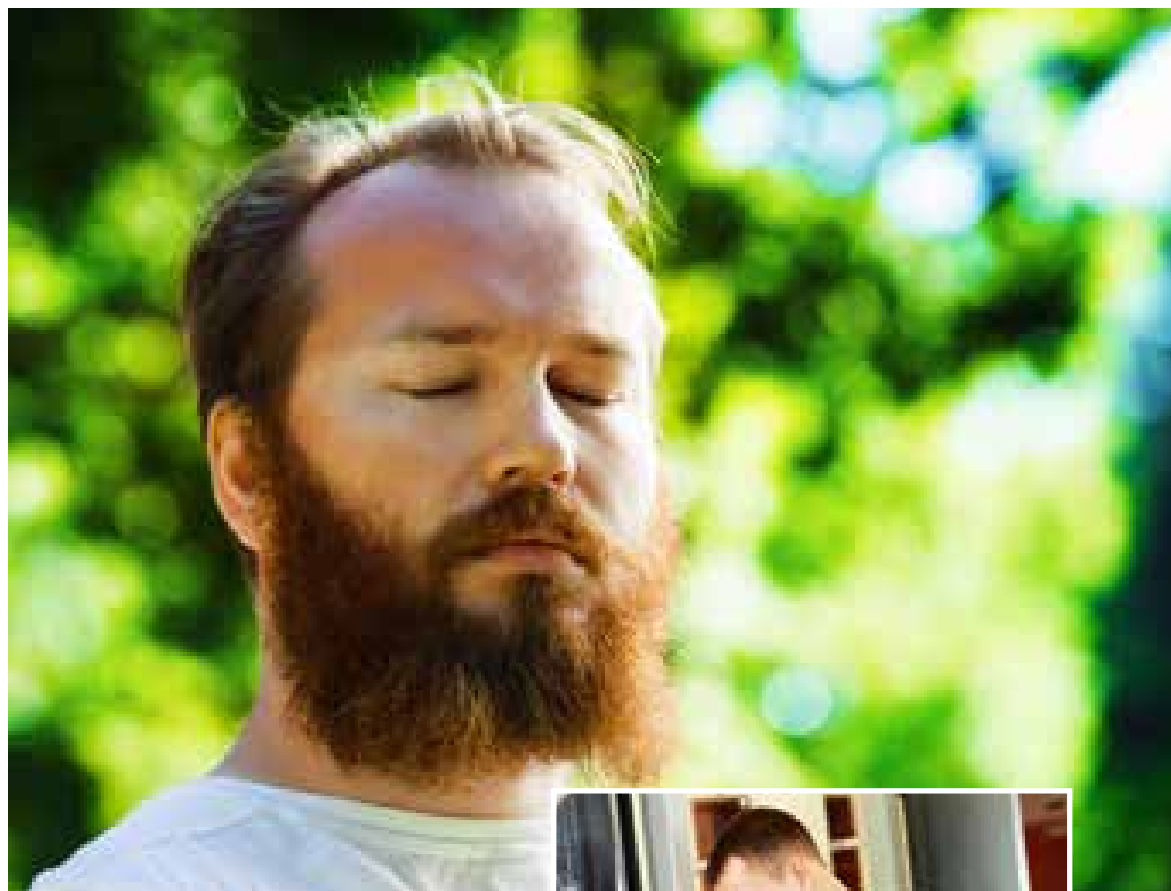
Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ 649 €

Begleitperson im DZ mit Vollpension ohne Anwendungen pro Tag 71 €



Intensive Entspannung für Körper und Geist

Lass die Hektik des Alltags hinter dir und genieße eine Woche lang die Annehmlichkeiten der Klinik Dreizehnlinden. Während dieser Woche erlernst du die Grundtechniken des autogenen Trainings und hast Gelegenheit, dich einmal richtig zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Einen Ausgleich zum autogenen Training bietet ein auf dich zugeschnittenes Fitness- und Gesundheitstraining mit, unter anderem, Aqua-Gymnastik und Gerätetraining.

Der Sauna- und Wellnessbereich steht dir während dieser Woche frei zur Verfügung. Ein wohltuendes Entspannungsbad rundet das Programm ab.



Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Vollpension

Ärztliche Leistungen

- 1 x Ärztlicher Kurzcheck

Sportprogramm

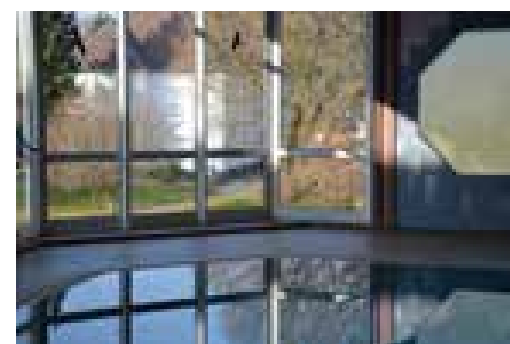
- Täglich MTT zur freien Nutzung inkl. Einweisung
- 2 x Aqua-Gymnastik

Entspannungsangebote

- Autogenes Training (8 x 45 Minuten)
- 1 x Entspannungsbad
- 2 x Hydrojetmassage inkl. Einweisung

Gruppen- und Freizeitangebote

- Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (z. B. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
- 1 x Gruppenevent nach Angebot und Saison (z.B. Bowling oder Kegeln)



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Anbieter

Klinik Dreizehnlinden, Bad Driburg (Seite 90)

Anreisetag

Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Inklusive Medienpaket: Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei
- Inklusive Kurtaxe

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ 649 €

Begleitperson im DZ mit Vollpension ohne Anwendungen pro Tag 71 €

Entspannung finden – Rückenfitness fördern

Die Klinik Dreizehnlinden bietet für förderberechtigte Personen im Kundenkontakt eine spezielle Gesundheitswoche an.

Die Berufsgruppen im Bereich des Kundenservices, z. B. des Lokfahr- und Zugbegleitdienstes und des Servicepersonals am Bahnhof, verüben eine Tätigkeit unter erschwerten Arbeitsbedingungen. Unregelmäßiger Schicht- und Wechseldienst, ständige Ortswechsel und regelmäßige auswärtige Übernachtungen, einseitige körperliche Beanspruchung am Arbeitsplatz Zug oder auf dem Bahnsteig, Termindruck und hohe kommunikative Anforderungen bergen ein erhebliches Belastungspotenzial für die Beschäftigten.

Als langfristige Folge können psychische Erschöpfungszustände sowie körperliche Beschwerden wie z. B. Schlafstörungen oder Muskel- und Skeletterkrankungen auftreten.

Wirke dem entgegen und beuge mit einer Auszeit in der Klinik Dreizehnlinden vor. Ein ausgewogenes Trainingsprogramm mit dem Schwerpunkt Rückenfitness stärkt deinen Körper und beugt dabei Muskel- und Skeletterkrankungen vor. Vorträge zu den Themen Schichtarbeit, gesunde Ernährung im Schichtdienst und Stressbewältigung runden das Programm ab.

Der Sauna- und Wellnessbereich der Klinik steht dir während dieser Woche frei zur Verfügung.



Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Vollpension

Ärztliche Leistungen

- 1x Ärztlicher Kurzcheck

Coaching

- Vortrag zum Umgang mit Schichtarbeit
- Gesunde Ernährung bei Schichtdienst und ständigem Ortswechsel
- Vortrag zum Umgang mit den täglichen Belastungen – Stressbewältigung für Fahrpersonal

Sportprogramm

- Rückenschule nach Dr. Brügger (8 x 45 Minuten)
- 1 x Medizinische Trainingstherapie (MTT) – Geräteeinweisung
- Täglich MTT zur freien Nutzung

Entspannungsangebote

- 1 x Entspannungsbad
- 2 x Hydrojetmassage inklusive Einweisung
- 2 x Progressive Muskelentspannung

Gruppen- und Freizeitangebote

- Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (z. B. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
- 1 x Gruppenevent nach Angebot und Saison



Unser Angebot für
Fahr- und Servicepersonal

Anbieter
Klinik Dreizehnlinden, Bad Driburg (Seite 90)

Anreisetag
Montag

Einzelzimmerzuschlag
Nein

Sonstiges

- Inklusive Medienpaket:
Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei
- Inklusive Kurtaxe

**Speziell für
Fahr- und
Servicepersonal
entwickelt**

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen. Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0. Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ 649 €

Begleitperson im DZ mit Vollpension ohne Anwendungen pro Tag 71 €

Den Rücken stärken – Entspannung finden



Wer im Alltag hohen Belastungen ausgesetzt ist, kann mit dieser Gesundheitswoche sein Wohlbefinden fördern und erholsame Entspannung vom Alltagsstress erleben.

Die Gesundheitswoche RückenFit beinhaltet neben einem ärztlichen Kurzcheck auch einen Kurs zur Rückengesundheit. Erholung wirst du sowohl im Wellness- und Saunabereich der Klinik als auch bei den angebotenen Entspannungseinheiten und den Hydrojetmassagen finden.

Die Gesundheitswoche RückenFit kann in den Kliniken in Bad Dürreheim, Bad Driburg und Bad Malente gebucht werden.

Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Vollpension

Ärztliche Leistungen

- 1 x Ärztlicher Kurzcheck

Sportprogramm

- Rückenschule (8 x 45 Minuten)
- 2 x Aqua-Gymnastik
- 1 x Medizinische Trainingstherapie (MTT) – Geräteeinweisung
- Täglich MTT zur freien Nutzung

Entspannungsangebote

- 1 x Entspannungstraining
- 2 x Hydrojetmassage inklusive Einweisung

Gruppen- und Freizeitangebote

- Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (z. B. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
- 1 x Gruppenevent nach Saison und Angebot



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Anbieter

Schloss-Klinik Sonnenbühl ergänzen (Seite 89)
Klinik Dreizehnlinden, Bad Driburg (Seite 90)
Klinik Buchenholm, Bad Malente (Seite 91)

Anreisetag

Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Inklusive Medienpaket:
Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei
- Inklusive Kurtaxe

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ 649 €

Begleitperson im DZ mit Vollpension ohne Anwendungen pro Tag 71 €

Das gute Gefühl, etwas für sich zu tun

Im Mittelpunkt dieser Gesundheitswoche steht das Training der Kraft und der Kraftausdauer, denn Alltagsbewegungen sind komplex und benötigen eine stabile Bewegungssicherheit. Auch Körperwahrnehmung und Bewegungserfahrung sorgen für ein gesundes Fundament zur Bewältigung der Alltags- und Sportbelastung.

Diese Gesundheitswoche beinhaltet neben vielen praxisorientierten Übungen einen ärztlichen Kurzcheck sowie Spannungselemente.

Erholung findest du sowohl im Wellness- und Saunabereich der Klinik als auch bei den angebotenen Entspannungseinheiten und den Hydrojet-Anwendungen.



Neu im
Programm

Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
Die Unterbringung erfolgt in unserem Gästehaus auf dem Klinikgelände oder in einer kliniknahen Pension.
- Vollpension

Medizinische Leistungen

- 1 x Ärztlicher Kurzcheck

Sport- und Bewegungsprogramm

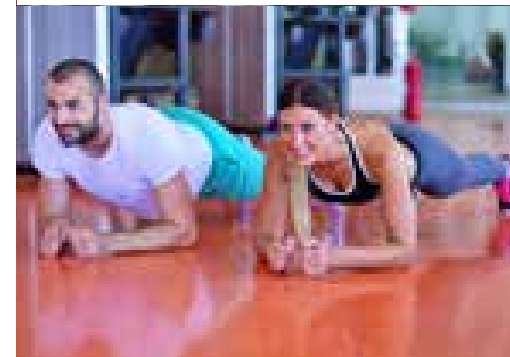
- Kursprogramm Ganzkörperkräftigung kompakt (8 x 60 Minuten)
- 2 x Fitness-/Wassergymnastik
- 1 x Medizinische Trainingstherapie (MTT) – Geräteeinweisung
- Täglich MTT zur freien Nutzung

Entspannungsangebote

- 1 x Entspannungstraining
- 2 x Hydrojetmassage inklusive Einweisung

Gruppen- und Freizeitangebote

- Wellness- und Fitnessbereich der Klinik (z. B. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
- 1 x Gruppenevent nach Saison und Angebot



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Anbieter

Klinik Buchenholm, Bad Malente (Seite 91)

Anreisetag

Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Inklusive Medienpaket:
Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei
- Inklusive Kurtaxe

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ 649 €

Begleitperson im DZ mit Vollpension ohne Anwendungen pro Tag 71 €

Entspannung und Ruhe finden – Gesundheit fördern



Entspannung hilft dabei, Stress abzubauen und Spannungen zu lösen. Gerade im hektischen Berufsalltag bauen sich viele Spannungen auf. In der ruhigen Atmosphäre der Klinik Buchenholm zeigen wir dir Möglichkeiten auf, den Stresssymptomen entgegenzuwirken.

Ziel dieser Gesundheitswoche ist es, Stresssituationen im Alltag zu erkennen und gezielt darauf zu reagieren. Mithilfe von praktischen Übungen, der Vermittlung von theoretischem Wissen und eines auf deine Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplans stärken wir dich für den Alltag.

Der Sauna- und Wellnessbereich steht dir während dieser Woche frei zur Verfügung.

Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Vollpension

Ärztliche Leistungen

- 1 x Ärztlicher Kurzcheck

Coaching

- Vortrag „Stressbewältigung“

Sportprogramm

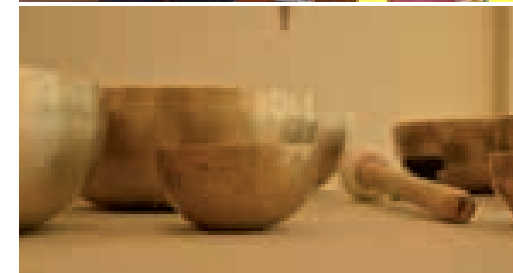
- 1 x Medizinische Trainingstherapie (MTT) – Geräteeinweisung
- Täglich MTT zur freien Nutzung
- 1 x Aqua-Gymnastik

Entspannungsangebote

- Entspannungstraining nach Jacobsen (8 x 45 Minuten)
- 1 x Klangschalenterapie
- 2 x Hydrojetmassage inklusive Einweisung

Freizeitangebote

- Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (z. B. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
- 1 x Eintritt Salzgrotte Bad Malente oder 5-Seen-Fahrt (nach Saison)



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Anbieter

Klinik Buchenholm, Bad Malente (Seite 91)

Anreisetag

Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Inklusive Medienpaket:
Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei
- Inklusive Kurtaxe

**Stark
nachgefragt –
am besten
gleich buchen!**

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ 649 €

Begleitperson im DZ mit Vollpension ohne Anwendungen pro Tag 71 €



Dem Burn-out vorbeugen, Gesundheit fördern, Entspannung finden



Wer im (Berufs-)Alltag stark gefordert ist und privat oder beruflich unter Stress steht, kann mit der Burn-out-Prävention seine Gesundheit fördern und die notwendige Entspannung vom Alltagsstress erleben. Ziel dieses Angebots ist es, dich für die Gefahr eines Burn-outs zu sensibilisieren und aufzuklären, Warnsignale des Körpers zu erkennen und

gezielt darauf zu reagieren. Dabei werden dir Beeinflussungs- und Veränderungsmöglichkeiten aufgezeigt sowie ein mittelfristiger Aktionsplan erstellt.

Der Sauna- und Wellnessbereich steht dir während dieser Woche frei zur Verfügung.

Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Vollpension

Ärztliche Leistungen

- 1x Ärztlicher Kurzcheck

Coaching

- Interaktiver Vortrag „Was ist Burn-out?“
- Workshop: „Was hilft kurzfristig? Was hilft langfristig?“

Sportprogramm

- 1 x Medizinische Trainingstherapie (MTT) – Geräteeinweisung
- Täglich MTT zur freien Nutzung
- 1 x Aqua-Gymnastik

Entspannungsangebote

- Entspannungstraining nach Jacobsen (8 x 45 Minuten)
- 1 x Klangschaltherapie
- 2 x Hydrojetmassage inklusive Einweisung

Freizeitangebote

- Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (z. B. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
- 1 x Eintritt Salzgrotte Bad Malente oder 5-Seen-Fahrt (nach Saison)



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Anbieter

Klinik Buchenholm, Bad Malente (Seite 91)

Anreisetag

Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Inklusive Medienpaket:
Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei
- Inklusive Kurtaxe

**Stark
nachgefragt –
am besten
gleich buchen!**

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen. Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ 649 €

Begleitperson im DZ mit Vollpension ohne Anwendungen pro Tag 71 €

Die eigene Mitte finden



Stress ist ein Gesundheitsrisiko der heutigen Zeit. In dieser Gesundheitswoche erlernst du, wie du Stress wirkungsvoll begegnen kannst. Ausgewählte Tai Chi und Qigong-Übungen helfen dir dabei.

Ein zentrales Thema hierbei ist Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet, Situationen, Haltungen und Veränderungen bei sich selbst und in seinem Umfeld bewusst und möglichst frühzeitig wahrnehmen zu können. Dadurch entstehen neue Handlungsoptionen, die Stress reduzieren helfen, zu Ruhe und Entspannung beitragen und insgesamt zu mehr Gelassenheit und zu einer gesunden Körperhaltung führen.



Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Vollpension

Ärztliche Leistungen

- 1 x Ärztlicher Kurzcheck

Coaching

- Vortrag „Stressbewältigung“

Sportprogramm

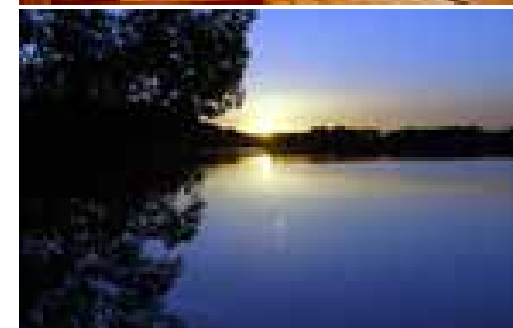
- 1 x Medizinische Trainingstherapie (MTT) – Geräteeinweisung
- Täglich MTT zur freien Nutzung
- 1 x Aqua-Gymnastik
- Tai-Chi/Qigong (8 x 45 Minuten)

Entspannungsangebote

- 1 x Klangschalenthherapie
- 2 x Hydrojetmassage inklusive Einweisung

Freizeitangebote

- Wellness- und Fitnessbereich der Klinik (z. B. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
- 1 x Eintritt Salzgrotte Bad Malente oder 5-Seen-Fahrt (nach Saison)



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Anbieter

Klinik Buchenholm, Bad Malente (Seite 91)

Anreisetag

Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Inklusive Medienpaket: Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei
- Inklusive Kurtaxe

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen. Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ 649 €

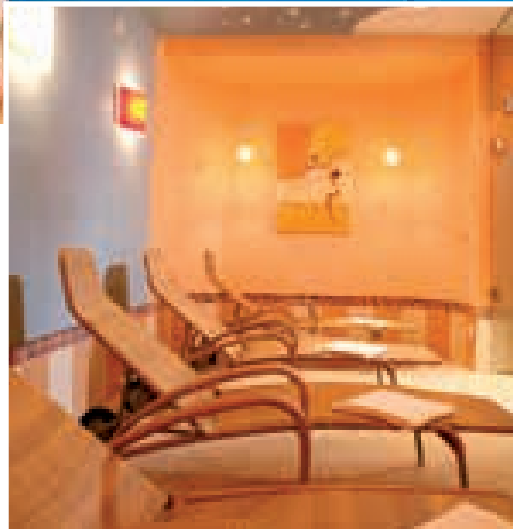
Begleitperson im DZ mit Vollpension ohne Anwendungen pro Tag 71 €



Gesund und fit für deinen Alltag

Wer im Alltag hohen Belastungen ausgesetzt ist, kann mit dieser Gesundheitswoche sein Wohlbefinden fördern und erholsame Entspannung vom Alltagsstress erleben. Die Gesundheitswoche Functional Training beinhaltet neben einem ärztlichen Kurzcheck auch verschiedene sportliche Aktivitäten aus dem Fitness- und Gymnastikprogramm der Klinik – mit Fokus Functional Training.

Functional Training ist ein ganzheitlich und alltagsorientiertes Gesundheits- und Fitnesstraining. Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Übungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft sowie zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht.



Erholung wirst du sowohl im Wellness- und Saunabereich der Klinik als auch bei den angebotenen Entspannungseinheiten und den Hydrojetmassagen finden.

Die Gesundheitswoche „Functional Training“ kann in der Schloss-Klinik Sonnenbühl - ganzjährig gebucht werden.

Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Vollpension

Ärztliche Leistungen

- 1 x Ärztlicher Kurzcheck

Sportprogramm

- Functional Training-Kursprogramm (8 x 45 Minuten)
- 1 x Medizinische Trainingstherapie (MTT) – Geräteeinweisung
- täglich MTT zur freien Nutzung

Entspannungsangebote

- 2 x Entspannungstraining
- 2 x Hydrojetmassage inklusive Einweisung

Gruppen- und Freizeitangebote

- Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (z. B. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
- 1 x Gruppenevent nach Angebot und Saison



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Anbieter

Schloss-Klinik Sonnenbühl, Bad Dür rheim (Seite 89)

Anreisetag

Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Inklusive Medienpaket:
Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei
- Inklusive Kurtaxe

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

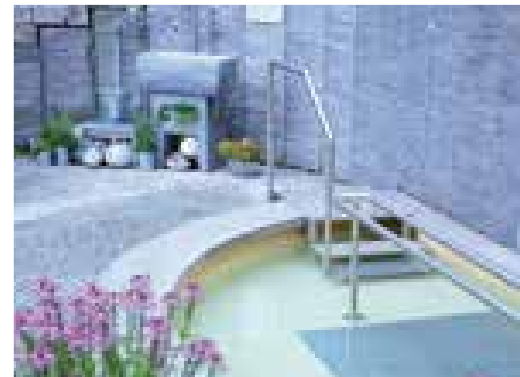
Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ 649 €

Begleitperson im DZ mit Vollpension ohne Anwendungen pro Tag 71 €

Abschalten und entspannen



In der Schloss-Klinik Sonnenbühl entfliehst du der Hektik des Alltags. Führungskräfte (z. B. Disponenten, Meister mit und ohne Führungsverantwortung) bekommen hier von erfahrenen Ärzten, Psychologen und Therapeuten vermittelt, wie praktikable Entspannungsverfahren, ein gesundes Maß an Bewegung, ausgewogene Ernährung und optimale Selbsthilfestrategien dabei unterstützen, die täglichen beruflichen Belastungen und Herausforderungen zu bewältigen.

Der Fokus dieser Gesundheitswoche liegt auf dem Functional Training. Functional Training ist ein ganzheitliches und alltagsorientiertes Gesundheits- und Fitnesstraining. Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Übungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft sowie zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht. Durch die Vermittlung praktischer und theoretischer Inhalte können die Übungen von dir im Alltag leicht aufgegriffen werden und zu einem nachhaltigen Gesundheits- und Fitnesstraining führen.

Der Sauna- und Wellnessbereich steht dir während dieser Woche frei zur Verfügung.

Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Vollpension

Ärztliche Leistungen

- 1 x Ärztlicher Eingangsscheck inklusive EKG und Labor

Sportprogramm

- Functional-Training-Kursprogramm (8 x 45 Minuten)
- 1 x Medizinische Trainingstherapie (MTT) – Geräteeinweisung
- Täglich MTT zur freien Nutzung

Coaching

- 1 x Kochkurs zum Thema „Gesunde Ernährung“
- 1 x Vortrag zum Thema Stress- und Zeitmanagement

Entspannungsangebote

- 2 x Hydrojetmassage inklusive Einweisung
- 1 x Entspannungstraining

Freizeitangebote

- Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (z. B. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)



Unser Angebot für

Führungskräfte (z. B. Disponenten, Meister mit und ohne Führungsverantwortung)

Anbieter

Schloss-Klinik Sonnenbühl, Bad Dürreheim (Seite 89)

Anreisetag

Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Inklusive Medienpaket:
Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei
- Inklusive Kurtaxe



So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen. Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ 649 €

Begleitperson im DZ mit Vollpension ohne Anwendungen pro Tag 71 €

Das gute Gefühl etwas für sich zu tun



Die Schloss-Klinik Sonnenbühl bietet für die Berufs- und Funktionsgruppe der Fahrdienstleiter eine spezielle Gesundheitswoche an.

Die Vital-Klinik hat mit ihrer besonderen Expertise in Bezug auf Präventionsangebote für Beschäftigte des Verkehrsmarktes ein maßgeschneidertes Präventionsprogramm nach modernen medizinischen Gesichtspunkten entwickelt. Dieses Programm umfasst folgende Handlungsfelder: Gesundheitsförderung durch Bewegung, gezielte und gesundheitsbewusste Ernährung, Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung und Stressbewältigung.

Der Fokus dieser Gesundheitswoche liegt auf dem Functional Training. Functional Training ist ein ganzheitliches und alltagsorientiertes Gesundheits- und Fitnesstraining. Der Schwerpunkt liegt auf praktischen Übungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft sowie zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht. Durch die Vermittlung praktischer und theoretischer Inhalte können die Übungen von dir im Alltag leicht aufgegriffen werden und zu einem nachhaltigen Gesundheits- und Fitnesstraining führen.

Der Sauna- und Wellnessbereich steht dir während dieser Woche frei zur Verfügung.



Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Vollpension

Ärztliche Leistungen

- 1 x Ärztlicher Eingangsscheck inkl. EKG und Labor

Sportprogramm

- Functional-Training-Kursprogramm (8 x 45 Minuten)
- 1 x Medizinische Trainingstherapie (MTT) – Geräteeinweisung
- Täglich MTT zur freien Nutzung

Coaching-Vorträge

- „Gesunde Ernährung im Schichtdienst“
- „Stress- und Zeitmanagement im Stellwerk“
- „Umgang mit Schichtarbeit“

Entspannungsangebote

- 1 x Entspannungstraining
- 2 x Hydrojetmassage inklusive Einweisung

Freizeitangebote

- Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (z. B. Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)



Unser Angebot für Fahrdienstleiter

Anbieter

Schloss-Klinik Sonnenbühl, Bad Dürreheim (Seite 89)

Anreisetag

Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Inklusive Medienpaket: Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei
- Inklusive Kurtaxe



So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen. Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

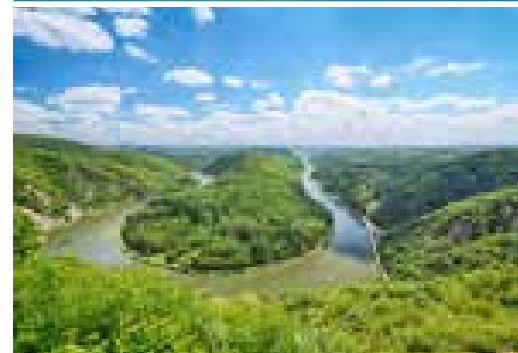
Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ 649 €

Begleitperson im DZ mit Vollpension ohne Anwendungen pro Tag 71 €



Einblicke in die TCM



Seit über 50 Jahren steht die familiengeführte Johannesbad Gruppe für hochwertige Dienstleistungen rund um das Thema Gesundheit. Die Johannesbad Fachklinik, Gesundheits- & Rehasentrum Saarschleife liegt inmitten des Dreiländerecks Deutschland, Frankreich und Luxemburg im heilklimatischen Kurort Mettlach-Orscholz.

Seit 1997 bietet die Johannesbad Fachklinik authentisch das ganze Behandlungsspektrum der Traditionellen Chinesischen Medizin an. Gewinne einen kleinen Einblick in die Heilmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin und lerne die chinesische Entspannungsmethode Qigong kennen! Du profitierst von der langjährigen Berufserfahrung der deutschsprachigen TCM-Ärzte, die alle in China ausgebildet wurden.

Nach deinen Kursen kannst du entspannen – in der 1000 m² Bäderlandschaft und Sauna oder im Palmengarten.

