

BAHN **BKK**



GESUNDHEITSREISEN
MIT DER BAHN-BKK



Gesundheitsreisen mit persönlichem Bonus

Sie möchten mehr für Ihre Gesundheit tun und finden zu Hause keine Zeit dafür? Dann haben wir die Lösung für Sie: Machen Sie einen Gesundheitsurlaub! Reisen Sie in ein Hotel Ihrer Wahl und nehmen Sie dort an Gesundheitskursen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung teil. Wir unterstützen Ihr Engagement mit einem attraktiven Zuschuss!

Ihr Aktivurlaub:

- Ihr Gesundheitsurlaub ist so angelegt, dass Sie innerhalb Ihres Aufenthalts an ein oder zwei Gesundheitskursen teilnehmen.
- In der Regel umfasst jeder Kurs acht Einheiten à 45 Minuten.
- Die Zeit außerhalb der Kurse steht Ihnen zur freien Verfügung.
- Alle Kursangebote richten sich ausschließlich an vitale und gesunde Personen. Sind Sie sich unsicher, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

Zuschuss der BAHN-BKK | Pro Jahr bezuschussen wir zwei Kurse aus identischen oder unterschiedlichen