Hotelleistungen

- 7 Übernachtungen
- Vollpension

Ärztliche Leistungen

- TCM-Untersuchung mit Puls- und Zungendiagnostik

Präventionskurse Qigong und Walking

- 2 Kurse (2 x 8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Zusätzliche Angebote

- 2 x Akupressurkurs zur Selbstanwendung
- 5 x Heilkräuter-Teetherapie
- 1 x TCM-Vortrag
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Aqua-Gymnastik

Freizeitangebote

- Kostenlose Nutzung der großen Bäderlandschaft mit Whirlpools, Wellenbad und Außenbecken
- Kostenlose Nutzung des hauseigenen Fitnessraums zu den Öffnungszeiten



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Unterkunft

Johannesbad Fachklinik,
Gesundheits- & Rehasentrum Saarschleife
(Seite 93)

Anreisetag

Sonntag

Einzelzimmerzuschlag

69 € (Doppelzimmer zur Alleinnutzung)

Kostenpflichtige Park- und Tiefgaragenplätze

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen. Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler im DZ

529 €

Zeit für Familie und Zweisamkeit

Erholung und Regeneration – auch dank Kinderbetreuung: Bei der Ostsee-Kurklinik Fischland können sich Versicherte aller Krankenkassen zu einer Gesundheitswoche mit dem Ziel der Gesundheitsprävention anmelden.

In der heutigen Zeit ist es zunehmend wichtiger, seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun und Entspannung zu finden. Wohlbefinden und Ausgeglichenheit – Eigenschaften, die im Alltagsstress schnell verloren gehen – kannst du während dieser Gesundheitswoche wiedererlangen.

Die Gesundheitswoche basiert auf den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Nach dem Leitfaden des GKV-Spitzenverbands für Primärprävention bieten wir im Rahmen unserer Kompaktkurse jeweils eine Kombination aus zwei Behandlungsfeldern an. Grundlage ist ein Bewegungskurs, der wechselnd kombiniert wird mit Angeboten für eine gesunde Ernährung oder wohltuende Entspannung. Nutze die Vorsorgeleistungen und buche diese Gesundheitswoche!

In der Physiotherapie werden Anwendungen verschiedenster Art wie z.B. die klassische Massage, Fußreflexzonenmassage oder Hot-Stone-Massage gegen Gebühr angeboten.

Unser wichtigstes Rezept: aktive Bewegung an der frischen Luft, gesunde und bewusste Ernährung sowie vielfältige Entspannungsangebote.



Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Halbpension mit Frühstück und Mittagessen

Gesundheitsberatung/-förderung

- 1 x Vortrag zur gesunden Lebensweise
- 1 x Vortrag zur Trainings- und Bewegungslehre
- 1 x Seminar: „Einblicke in andere Entspannungswelten“
- 1 x Bogenschießen (90 Minuten – auf Anfänger ausgerichtet)
- 1 x Wärmepackung mit anschließender Rückenmassage

Kursprogramme (Kombimöglichkeiten)

Verschiedene Kombinationen je nach Termin, bitte bei der Buchung erfragen.

- RückenFit
- Progressive Muskelentspannung
- Nordic Walking
- Herz-Kreislauf-Training
- Ernährung
- Aqua-Fitness
- Qigong

Freizeitangebote

- Großes Schwimmbad (25 x 7 m)
- Zwei Saunen – Saunahandtuch und Schwimmbadband gegen Geldpfand
- Nutzung des Fitnessraums nach Einweisung
- Internetterminal und WLAN gegen Gebühr
- Kinderbetreuung für Kinder von 3 bis 12 Jahren

Stark
nachgefragt!



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Unterkunft

Ostsee-Kurklinik Fischland (Seite 92)

Anreisetag

Montag – Termine bitte erfragen

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Fahrradnutzung während des gesamten Aufenthalts nach Verfügbarkeit

Abholservice

Bei Anreise mit der Bahn Shuttleservice bieten wir einen Shuttleservice ab/nach Ribnitz-Damgarten West. Wenn du diesen Service wünschst, setz dich bitte unbedingt vorab mit der Ostseekurklinik in Verbindung (Telefon: 038220/620).

- 1 Person: 10 € pro Strecke
- 2 – 4 Personen: 5 € pro Person und Strecke
- 5 Personen: 4 € pro Person und Strecke
- 6 – 8 Personen: 3 € pro Person und Strecke

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler 600 €

Begleitperson (ohne Kurse) 400 €

Erfahre mehr über deinen Körper



Bei einem professionellen Fitness-Check-Up erfährst du mehr über deinen Körper. Unter Leitung einer diplomierten Sportwissenschaftlerin werden Anamnese, Gewichtsanalyse, Ausdauer-, Flexibilitäts- und Koordinationstests durchgeführt. Diese Gesundheitswoche richtet sich vor allem an engagierte Freizeitsportler und setzt einen gewissen Fitnesslevel voraus.

Umgeben von den grünen Hügeln des Bergischen Landes, vor den Toren Kölns, empfängt das Trans World Hotel Kranichhöhe Much seine Ferien- und Tagungsgäste in sportlich elegantem Ambiente. Die außergewöhnliche Vielfalt der Sport-, Freizeit- und Wellnessangebote inspiriert Urlauber, Wochenendausflügler und Tagungsgäste gleichermaßen.

Du wohnst in einem der 107 sportlich-elegant ausgestatteten Gästezimmer mit Bad/WC, Fön, Farb-TV und Selbstwahltelefon. In unserem Sports Club bieten wir Ihnen alles Gute für Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden!

Das umfangreichen Sport- und Fitnessangebot wird dich ins Schwitzen bringen. Anschließend kannst du dich in der Pool- und Saunalandschaft des Panoramabads erholen. Oder du belohnst dich mit einer Massage in unserer Beautyfarm und Massageabteilung. In unserem Restaurant Verde kannst du leichte internationale Küche sowie Schlemmerangebote genießen. Lass dich mit unkomplizierter Gastlichkeit nach Lust und Laune verwöhnen!



Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Reichhaltiges Frühstücksbüfett
- 6 Abendessen

Ärztliche Leistungen

- 1 x Begrüßungsgespräch (17 Uhr am Anreisetag)
- 1 x Sportwissenschaftlicher Fitness-Check-up
- 1 x Abschlussgespräch

Präventionsprogramm

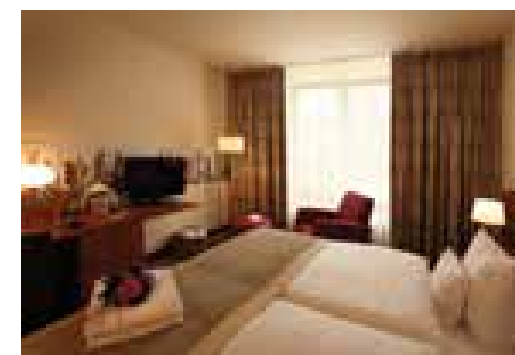
- 10 x Funktionsgymnastik oder Herz-Kreislauf-Training (zertifiziert)
- Zusätzliche Spezialkurse: Power-Aqua und Zirkeltraining

Zusätzliche Angebote

- 1 x Fitness-Smoothie-Cocktailschulung
- 1 x Aromaölmassage (20 Minuten)

Freizeitangebote

- Kostenfreie Nutzung der Pool- und Saunaanlage
- Kostenfreie Nutzung des Fitnesscenters und diverse Kurse



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Unterkunft

Trans World Hotel Kranichhöhe
www.much.twhotels.de

Anreisetag

Sonntag – Termine bitte erfragen

Einzelzimmerzuschlag

Nein

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen. Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler 600 €

Begleitperson (ohne Kurse) 438 €

Viel Bewegung in gesunder Luft

Der Luftkurort Bad Tölz spiegelt wie kaum eine andere Stadt bayerische Kultur und Lebensfreude wider – mal ländlich-bodenständig mit Fachwerk und verwinkelten Gassen, mal städtisch-elegant mit Barockbauten und nostalgischer Kureleganz im Badeteil der Stadt. Die jodhaltigen Quellen des Moorfreibades werden zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt.

Das 3-Sterne-Ferienhotel Isarwinkel liegt im Badeteil von Bad Tölz in unmittelbarer Nähe des Kurparks. Alle Zimmer sind mit Dusche, WC, Telefon und TV ausgestattet und mit dem Lift erreichbar. Morgens und abends werden abwechslungsreiche Büfets angeboten, mittags kannst du bayerische Spezialitäten à la carte im Restaurant genießen (Extrakosten). In der Bar im Untergeschoss kannst du den Tag gemütlich ausklingen lassen. Die Fußgängerzone von Bad Tölz ist nur zehn Gehminuten vom Hotel entfernt.

In der näheren und weiteren Umgebung gibt es viele attraktive Ausflugsziele. Bedeutende Klöster, Kirchen und Schlösser, wie z.B. das als Märchenschloss bekannte Neuschwanstein, laden zu einem Besuch ein. Ein Ausflug zu den malerischen Orten und Seen der Bayerischen Alpen, wie Tegernsee, Schliersee und Spitzingsee, lohnt sich immer. Auch für Wintersport ist gesorgt: Ein weitläufiges Loipennetz und hervorragende Abfahrtspisten bieten in der näheren Umgebung beste Bedingungen für Winterurlauber, zudem kannst du Schlittschuhlaufen, Eisstockschießen oder die verschneite Landschaft bei einem ausgedehnten Winterspaziergang genießen.

Die Fitnesskurse finden im Studio Hirsch ca. zehn Gehminuten vom Hotel entfernt statt.



Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Halbpension mit Frühstücks- und Abendbüfett

Gesundheitsprogramm

- Kennenlernrunde, Programmbesprechung mit Wochenzielen
- Einweisung in die Nutzung der Pulsuhren während der Aktivwoche
- Ermittlung der Trainingsherzfrequenz mit Pulsuhr
- Workshop: Wie werde ich Manager meiner Gesundheit?
- Ausdauer-Intervalltraining Berg und Tal
- 2 km Gehstest
- Workshop: Nachhaltigkeit
- Seminar: Perfektes Cardiotraining
- Ernährung: Grundsätze gesunder Ernährung
- Übungen zur Sensibilisierung des Körpergefühls
- Gerätezirkeltraining für Körpergefühl und Balance
- Intervalltraining mit diversen Cardiogeräten
- Terraintraining in der AlpenSeenRegion mit Hütteneinkehr
- Nordic-Walking-Technikschulung
- Walking- oder Nordic-Walking-Ausdauertraining im Isartal
- Wirbelsäulengymnastik
- Muskelentspannung und -balance
- Abschlussgespräch: Individuelle Bewertung der Aktivwoche für das eigenständige Training zu Hause



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Unterkunft

Ferienhotel Isarwinkel
www.hotel-isarwinkel.de

Anreisetag

Sonntag – Termine bitte erfragen

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen. Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0. Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler 600 €

Begleitperson (ohne Kurse), saisonabhängig 400 €



Schneeluft schnuppern

Wie Nordic Walking fördert auch Schneeschuhwandern nachweislich die Herz-Kreislauf-Funktion, wirkt muskulären Dysbalancen entgegen, steigert den Kalorienverbrauch und wirkt entspannend und stimmungsaufhellend.

Beim Schneeschuhwandern erlebst du nicht nur die Schönheit der Natur, sondern stärkst zugleich dein Herz-Kreislauf-System und deine Muskulatur. Unter Berücksichtigung deiner individuellen Leistungsfähigkeit erlernst du die für dich optimale Wandertechnik, um im Anschluss an die Gesundheitswoche deine gesammelten Erfahrungen zu Hause anwenden zu können.

Die Zielgruppe sind gesunde – auch ältere – Personen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger. Durch den Stockeinsatz werden, vergleichbar wie beim Nordic Walking, alle großen Muskelgruppen in die Bewegung einbezogen.

Der Schwerpunkt dieser ganz besonderen Gesundheitswoche liegt auf dem Herz-Kreislauf-Training.

Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen
- Halbpension mit Frühstücks- und Abendbüfett

Gesundheitsprogramm

- 8 Übungseinheiten à 90 Minuten (je 1 Übungseinheit am Vormittag und 1 Übungseinheit am Nachmittag)
- Pause zwischen den Einheiten (Einkehr im Wandergebiet)
- 4 x Schneeschuhwanderungen

Inhalt des Kursprogramms

- Ausrüstung an den Kurstagen
- Einführung in die optimale Schneeschuhwander-Technik: SOFT für Einsteiger bis FITNESS für Fortgeschrittene
- Vermittlung der richtigen Technik in sehr leichtem Gelände mit kleinem Bewegungsumfang und geringer Intensität (SOFT) bis hin zum Schneeschuhgehen in anspruchsvollerem Gelände mit großem Bewegungsumfang
- Erlernen der richtigen Arm-Stock-Arbeit.

Zwischendurch werden koordinative und kraftorientierte Übungen durchgeführt. Auch Entspannungselemente sind Bestandteil des Programms. Hinzu kommen spezielle Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Gleichgewicht und Koordination sowie eine Einführung in das herzfrequenzorientierte Gesundheitstraining. Außerdem erhältst du Tipps und ein Handout für das eigenständige Training zu Hause.

Workshops

- Fit & gesund durch richtige Ernährung
- Der richtige Umgang mit der Pulsuhr im Ausdauertraining



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Unterkunft

Ferienhotel Isarwinkel
www.hotel-isarwinkel.de

Anreisetag

Sonntag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Buchbar nur an 3 Terminen!

28.01.2018 – 02.02.2018

11.02.2018 – 16.02.2018

18.02.2018 – 23.02.2018

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen. Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler 600 €

Begleitperson (ohne Kurse), saisonabhängig 400 €

Bewegung und Entspannung

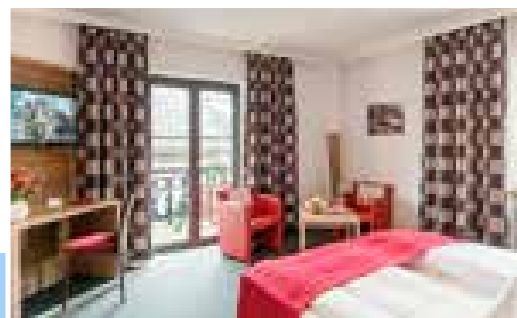
Das Tegernseer Tal verdankt seine Bekanntheit und Beliebtheit vor allem der Natur, die auf wunderbare Weise die Gesundheit fördert. Bereits im Mittelalter kamen Gäste zur Erholung, Regeneration und Rehabilitation an den Tegernsee.

Mildes Reizklima, Deutschlands stärkste Jod-Schwefelquelle, ein qualitativ hochwertiges Gesundheitsangebot und eine ganzjährig atemberaubende Landschaft locken bis heute gesundheitsbewusste Naturfreunde an den schönen Tegernsee. Die bekannte Urlaubsregion liegt am Fuß der Alpen und weniger als eine Autostunde südlich der bayerischen Landeshauptstadt München.

Berge und Seen, Tradition und Brauchtum sowie die liebenswerte Art der Menschen im Tegernseer Tal prägen das Bild von Land und Leuten.

Das Hotel Alpensonne ist ein beliebter Treffpunkt für aktive Gäste – ein Ort der Gastlichkeit, an dem das gesamte Alpensonne-Team einen erholsamen Urlaub garantiert.

Hier in der Alpensonne wohnst du im Herzen von Bad Wiessee in absolut ruhiger Lage. Die gemütlichen, landestypischen Zimmer – teilweise im alpinen Stil eingerichtet – bieten Bad/Dusche, WC, Föhn, Sat-TV mit Flachbildschirm und Telefon.



Hotelleistungen

- 5 Übernachtungen inkl. Orts- bzw. Kurtaxe
- 5 x Frühstück
- 5 x Abendessen in einem nahe gelegenen Restaurant

Gesundheitsprogramm

Ausdauerorientiertes Funktionstraining

Trainingsziele:

- Ganzheitlich angelegte Maßnahmen zur Förderung gesundheitsbewusster Lebensweisen, besonders im Handlungsfeld Herz-Kreislauf-Training und Muskelaufbau

Programminhalte (Beispiel)

Montag

- Begrüßung und Programmbesprechung
- Test: 2km Gehen
- Stretching (in - und outdoor)
- Vortrag: Workshop Basis

Dienstag

- Gesundheitswandern mit Atemübungen
- Vortrag: Ernährung

Mittwoch

- Nordic Walking
- Zirkeltraining mit Kleingeräten

Donnerstag

- Terraintraining (Muskelaufbau in der Natur)
- Einkehr und Abschlussbesprechung



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Unterkunft

Hotel Alpensonne, Bad Wiessee
www.hotel-alpensonne-tegernsee.de

Alternativ:

Hotel Schnitzer, Bad Wiessee
www.hotel-schnitzer.de

Anreisetag

Sonntag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Fitnessdrink im Rahmen der Begrüßung und Programmbesprechung
- Gästekarte mit vielen kostenlosen Leistungen wie z. B. Linienbus und Ermäßigungen im ganzen Tal
- Wanderkarte der Alpenregion Tegernsee Schliersee
- Wassergymnastik im Hotel Alpensonne

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler 600 €

Begleitperson (ohne Kurse) 490 €

Entspannung im Zeichen der Bäderkultur

Das erst 2015 eröffnete 4-Sterne-Kurhotel Pyramide liegt in der schönen Oberpfalz nahe der tschechischen Grenze. Der Kur- und Wellnessstempel Sibyllenbad ist über einen bequemen Bademantelgang mit dem Hotel verbunden und bietet dir ein vielfältiges Wellness- und Kurangebot in der Tradition großer bekannter Kurbäder, wie z. B. dem nahe gelegenen tschechischen Karlsbad. Das Sibyllenbad bietet dir neben seiner medizinischen Abteilung auch Heilwasserbecken und eine Gegenstromanlage im Außenbereich, acht Saunen und einen exklusiven orientalischen Badetempel.

Das Hotel bietet dir mit seinen 56 komfortabel ausgestatteten Zimmern alles, was einen erholsamen Aufenthalt ausmacht. Das reichhaltige Frühstücksbüfett und das Abendessen mit regionaler und internationaler Küche sind bereits inklusive. Als Besonderheit kannst du dein Abendessen wahlweise auch in verschiedenen Restaurants der Umgebung genießen.



Hotelleistungen

- 6 Übernachtungen inklusive Frühstück
- 6 x Abendessen (hier gibt es die Möglichkeit, das Abendessen im Hotel einzunehmen oder verschiedene Restaurants in der Umgebung auszuprobieren)

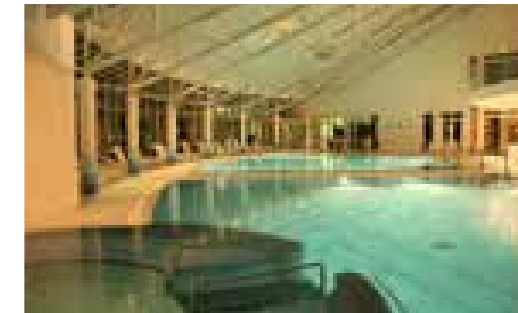
Gesundheitsprogramm

- Begrüßung und Vorstellung des Kurmittelhauses Sibyllenbad
- 1 x Ärztlicher Kurz-Check beim Badearzt
- 1 x Zertifizierter Präventionskurs (Entspannung oder Bewegung) – 8 Einheiten
- 1 x Kohlensäure-Mineralbad
- 1 x Sibyllenbader Naturfango mit Beinwell
- 1 x Entspannungsmassage
- 1 x Einführung Nordic-Walking
- 1 x Minigolf im Kurpark

Das Gesundheitsprogramm findet im Sibyllenbad statt:
www.sibyllenbad.de

Möglichkeit zur Teilnahme an Workshops

- Work-Life-Balance – Wege zu mehr Gelassenheit
- Soulfood – sich mit gesunder Ernährung gegen Stress wappnen



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Unterkunft

Kurhotel Pyramide Sibyllenbad
www.pyramide-sibyllenbad.de

Anreisetag

Sonntag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft Sibyllenbad
- Kostenlose Trinkkur mit der Sibyllenquelle
- Möglichkeit zur Nutzung des Kneipp-Therapiebereichs mit Verdunstungsgrotte
- Abschiedsgeschenk im Sibyllenbad
- Möglichkeit zur Teilnahme an anderen Kursen
- Inklusive Kurtaxe

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter 089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Normalpreis für Selbstzahler

600 €

Begleitperson (ohne Kurse)

415 €

Städtetrip mit Präventionskurs



Das Sheraton München Arabellapark Hotel liegt im Münchener Stadtteil Bogenhausen, wo verschiedene Shops, Boutiquen und Kinos zum Verweilen einladen. Der Englische Garten mit seinen Spazierwegen und Joggingstrecken liegt in der Nähe des Hotels und die in nur wenigen Gehminuten erreichbaren öffentlichen Verkehrsmittel bringen dich in zehn Minuten in die Innenstadt (direkter U-Bahn-Anschluss mit der U4 vom Bahnhof zum Hotel).

Die 446 lichtdurchfluteten Zimmer sind in stilvoll modernem Design gestaltet. Alle Zimmer verfügen über ein Bad mit Regendusche, Kaffee- und Teezubereitungsmöglichkeit, Minibar, Safe und Flatscreen-TV.

Der 800 m² große Wohlfühlbereich in der 22. Etage bietet dir Pool und Sauna sowie das Sheraton-Fitnessstudio. Von dort aus genießt du beste Ausblicke auf die Alpen durch die großen Panoramafenster. Das Fitnessstudio ist täglich rund um die Uhr exklusiv für Hotelgäste geöffnet.

Lass dich in zwei Restaurants verwöhnen, ob beim reichhaltigen Frühstücksbuffet im SixtySix oder mit alpenländischer Esskultur in der Rostigen Kuh. Die stylische Bar5 vereint Zeitgeist und bayerische Tradition mit persönlichem Service und regionalen Qualitätsprodukten.



Hotelleistungen

- 4 Tage/3 Übernachtungen
- Frühstück

Gesundheitsprogramm

- 1 Kurs (1 x 8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

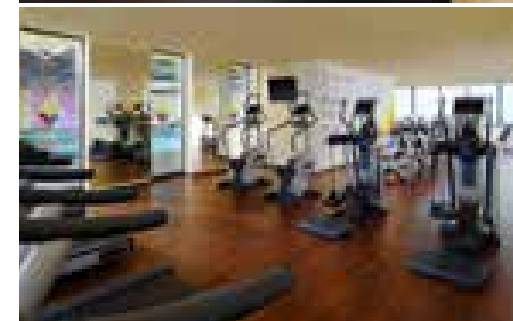
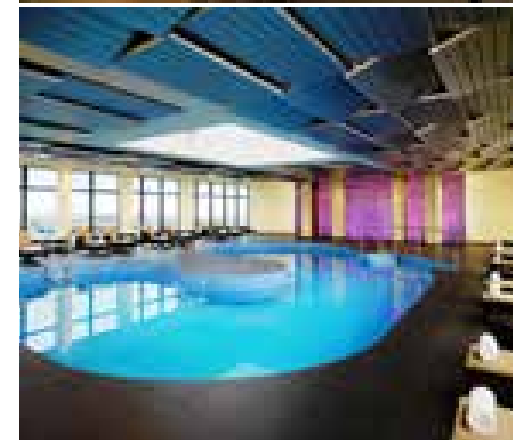
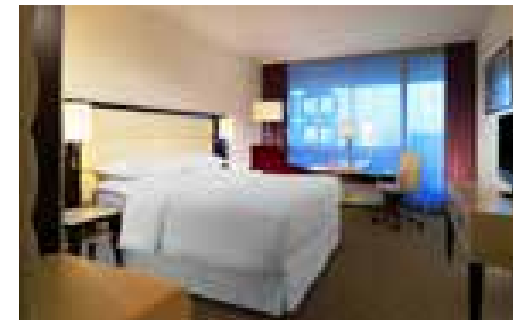
Winter (November – April):

Bewegung: Muskelaufbautraining

Sommer (Mai – Oktober)

Bewegung: Nordic-Walking im Englischen Garten:

„Walk through the Park ...“



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Unterkunft

Sheraton München Arabellapark Hotel

www.sheratonarabellapark.com

Anreisetag

Donnerstag – Termine bitte erfragen

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Kostenlose Nutzung des hoteleigenen Wellness- und Fitnessbereichs
- Kostenloser Bademantel für den Zeitraum des Aufenthalts

Parken

20 €/24 Stunden

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter

089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 50 €

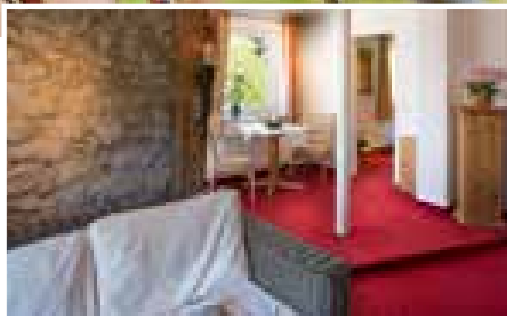
Preis für Begleitperson auf Anfrage

Einzigartige Alpenkulisse



Der Kurort Bad Hindelang liegt inmitten der Allgäuer Hochalpen nahe der Grenze zu Österreich. Genieße eine unverwechselbare Landschaft, gesunde Luft und lass dich entführen in diese Urlaubswelt mit einer einzigartigen Landschaft: Zeit zum Genießen, Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und wohltuende Entspannung.

Das Haus bietet dir eine Vielzahl an Präventions- und Wellnessprogrammen, betreut von qualifizierten Fachkräften und unter ärztlicher Leitung. Erlebe unvergessliche Urlaubstage in einem Haus, das seit 200 Jahren Geschichte schreibt. Alle Zimmer sind mit liebevollen Details eingerichtet, modern und komfortabel. Sie verfügen über Bad/WC, Sat-TV, Telefon, Fax- und Internetanschluss und haben einen herrlichen Blick auf die Allgäuer Bergwelt. Die lichtdurchflutete Badelandschaft mit Hallenbad, Whirlpool, Sauna, Aromadampfbad und Infrarotwärmekabine sowie der Ruheraum mit Teebar und der große Garten mit Liegewiese und Gartenterrasse laden zum Entspannen ein.



Hotelleistungen

- 7 Tage/6 Übernachtungen;
Unterbringung im Appartement
- Halbpension (6 x Frühstück und 5 x Abendessen;
am Mittwochabend ist das Restaurant geschlossen)

Gesundheitsprogramm

- 1 x Präventionskurs
(8 Einheiten à 45 Minuten – Nordic-Walking)
- Medizinischer Check-up
- Aqua-Fit-Gymnastik
- Muskelrelaxation (PMR)/Einführung
- Entspannungstraining
- RückenFit-Training
- 2 x psychotherapeutische Beratung
- Laufen und Gymnastik mit Stöcken
- Ernährungsseminar



Unser Angebot für

alle Förderberechtigten des Fonds soziale Sicherung

Unterkunft

Hotel Bären
www.baeren-hindelang.de

Anreisetag

Sonntag – Termine bitte erfragen

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Kostenlose Nutzung des hoteleigenen
Wellness- und Fitnessbereichs
- Hindelang-PLUS-Karte im Preis inklusive

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

So meldest du dich an

Auf www.gesundheit-fonds.de kannst du ganz einfach freie Termine finden und gleich online buchen.

Telefonische Anmeldungen erfolgen unter
089 / 99 01 47-0.

Alle Informationen zur Anmeldung: siehe Seite 6.

Los geht's!

Du zahlst nur 100 €

Preis für Begleitperson auf Anfrage

Ein gutes Gefühl – die Partner-Kliniken des Fonds

Der Fonds steht zusammen mit seinen langjährigen Partnern für einen erholsamen Aufenthalt in den von uns ausgesuchten Kliniken. Dabei garantiert dir eine professionelle Betreuung von Anfang an einen Aufenthalt auf hohem Niveau.

Natürlich unterscheidet sich die medizinische Betreuung von Angebot zu Angebot, hat dabei aber immer deine persönliche Kondition und deinen Gesundheitslevel im Blick.

Je nach Klinik, werden vor Ort vereinzelt auch verschiedene, teilweise kostenpflichtige Freizeitaktivitäten wie z.B. Wandern, Ausflüge oder Besichtigungen angeboten.

Informiere dich vor deiner Buchung bei unserem Buchungspartner Gesundheit und Reisen online unter www.gesundheit-fonds.de oder telefonisch unter 089 / 99 01 47-0, ob und welche Aktivitäten in der von dir ausgewählten Klinik angeboten werden.



Kliniken der Knappschaft-Bahn-See



Die Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See (KBS) verfügt über eigene Rehakliniken. Diese Kliniken sind nach den modernsten Standards ausgerüstet und bieten die neuesten medizinisch-technischen Methoden der Behandlung.

Mit derzeit drei Kliniken, der Knappschafts-Klinik Borkum, der Chiemgau-Klinik in Marquartstein und der Knappschafts-Klinik Warmbad hat der Fonds soziale Sicherung für dich Leistungsverträge abgeschlossen.

Die Inhalte der Gesundheitswochen können sich ändern.



Standorte



Knappschafts-Klinik Warmbad, Wolkenstein

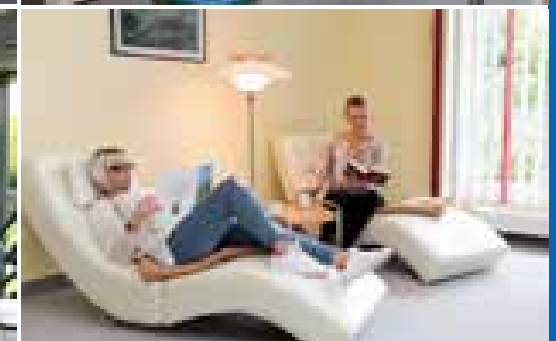
www.knappschafts-klinik-warmbad.de

Warmbad, ein Ortsteil der Stadt Wolkenstein, ist staatlich anerkanntes Heilbad und liegt in der reizvollen Landschaft des mittleren Erzgebirges.

Bekannt wurde Warmbad wegen der bereits im Mittelalter entdeckten fluoridhaltigen Thermalheilquelle, der ältesten und wärmsten Heilquelle Sachsens. In einem Nebental des Flusses Zschopau, in einer Höhe von 454 m über NN, weist Warmbad ein gemäßigtes Klima auf.

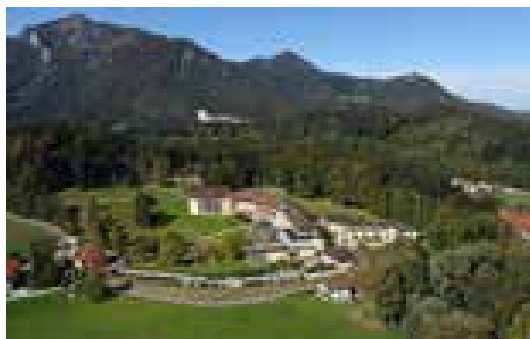
Der älteste Kurort Sachsens lädt mit dem schönen Kurpark sowie seiner Bade- und Saunalandschaft zum Wohlfühlen ein und bietet zu jeder Jahreszeit viel Abwechslung.

Die Knappschafts-Klinik Warmbad liegt in einem großzügig angelegten Park und bietet Ruhe und Erholung in einem angenehmen Ambiente.



Chiemgau-Klinik, Marquartstein

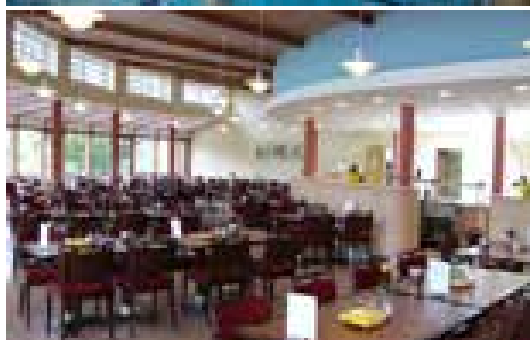
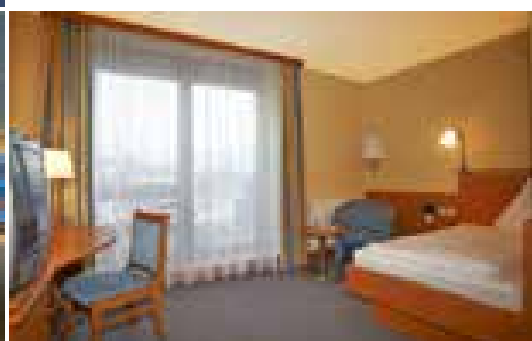
www.chiemgau-klinik.de



Die Chiemgau-Klinik liegt in Marquartstein im reizvollen, heilklimatisch günstigen gelegenen offenen Tal der Tiroler Ache, umgeben von den vorwiegend bewaldeten Bergen des Chiemgaus und in der Nähe des Chiemsees.

Das große Grundstück der Chiemgau-Klinik ist als Naturpark gestaltet und bietet Ruhe und Entspannung. Die großzügige Liegewiese lädt zu einem erholsamen Blick auf die reizvolle Berglandschaft ein.

Ob im Winter oder im Sommer: in der Chiemgau-Klinik findet man in angenehmem Ambiente zu jeder Jahreszeit Erholung, Entspannung und Regeneration.

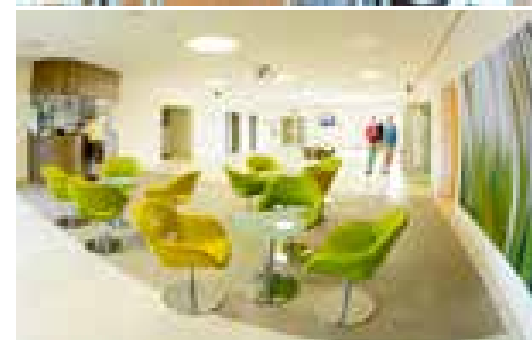
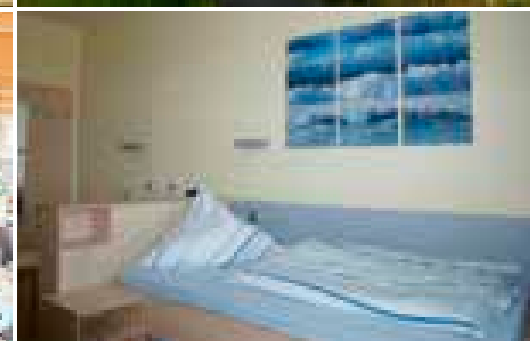
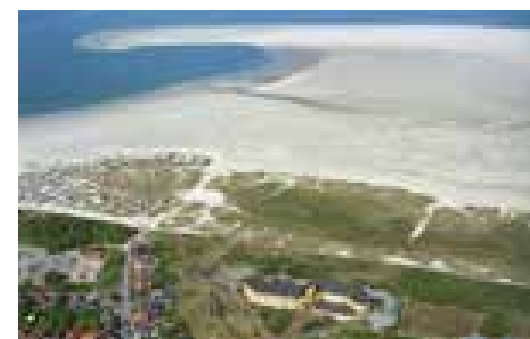


Knappschafts-Klinik Borkum, Borkum

www.knappschafts-klinik-borkum.de

Die Nordseeinsel Borkum ist mit ihren 36 Quadratkilometern die größte der Ostfriesischen Inseln. Im reinen und milden Hochseeklima gelegen, ist sie bereits seit 1850 Nordseebad.

Die Knappschafts-Klinik Borkum liegt absolut ruhig am nördlichen Stadtrand, eingebettet im Dünen Gelände, direkt am Meer. Die Insellage, individuelle Diagnostik und abgestimmte Therapien bürgen für eine wertvolle Gesundheitsmaßnahme.





Krankenversorgung der Bundesbahnbeamten (KVB)

www.kvb-klinik.de



Angebote auch für nicht verbeamtete Mitglieder!

Standort



Die Klinik Königstein der KVB ist eine Fachklinik für Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung für die Indikationen Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechsel, Adipositas und Orthopädie.

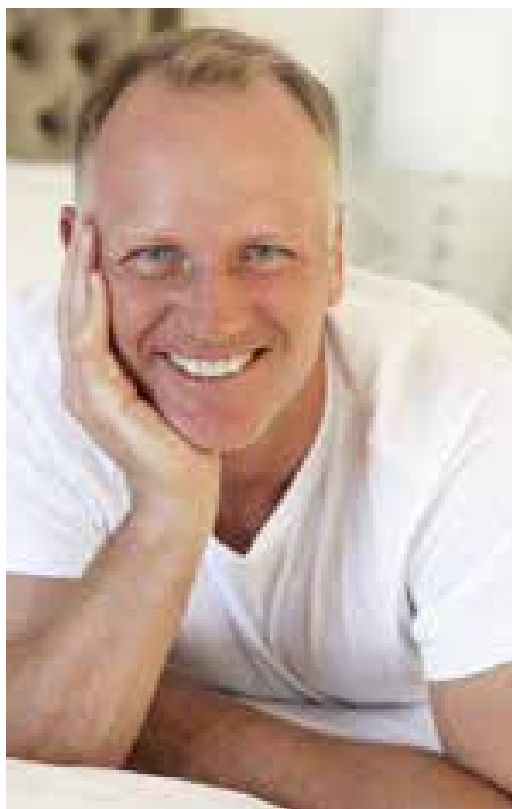
Obwohl die Klinik mehrfach umgebaut und durch Neubauten erheblich erweitert wurde, ist der Charme des ursprünglichen Grandhotels erhalten geblieben. So strahlt die Eingangshalle noch immer die Jugendstil-Atmosphäre von vor 100 Jahren aus. Ansonsten ist das eindrucksvolle Ambiente der Klinik Königstein durch modernen und zeitgemäßen Komfort gekennzeichnet.

So bieten heute 172 Einzelzimmer und zwölf Doppelzimmer, alle mit Dusche und WC, Telefon, Radio und Kabelfernsehen ausgestattet, viel Platz zum Wohlfühlen.

Ab Mitte des 19. Jahrhunderts hat sich das Städtchen Königstein zu einem Kurort entwickelt, der schnell internationalen Zuspruch fand. Der heilklimatische Kurort Königstein liegt am Südhang des Taunus zwischen 400 und 700 m und zeichnet sich durch ein wohltuendes Mittelgebirgsklima aus. Ob im Winter oder im Sommer: in der Klinik Königstein findet man zu jeder Jahreszeit in angenehmer Umgebung Erholung, Entspannung und Regeneration.

Frankfurt am Main, das wegen seiner beeindruckenden Skyline auch „Mainhattan“ genannt wird, ist von Königstein einfach mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Ein Besuch auf der Aussichtsplattform des Maintowers, einem der höchsten Hochhäuser in Deutschland, lohnt sich!





Die Vital-Kliniken

Genieße das gute Gefühl, etwas für dich und deinen Körper zu tun! Die Angebote der Vital-Kliniken GmbH sind nach modernen medizinischen Gesichtspunkten aufgebaut. Gönn Dir eine Gesundheitswoche in einer der drei Vital-Kliniken! Du hast die Auswahl aus vielen attraktiven Präventionsangeboten.



Alle Angebote beinhalten mindestens eine, meistens mehrere unterschiedliche medizinische Untersuchungen und Diagnostikverfahren, die individuell zusammengestellt werden. Die Behandlungen sind medizinisch erprobt und wissenschaftlich anerkannte Wege zur Verbesserung des Gesundheitszustands. Erfahrene Ärzte und Therapeuten vermitteln ihr Wissen in den Bereichen Gesundheit, Prävention und Vorsorge. Die Zweckmäßigkeit und die medizinische Notwendigkeit der Verfahren sind wissenschaftlich untersucht und in der Rehamedizin anerkannt. Die Qualifikationen der Therapeuten und die Inhalte der Kurse entsprechen den Standards des §20 SGB V.

Spezielle Angebote für verschiedene Berufsgruppen

Die Vital-Kliniken haben auf Grundlage ihrer besonderen Expertise in Bezug auf Präventionsangebote für Beschäftigte des Verkehrsmarktes maßgeschneiderte Präventionsprogramme entwickelt, die folgende Handlungsfelder umfassen: Gesundheitsförderung durch Bewegung, gezielte und gesundheitsbewusste Ernährung, Fördern individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung und Stressbewältigung.

Darüber hinaus bieten die Programme die Möglichkeit, vertieft auf spezifische Anforderungen und Belastungssituationen der einzelnen Berufe einzugehen und einen Erfahrungsaustausch mit Kolleginnen und Kollegen zu pflegen. Diese Programme werden in Gruppen von bis zu 12 Teilnehmern aus den jeweiligen Berufs- und Fachgruppen durchgeführt.

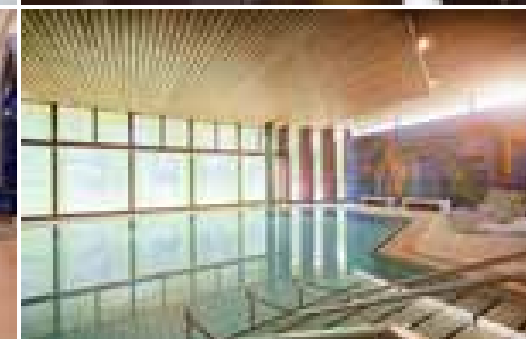
Begleitpersonen sind uns herzlich Willkommen!
Erfrage unsere Angebote bei der Buchung.

Schloss-Klinik Sonnenbühl, Bad Dürkheim

www.vital-kliniken.de

Die Schloss-Klinik Sonnenbühl liegt am Rande des südlichen Schwarzwalds. Hier verbindet man Gesundheitskompetenz mit einer modernen und hochwertigen Ausstattung in historischem Ambiente. Dank der geografisch günstigen Lage und des guten Klimas mit viel Sonne und reiner Luft trägt Bad Dürkheim das Doppelprädikat „Heilklimatischer Kurort“ und „Sole-Heilbad“.

Die Unterbringung erfolgt in modern eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern mit Dusche/WC inkl. Medienpaket (Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei). Die Vollpension umfasst ein reichhaltiges Frühstücks- und Abendbüfett sowie verschiedene Mittagsmenüs zur Auswahl. Themenbüfetts und regionale Menüs aus der Schwarzwaldregion runden das kulinarische Angebot der Küche ab. Von Bad Dürkheim aus sind die Sehenswürdigkeiten des Schwarzwalds und der angrenzenden Schweiz gut zu erreichen.



Standorte

Klinik Dreizehnlinden, Bad Driburg

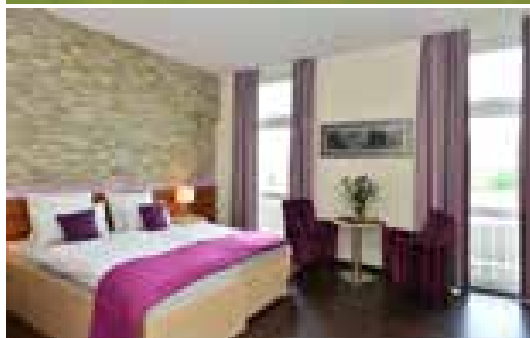
www.vital-kliniken.de



Die Klinik Dreizehnlinden liegt im Eggegebirge am südlichen Rande des Teutoburger Waldes, wenige Gehminuten vom Kurzentrum des staatlich anerkannten Mineral- und Moorheilbades Bad Driburg entfernt. Von der Dachterrasse genießt du einen herrlichen Blick auf die sanfte hügelige Landschaft und die historische Iburg. Bad Driburg verfügt über ein gut ausgeschildertes Rad- und Wanderwegenetz, einen 18-Loch-Meisterschaftsgolfplatz sowie Sand- und Rasentennisplätze.

Darüber hinaus lockt Bad Driburg mit der Driburg-Therme, der Salz Grotte mit Meerestmikroklima, dem mehrfach prämierten Gräflichen Park und seinen historischen Gebäuden im englischen Landhausstil sowie zahlreichen Veranstaltungen und Sehenswürdigkeiten wie die originalgetreue Modellbundesbahn HO 1/87.

Die Vollpension umfasst ein Frühstücks- und Abendbuffett sowie verschiedene Mittagmenüs. Die Unterbringung erfolgt in modern eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern mit Dusche/WC inkl. Medienpaket (Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei).

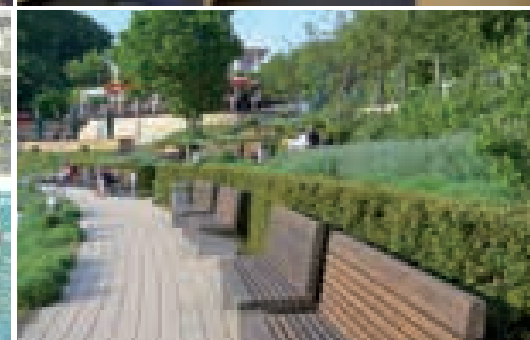
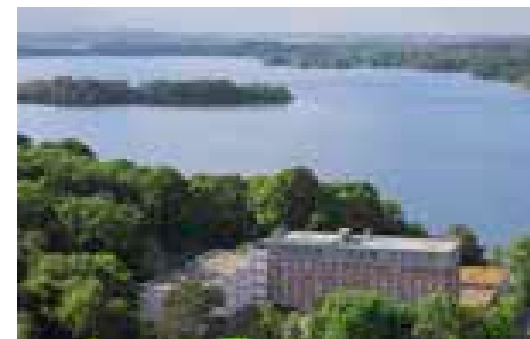


Klinik Buchenholm, Bad Malente

www.vital-kliniken.de

Direkt am Dieksee, in Schleswig-Holsteins einzigem anerkannten Kneippheilbad Bad Malente, liegt die Klinik Buchenholm. In der landschaftlich reizvollen Umgebung kann die Seele Abstand nehmen vom Alltagsstress. Die herrliche Wald-, Seen- und Hügellandschaft mitten im Herzen des Naturparks Holsteinische Schweiz sowie die nahe Ostseeküste laden zu Ausflügen ein. Die Unterbringung erfolgt in modern eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern mit Dusche/WC inkl. Medienpaket (Telefon und Sky-TV-Nutzung kostenfrei).

Die Vollpension umfasst ein reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffett sowie verschiedene Mittagmenüs zur Auswahl. Themenbuffetts und spezielle Menüs von der Küste runden das kulinarische Angebot der Küche ab.



Ostsee-Kurklinik Fischland, Ostseebad Wustrow

www.ostseekurklinik-fischland.de



Fischland-Darß-Zingst, nach eigenem Bekunden die schönste Halbinsel der Ostsee, liegt zwischen den Hansestädten Rostock und Stralsund. Die Ostsee-Kurklinik Fischland befindet sich nur 100 m vom breiten Sandstrand der Ostsee entfernt.

Freu dich auf 60 km feinsandige Küste, erkunde den Charme der Ostseebäder oder entdecke die einzigartige Natur des Nationalparks Vorpommersche Boddenlandschaft.

Das Motto der Ostsee-Kurklinik Fischland lautet: Loslassen und entspannen. Dank der Kinderbetreuung wird dein Urlaub hier zur Erholung für die ganze Familie. In den komfortabel ausgestatteten Studios wirst du dich auf Anhieb wohlfühlen. Ein 25 x 7 m großes Schwimmbecken sowie eine Bio- und eine Heißluftsauna im angegliederten Kurmittelhaus runden das Angebot in der Ostsee-Kurklinik ab.



Kinderbetreuung für Kinder im Alter von 3–12 Jahren inklusive



Johannesbad Fachklinik, Gesundheits- & Rehaszentrum Saarschleife

www.saarschleife.de

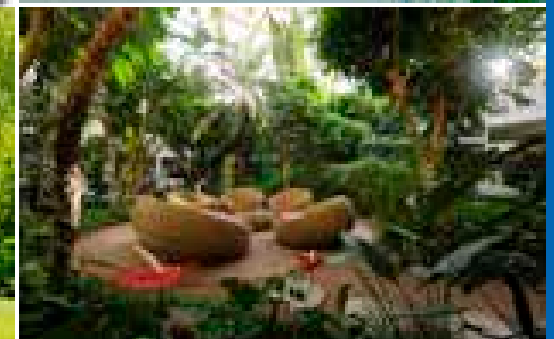
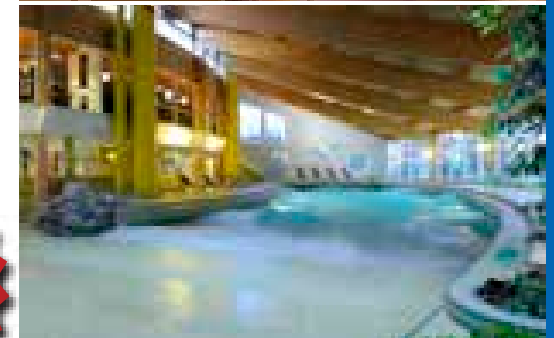
Die im Jahr 1993 eröffnete Johannesbad Fachklinik, Gesundheits- & Rehaszentrum Saarschleife liegt direkt am Waldrand und fügt sich mit ihrer parkähnlichen Anlage nahtlos in die schöne Landschaft ein. Die unverkennbare Form der Saarschleife findet sich dabei in der Architektur des Hauses wieder.

Die 388 freundlich eingerichteten Einzel- und Doppelzimmer der verschiedenen Kategorien bieten die ideale Basis, um sich rundum wohlfühlen. Sie sind größtenteils mit Balkon oder Terrasse, Bad oder Dusche, WC, Telefon und TV ausgestattet und bieten dir einen Raum zum Entspannen und Erholen.

Für Freizeit und Therapie steht eine große Bäderlandschaft mit insgesamt ca. 1.000 m² Wasserfläche, verteilt auf acht verschiedene Becken, zur Verfügung. Hierzu gehören drei Therapiebecken, ein Hallenwellenbad, ein großes Außenbecken mit Gegenstromanlage, drei Whirlpools sowie zwei Saunen und Solarien. Neben dem Palmengarten kann man auch im Bistro Saarschleife verweilen.

Seit 1997 ist eine große Abteilung für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) integriert. Die in China ausgebildeten TCM-Ärzte bieten chinesische Heilkunst auf höchstem Niveau.

Unser Partner für TCM – Traditionelle Chinesische Medizin



Fühlen sich gut an – die fit4life-Aktivtage

In Zusammenarbeit mit der BAHN-BKK haben wir ein attraktives Angebotspaket geschnürt, mit dem wir sowohl Gesundheitsvorsorge als auch Erholung zusammenbringen: die fit4life-Aktivtage.

So wird dein Gesundheitsaufenthalt wirklich bezahlbar: Zusätzlich zu einer Bezuschussung der fit4life-Aktivtage durch den Fonds werden die Gesundheitskurse auch noch von der BAHN-BKK bezuschusst.

In landschaftlich schön gelegenen Hotels wird Erholung großgeschrieben und um eine Auswahl an interessanten Gesundheitskursen aus den Bereichen Bewegung, Stress und Entspannung oder Ernährung ergänzt. Ob in Fischland, auf Rügen oder an der wunderschönen Saarschleife – immer erwarten dich ausgewählte Hotels mit Wohlfühlprogramm.

Die Hotels bieten dir neben dem fit4life-Leistungspaket zusätzliche Angebote, die du optional auch mit deiner Familie vor Ort gegen Gebühr buchen kannst.

Die Mitarbeiter von gesundheit und reisen beraten dich gerne ausführlich, um das beste Angebot für dich zu finden.

Unser Angebot

Damit dein Gesundheitsaufenthalt für dich bezahlbar wird, bezuschusst der Fonds soziale Sicherung mehrtägige Gesundheitsmaßnahmen mit bis zu 500 € pro Kalenderjahr.

Die BAHN-BKK bezuschusst darüber hinaus zwei Präventionskurse pro Kalenderjahr mit bis zu 150 € je Kurs. Den Zuschuss zu den Präventionskursen können alle Versicherten der BAHN-BKK ab 18 Jahren erhalten.



Hotel Pöker***, Meppen/Emsland oder andere Hotels vor Ort (je nach Buchungslage)

Leistungen

- 5 Tage/4 Übernachtungen
- Halbpension
(Frühstück und Abendessen: 2-Gänge-Menü)

Programm

- 5 x geführte Radtouren, Karten- und Infomaterial
- Teilnahme an zwei Präventionskursen:
„Progressive Muskelentspannung“ und
„Gesunde Ernährung“; jeder Kurs umfasst 8 Einheiten
à 45 Minuten
- Inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung

Anreise

Sonntag/nur zu bestimmten Terminen

Einzelzimmerzuschlag

- 90,- € (gesamter Aufenthalt)

Sonstiges

- Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
- Leihfahrrad für 5 Tage: 39,- €
- E-Bike für 5 Tage: 79,- €

Buchung und Zahlung ausschließlich über

Telefon: 089 / 99 01 47-0

www.gesundheit-fonds.de

4 Nächte ab 50 €*

* Für nicht bei der BAHN-BKK Versicherte gilt: Kläre bitte die Höhe des Zuschusses vor deinem Reiseantritt mit deiner Krankenkasse. Der Zuschuss wird dir nachträglich erstattet.

Radwandern im Emsland

Fit und vital bleiben kannst du auf dieser besonderen Radtour. Dichte Wälder und malerische Flusslandschaften sind bezeichnend für das Emsland. Neben der vielfältigen Flora und Fauna ist man hier besonders stolz auf uralte Traditionen und moderne Kulturstätten.

Du bist im ruhig gelegenen 3-Sterne-Hotel Pöker in der Kreisstadt Meppen untergebracht. Während deines Radurlaubs warten die idyllischen Korn- und Hansestadt Haselünne und die Schifferstadt Haren auf dich.



Sport und Wellness im bayerischen Rottal

Ruhstorf an der Rott liegt im unteren Rottal in unmittelbarer Nähe des niederbayerischen Bäderdreiecks Bad Füssing – Bad Griesbach – Bad Birnbach. Die Ländergrenze zu Österreich ist nur 10 km entfernt.

Das Beauty- und Vitalcenter „Antonia“ hat sich zu einem gern besuchten Ort der Entspannung, des Wohlbefindens und der Schönheit entwickelt. Alle 39 Zimmer verfügen über Dusche/WC, 32-Zoll-Flat-TV, WLAN, Safe, Minibar, Schreibtisch, Telefon, 1600-Watt-Föhn, Waage, Kosmetikspiegel, beheizbaren Handtuchhalter, Hosenbügler, Leihbademantel sowie Wellnesskorb mit Saunatüchern. Zur weiteren Ausstattung des Hotels gehören ein Hallenbad sowie ein beheiztes Freibad (Mai bis September), eine Sauna- und Dampfbadewelt, professionelle Fitnessgeräte, ein Whirlpool und eine Kneippanlage.

Preise für deine Reisebegleitung kannst du bei der Buchung anfragen.



Hotel Antoniushof****, Ruhstorf

Programm 1

Leistungen

- 4 Tage/3 Übernachtungen
- Halbpension bzw. ¾-Pension
(mittags knackige Salate sowie von September bis April warme Suppe, nachmittags Gebäck und Kuchen)
- 1 Kurs (8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Programm 2

Leistungen

- 6 Tage/5 Übernachtungen
- Halbpension bzw. ¾-Pension
(mittags knackige Salate sowie von September bis April warme Suppe, nachmittags Gebäck und Kuchen)
- 2 Kurse (2 x 8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Anreisetag Donnerstag oder Sonntag

Einzelzimmerzuschlag Nein

Sonstiges

- Zimmer-Upgrade auf Anfrage möglich
- Kostenlose Nutzung des hoteleigenen Wellness- und Fitnessbereichs
- Kostenloser Leihbademantel
- Begrüßungsgetränk
- Kostenloser Fahrradverleih
- Kostenlose Abholung vom Bahnhof Ruhstorf

1 zusätzliche Nacht gratis zu bestimmten Terminen!

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

Buchung und Zahlung ausschließlich über

Telefon: 089 / 99 01 47-0

www.gesundheit-fonds.de

3 Nächte ab 30 €*
5 Nächte ab 60 €*

* Für nicht bei der BAHN-BKK Versicherte gilt: Kläre bitte die Höhe des Zuschusses vor deinem Reiseantritt mit deiner Krankenkasse. Der Zuschuss wird dir nachträglich erstattet.

Hotel Drei Quellen Therme ****S, Bad Griesbach

Programm 1

Leistungen

- 4 Tage/3 Übernachtungen bzw. 5 Tage/4 Übernachtungen bei Anreise am Sonntag (Extranacht inklusive Frühstück)
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 1 Kurs (8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Programm 2

Leistungen

- 6 Tage/5 Übernachtungen bzw. 7 Tage/6 Übernachtungen bei Anreise am Sonntag (Extranacht inklusive Frühstück)
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 2 Kurse (2 x 8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Anreisetag

Montag bzw. Sonntag oder Donnerstag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Kostenlose Nutzung des hoteleigenen Saunastadls und des Fitnessbereichs
- 1 Flasche Mineralwasser bei Anreise
- 4-Gänge-Wahlmenü (Abendessen)
- Kostenloser Leihbademantel und Saunatücher für die Dauer des Aufenthalts

Tiefgaragegebühr (obligatorisch): 4,70 €/Tag

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

Buchung und Zahlung ausschließlich über

Telefon: 089 / 99 01 47-0

www.gesundheit-fonds.de

3 Nächte ab 30 €*
5 Nächte ab 60 €*

* Für nicht bei der BAHN-BKK Versicherte gilt: Kläre bitte die Höhe des Zuschusses vor deinem Reiseantritt mit deiner Krankenkasse. Der Zuschuss wird dir nachträglich erstattet.

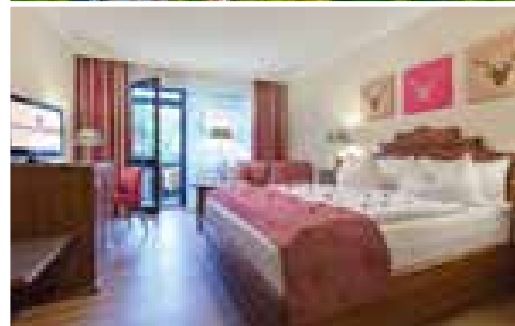
Ruhige Lage im Kurpark

Das Hotel Drei Quellen Therme befindet sich in ruhiger Lage am Kurpark in Bad Griesbach und hat ein hauseigenes Gesundheits- und Wellnesszentrum. Individuell auf jeden Gast abgestimmte Prävention und Wellness tragen zum Erlangen und Erhalten der persönlichen Energie bei.

Das Hotel bietet 103 helle und geräumige Zimmer sowie Suiten. Alle Zimmer verfügen über ein Bad mit Dusche/WC, Telefon, Minibar, Safe, Internetanschluss, Föhn, Leihbademantel sowie teilweise Balkon.

Weiterhin findest du im Hotel einen Saunastadl mit vier verschiedenen Saunen sowie einen Süßwasser-Außenpool. Durch einen Bademantelgang erreichen die Gäste das Thermalbad (nicht inklusive) mit der 1.600 m² großen Wasserfläche.

Preise für deine Reisebegleitung kannst du bei der Buchung anfragen.

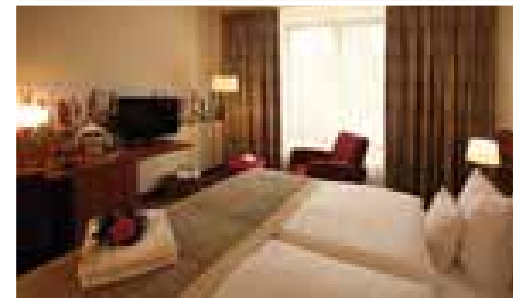
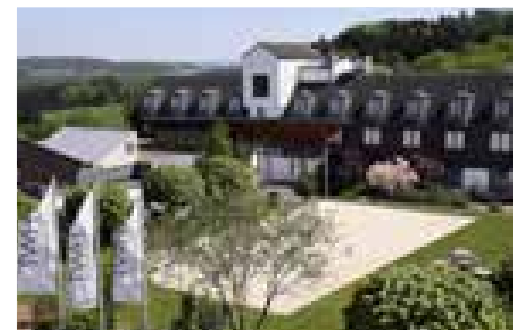


Sportliche Eleganz in Much/Bergisches Land

Umgeben von den grünen Hügeln des Bergischen Landes vor den Toren Kölns empfängt das Trans World Hotel Kranichhöhe Much seine Ferien- und Tagungsgäste in sportlich-elegantem Ambiente. Die außergewöhnliche Vielfalt der Sport-, Freizeit- und Wellnessangebote inspiriert Urlauber, Wochenendausflüger und Tagungsgäste gleichermaßen.

Du wohnst in einem der 107 sportlich-elegant ausgestatteten Gästezimmer mit Bad/WC, Föhn, Farb-TV und Selbstwahltelefon. Der Sports Club bietet dir alles Gute für deinen Körper und dein Wohlbefinden! Das umfangreichen Sport- und Fitnessangebot wird dich ins Schwitzen bringen. Anschließend kannst du dich in der Pool- und Saunalandschaft des Panoramabads erholen oder du belohnst dich mit einer Massage in der Beautyfarm und Massageabteilung. Im Restaurant Verde kannst du leichte internationale Küche sowie Schlemmerangebote genießen. Lass dich mit unkomplizierter Gastlichkeit nach Lust und Laune verwöhnen!

Preise für deine Reisebegleitung kannst du bei der Buchung anfragen.



Trans World Hotel Kranichhöhe ****+, Much

Programm 1

Leistungen

- 4 Tage/3 Übernachtungen
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 1 Kurs (8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Programm 2

Leistungen

- 6 Tage/5 Übernachtungen
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 2 Kurse (2 x 8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Anreisetag

Programm 1: Mittwoch und Freitag

Programm 2: Montag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Kostenlose Nutzung der Pool- und Wellnesslandschaft
- Kostenloser Leihbademantel und Saunatücher für die Dauer des Aufenthalts
- Kostenloses WLAN

Buchung und Zahlung ausschließlich über

Telefon: 089 / 99 01 47-0

www.gesundheit-fonds.de

3 Nächte ab 31 €*
5 Nächte ab 62 €*

* Für nicht bei der BAHN-BKK Versicherte gilt: Kläre bitte die Höhe des Zuschusses vor deinem Reiseantritt mit deiner Krankenkasse. Der Zuschuss wird dir nachträglich erstattet.

LIFESTYLE Resort Zum Kurfürsten****S, Bernkastel-Kues/Mosel

Programm 1

Leistungen

- 4 Tage/3 Nächte
- Halbpension (Frühstück und Abendessen),
- 1 Kurs (8 Einheiten à 45 Minuten inkl. Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Programm 2

Leistungen

- 6 Tage/5 Nächte
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 2 Kurse (2 x 8 Einheiten à 45 Minuten inkl. Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Anreisetag

Programm 1: Dienstag
Programm 2: Sonntag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Hotellumlage

3 € p.P. und Tag (vor Ort zu zahlen)

Sonstiges

- Freie Nutzung des Wellness- und Fitnessbereichs mit Schwimmbad
- Bademantel auf dem Zimmer während des Aufenthalts

Buchung und Zahlung ausschließlich über

Telefon: 089 / 99 01 47-0

www.gesundheit-fonds.de

3 Nächte ab 39 €*
inklusive Hotellumlage

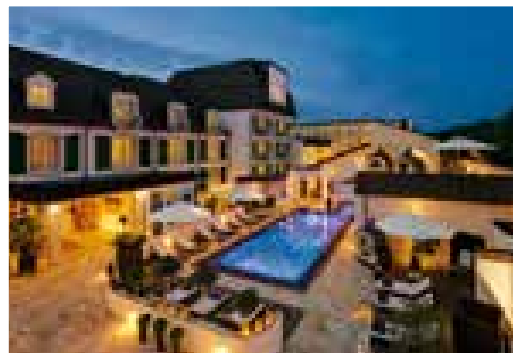
6 Nächte ab 85 €*
inklusive Hotellumlage

* Für nicht bei der BAHN-BKK Versicherte gilt: Kläre bitte die Höhe des Zuschusses vor deinem Reiseantritt mit deiner Krankenkasse. Der Zuschuss wird dir nachträglich erstattet.

Energie tanken an der Mosel

Entspanne dich in idyllischer Lage im heilklimatischen Luftkurort Bernkastel-Kues. Eifel und Hunsrück mit Maaren, Seen und spannenden Ausflugsmöglichkeiten wie Tierparks und der Erlebniswelt Nürburgring liegen ganz in der Nähe. Auch Kulturbegeisterte finden viel Sehenswertes wie die Barock-Kirche St. Michael, die Burgruine Landshut, kunstvolle Brunnen oder den mittelalterlichen Marktplatz mit vollständig erhaltenen Fachwerkhäusern.

Die 72 Zimmer des LIFESTYLE Resort Zum Kurfürsten verfügen alle über Dusche/WC, Flatscreen-Sat-TV, DVD-Player, Sitzzecke, Minibar, Safe, Selbstwahltelefon und Föhn. Entspanne dich im über 4.000 m² großen Wellnessbereich mit Panorama-Dachschwimmbad, Whirlpool, Gegenstromanlage und zwei Außenschwimmbädern oder relaxe einfach in der großzügigen Saunalandschaft.



Frische Luft am Wattenmeer

Unmittelbar am Weltnaturerbe Wattenmeer liegt der Erholungs- und Luftkurort Tönning mit seinen 5.000 Einwohnern. Unser Bio-Hotel liegt im Zentrum von Tönning, nur fünf Gehminuten vom Marktplatz und zwei Gehminuten vom Bahnhof entfernt. Der nächste Badestrand in Vollerwiek ist ca. 15 Minuten entfernt. Tönning hat einen gemütlichen Grasstrand zu bieten, der zum Baden in der Eider einlädt.

Wo bis 1995 noch Eiderstedter „Jungs un Deerns“ die Schulbank drückten, empfängt heute das Bio-Hotel Miramar seine Gäste. Die großzügige Halle und der Treppenaufgang des alten Schulgebäudes lassen die Vergangenheit noch erahnen. Aus den Klassenzimmern sind beim Umbau 34 komfortable Gästezimmer entstanden.

Preise für deine Reisebegleitung kannst du bei der Buchung anfragen.



Bio-Hotel Miramar****, Tönning

Leistungen

- 6 Tage/5 Übernachtungen
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)

Programm

- 2 Kurse (2 x 8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Kostenloser Leihbademantel für die Dauer des Aufenthalts
- Kostenloser Parkplatz
- Inklusive Kaffee und Kuchen zwischen 15:00 und 16:30 Uhr
- Sky-TV-Programme
- WLAN im gesamten Hotelbereich
- Teebar

Nicht im Reisepreis enthalten ist die Nutzung der hoteleigenen Sauna- und Ruhebereichs (ca. 5 Euro für die Dauer des Aufenthalts).

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

Buchung und Zahlung ausschließlich über

Telefon: 089 / 99 01 47-0

www.gesundheit-fonds.de

5 Nächte ab 50 €*

* Für nicht bei der BAHN-BKK Versicherte gilt: Kläre bitte die Höhe des Zuschusses vor deinem Reiseantritt mit deiner Krankenkasse. Der Zuschuss wird dir nachträglich erstattet.

Arabella Alpenhotel ****S, Spitzingsee

Programm 1

Leistungen

- 4 Tage/3 Übernachtungen
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 1 Kurs (1 x 8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Programm 2

Leistungen

- 6 Tage/5 Übernachtungen
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 2 Kurse (2 x 8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Anreisetag

Sonntag

Einzelzimmerzuschlag

Ja

Sonstiges

- Kostenlose Nutzung des Wellness- und Fitnessbereichs AlpenSPA
- Leihbademantel und -badetasche für die Dauer des Aufenthalts
- Verleih von Nordic-Walking-Stöcken
- 1 Flasche Mineralwasser bei Anreise
- Kostenloser Parkplatz am Haus (nach Verfügbarkeit)
- Kostenlose Nutzung der Spitzingseer Bergbahnen (außer Skisaison- und Schließungszeiten)

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

Buchung und Zahlung ausschließlich über

Telefon: 089 / 99 01 47-0

www.gesundheit-fonds.de

3 Nächte ab 30 €*
5 Nächte ab 60 €*

* Für nicht bei der BAHN-BKK Versicherte gilt: Kläre bitte die Höhe des Zuschusses vor deinem Reiseantritt mit deiner Krankenkasse. Der Zuschuss wird dir nachträglich erstattet.

Wohlfühlen am Spitzingsee

Das Arabella Alpenhotel liegt direkt am idyllischen Spitzingsee in Oberbayern, nur eine Fahrstunde südlich von München entfernt. Die 120 im modernen alpinen Stil eingerichteten Zimmer spiegeln die Spitzingseer Bergwelt wider. Die warmen Töne der Materialien und der Eichenholzboden sorgen für Harmonie und Behaglichkeit.

Entfliehe dem Alltag im AlpenSPA (700 m²) mit der am höchsten gelegenen Salzwassertherme Deutschlands oder genieße den großzügigen Saunabereich mit Bergblüten-, Bergbauern- und finnischer Sauna sowie Aromadampfbad. Im Fitnessraum mit Panoramafrost kannst du dich sportlich verausgaben und dabei den unvergleichlichen Bergblick genießen.

Preise für deine Reisebegleitung kannst du bei der Buchung anfragen.

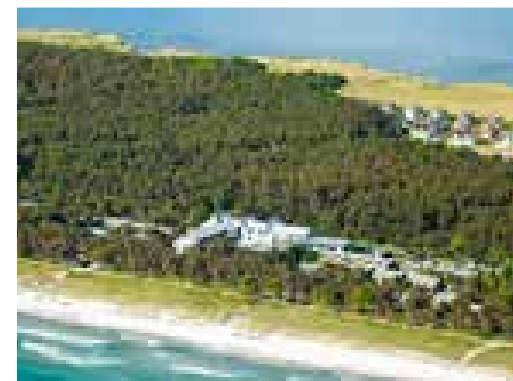


Familienprogramm an der Ostsee

Das Haus verfügt über 263 komfortabel eingerichtete Suiten, Hotelzimmer und Ferienwohnungen, die sich in den umliegenden Residenzen der Anlage befinden. Alle Zimmer verfügen über Bad/Dusche, TV und Telefon. Der großzügig angelegte Wellnessbereich mit Innenschwimmbad, finnischer Sauna, Dampfbad, Aromasauna mit Tageslicht, Eisgrotte, Kneippbank, Vitalduschen, UV-Sonnenwiese und Ruhebereich lädt zum Entspannen ein. Im Beauty- und Wellnesscenter kannst du dich mit wohltuenden Behandlungen verwöhnen und die Seele baumeln lassen.

Drei Restaurants laden zu kulinarischen Streifzügen ein.

Preise für deine Reisebegleitung kannst du bei der Buchung anfragen.



Aquamaris Strandresidenz ****, Rügen

Programm 1

Leistungen

- 4 Tage/3 Übernachtungen
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 1 Kurs (8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Programm 2

Leistungen

- 6 Tage/5 Übernachtungen
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 2 Kurse (8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Anreisetag

Sonntag und Donnerstag

Einzelzimmerzuschlag

Ja

Sonstiges

- 1 Flasche Wasser bei Anreise
- Kostenloses WLAN
- Kostenlose Nutzung des hoteleigenen Wellness- und Fitnessbereichs
- Kostenlose Nutzung der hoteleigenen Kegelbahn, Billard, Darts, Tischtennis
- Kostenlose Saunahandtücher für die Dauer des Aufenthalts

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

Buchung und Zahlung ausschließlich über

Telefon: 089 / 99 01 47-0

www.gesundheit-fonds.de

3 Nächte ab 30 €*
5 Nächte ab 60 €*

* Für nicht bei der BAHN-BKK Versicherte gilt: Kläre bitte die Höhe des Zuschusses vor deinem Reiseantritt mit deiner Krankenkasse. Der Zuschuss wird dir nachträglich erstattet.

Vitalhotel Wiedemann ***, Füssen

Programm 1

Leistungen

- 4 Tage/3 Übernachtungen
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 1 Kurs (1 x 8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Programm 2

Leistungen

- 6 Tage/5 Übernachtungen
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- 2 Kurse (2 x 8 Einheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Anreisetag

Sonntag

Einzelzimmerzuschlag

Ja

Sonstiges

- Kostenlose Nutzung der hoteleigenen Saunalandschaft
- Teebar
- Parkplatz gratis

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

Buchung und Zahlung ausschließlich über

Telefon: 089 / 99 01 47-0

www.gesundheit-fonds.de

3 Nächte ab 30 €*
5 Nächte ab 60 €*

* Für nicht bei der BAHN-BKK Versicherte gilt: Kläre bitte die Höhe des Zuschusses vor deinem Reiseantritt mit deiner Krankenkasse. Der Zuschuss wird dir nachträglich erstattet.

Wellness im schönsten Teil des Allgäus

Füssen/Bad Faulenbach liegt im Land von König Ludwig mit seinen Schlössern Neuschwanstein und Hohenschwangau. Das idyllische Bad Faulenbach – anerkanntes Moor- und Mineralheilbad sowie Kneippkurort – ist nur zehn Gehminuten von der historischen Altstadt Füssens entfernt und bietet eine Oase der Ruhe und Erholung.

Im Vitalhotel Wiedemann dreht sich alles um dein Wohlbefinden. Von der exklusiven Saunalandschaft über vielfältige Wellnessangebote und Präventionsmaßnahmen bis zur medizinisch-therapeutischen Behandlung findest du bei uns dein persönliches Gesundheitserlebnis. Die kreative und frische Küche, liebevoll eingerichtete Zimmer, Appartements und Studios mit Dusche/WC, Telefon, TV und teilweise Balkon gehören ebenso zum Rundum-Wohlfühlpaket wie die vielen Möglichkeiten zur individuellen Freizeitgestaltung.

Preise für deine Reisebegleitung kannst du bei der Buchung anfragen.



UNESCO-Welterbe Muskauer Park

Das 2009 erbaute Kur- und Wellnesshotel mit historischer Fassade liegt am historischen Marktplatz, direkt neben den Schlössern des Parks.

Das Hotel verfügt über 90 Zimmer, ein Restaurant, eine Kaminecke im Saunabereich, ein integriertes Kurmittelhaus, eine hauseigene Physiotherapie, eine Beautyabteilung und eine Sommerterrasse. Der Wellnessbereich ist ausgestattet mit einer orientalischen Oase mit Dampfsauna, einer finnischen Sauna, einer Saunabar, einem Sanarium und einer Kaminecke. Die großräumigen Nichtraucherzimmer verfügen über ein Bad mit Dusche oder Badewanne / WC, Föhn, Bademantel, Radio, Telefon, Satelliten-TV, WLAN, Safe, Schreibtisch und Sitzzecke. Genieße deinen Aufenthalt in Bad Muskau an der deutsch-polnischen Grenze, einer beeindruckenden Park- und Kurstadt an der Lausitzer Neiße.

Preise für deine Reisebegleitung kannst du bei der Buchung anfragen.



Kulturhotel Fürst Pückler Park *****, Bad Muskau

Leistungen

- 6 Tage/5 Übernachtungen
- Halbpension (Frühstück und Abendessen)

Programm

- 2 Kurse (2 x 8 Kurseinheiten à 45 Minuten inklusive Einführungs- und Abschlussbesprechung)

Anreisetag

Programm 1: Montag

Programm 2: Sonntag

Einzelzimmerzuschlag

Nein

Sonstiges

- Kostenlose Nutzung der Saunalandschaft
- Kostenlose Nutzung des professionellen Fitnessraums

Die Kurtaxe muss vor Ort bezahlt werden.

Buchung und Zahlung ausschließlich über

Telefon: 089 / 99 01 47-0

www.gesundheit-fonds.de

5 Nächte ab 100 €*

* Für nicht bei der BAHN-BKK Versicherte gilt: Kläre bitte die Höhe des Zuschusses vor deinem Reiseantritt mit deiner Krankenkasse. Der Zuschuss wird dir nachträglich erstattet.

Geschäftsstellen der Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft (EVG)

Hier bekommst du das Anmeldeformular für alle Gesundheitsmaßnahmen

Augsburg

Sieglindenstraße 12
86152 Augsburg
Telefon: 08 21 / 5 43 74 05-0
Telefax: 08 21 / 5 43 74 05-55
augsburg@evg-online.org

Berlin

Reinhardtstraße 23
10117 Berlin
Telefon: 030 / 424391-0
Telefax: 030 / 424391-40
berlin@evg-online.org

Bremen

Bahnhofplatz 22 – 28
28195 Bremen
Telefon: 04 21 / 9 85 04 50-0
Telefax: 04 21 / 9 85 04 50-69
bremen@evg-online.org

Cottbus

Vetschauer Straße 11b
03048 Cottbus
Telefon: 03 55 / 2 90 57 29-0
Telefon: 03 55 / 2 90 57 29-19
cottbus@evg-online.org

Dortmund

Westenhellweg 124 – 126
44137 Dortmund
Telefon: 02 31 / 2 88 63 25-0
Telefax: 02 31 / 2 88 63 25-15
dortmund@evg-online.org

Dresden

Budapester Straße 31
01069 Dresden
Telefon: 03 51 / 8 77 73-0
Telefax: 03 51 / 8 77 73-20
dresden@evg-online.org

Duisburg

Königstraße 57
47051 Duisburg
Telefon: 02 03 / 8 07 00 06-0
Telefax: 02 03 / 8 07 00 06-21
duisburg@evg-online.org

Düsseldorf

Bismarckstraße 98
40210 Düsseldorf
Telefon: 02 11 / 5 98 88 92-0
Telefax: 02 11 / 5 98 88 92-33
duesseldorf@evg-online.org

Erfurt

Bahnhofstraße 27
99084 Erfurt
Telefon: 03 61 / 55 07 09-0
Telefax: 03 61 / 55 07 09-36
erfurt@evg-online.org

Frankfurt

Weilburger Straße 24
60326 Frankfurt am Main
Telefon: 069 / 97 58 00-0
Telefax: 069 / 97 58 00-25
frankfurt@evg-online.org

Halle

Magdeburger Straße 23
06112 Halle / Saale
Telefon: 03 45 / 4 45 86 47-0
Telefax: 03 45 / 4 45 86 47-19
halle@evg-online.org

Hamburg

Hammerbrookstraße 90
20097 Hamburg
Telefon: 040 / 23 51 37-0
Telefax: 040 / 23 51 37-11
hamburg@evg-online.org

Hamm

Willy-Brandt-Platz 7
59065 Hamm
Telefon: 0 23 81 / 92 90 42-0
Telefax: 0 23 81 / 92 90 42-22
hamm@evg-online.org

Hannover

Hamburger Allee 24
30161 Hannover
Telefon: 05 11 / 7 68 66-0
Telefax: 05 11 / 7 68 66-33
hannover@evg-online.org

Karlsruhe

Bahnhofplatz 10
76137 Karlsruhe
Telefon: 07 21 / 3 50 40-0
Telefax: 07 21 / 3 50 40-29
karlsruhe@evg-online.org

Kassel

Rainer-Dierichs-Platz 1
34117 Kassel
Telefon: 05 61 / 2 02 30 35-0
Telefax: 05 61 / 2 02 30 35-15
kassel@evg-online.org

Kiel

Legienstraße 22
24103 Kiel
Telefon: 04 31 / 3 85 89 92-0
Telefax: 04 31 / 3 85 89 92-20
kiel@evg-online.org

Köln

Johannisstraße 54
50668 Köln
Telefon: 02 21 / 91 27 48-0
Telefax: 02 21 / 91 27 48-20
koeln@evg-online.org

Leipzig

Rosa-Luxemburg-Straße 27
04103 Leipzig
Telefon: 03 41 / 2 26 16-0
Telefax: 03 41 / 2 26 16-23
leipzig@evg-online.org

Magdeburg

Ernst-Reuter-Allee 41
39104 Magdeburg
Telefon: 03 91 / 5 35 56-0
Telefax: 03 91 / 5 35 56-23
magdeburg@evg-online.org

Mainz

Kaiserstraße 26 – 30
55116 Mainz
Telefon: 0 61 31 / 88 45 55-0
Telefax: 0 61 31 / 88 45 55-10
mainz@evg-online.org

Mannheim

L13, 9
68161 Mannheim
Telefon: 06 21 / 3 91 84 74-0
Telefax: 06 21 / 3 91 84 74-15
mannheim@evg-online.org

München

Marsstraße 21
80335 München
Telefon: 0 89 / 1 30 14 58-0
Telefax: 0 89 / 1 30 14 58-8
muenchen@evg-online.org

Nürnberg

Essenweinstraße 4 – 6
90443 Nürnberg
Telefon: 09 11 / 2 14 72-0
Telefax: 09 11 / 2 14 72-20
nuernberg@evg-online.org

Osnabrück

August-Bebel-Platz 1
49074 Osnabrück
Telefon: 05 41 / 9 70 47 23-0
Telefax: 05 41 / 9 70 47 23-29
osnabrueck@evg-online.org

Potsdam

Karl-Liebknecht-Straße 4 – 5
14482 Potsdam
Telefon: 03 31 / 2 43 41 61-0
Telefax: 03 31 / 2 43 41 61-88
potsdam@evg-online.org

Regensburg

Richard-Wagner-Straße 5
93055 Regensburg
Telefon: 09 41 / 4 65 23 84-0
Telefax: 09 41 / 4 65 23 84-20
regensburg@evg-online.org

Rostock

Rosa-Luxemburg-Straße 9
18055 Rostock
Telefon: 03 81 / 8 77 49 10-0
Telefax: 03 81 / 8 77 49 10-19
rostock@evg-online.org

Saarbrücken

Beethovenstraße 13
66111 Saarbrücken
Telefon: 06 81 / 3 83 77 70-0
Telefax: 06 81 / 3 83 77 70-22
saarbruecken@evg-online.org

Stuttgart

Willi-Bleicher-Str. 20
70174 Stuttgart
Telefon: 07 11 / 99 78 07-3
Telefax: 07 11 / 99 78 07-59
stuttgart@evg-online.org

Ulm

Weinhof 23
89073 Ulm
Telefon: 07 31 / 3 78 80 90-0
Telefax: 07 31 / 3 78 80 90-13
ulm@evg-online.org

Würzburg

Haugerring 2
97070 Würzburg
Telefon: 09 31 / 2 60 80 12-0
Telefax: 09 31 / 2 60 80 12-20
wuerzburg@evg-online.org

Stand 01/2018



Impressum

Herausgeber:
Fonds zur sozialen Sicherung
für Arbeitnehmer der Mobilitäts- und Verkehrsdienstleister e. V.

Niddastraße 98 – 102
60329 Frankfurt am Main
Telefon: 069/2 71 35 97-0
Telefax: 069/2 71 35 97-20
E-Mail: info@fss24.org
www.fonds-soziale-sicherung.de

Konzeption und Layout: www.cactus-crew.de

Druck: www.oeding-print.de

Änderungen vorbehalten,
Einzelangaben ohne Gewähr
Stand: Januar 2018

Der Fonds soziale Sicherung achtet auf die Zukunft:
dieser Katalog ist nachhaltig und umweltbewusst gedruckt.





**Fonds soziale
Sicherung**

**Fonds zur sozialen Sicherung
für Arbeitnehmer der Mobilitäts- und Verkehrsdienstleister e. V.**

Niddastraße 98 – 102

60329 Frankfurt am Main

Telefon: 069 / 2 71 35 97-0

Telefax: 069/2 71 35 97-20

E-Mail: info@fss24.org

www.fonds-soziale-sicherung.de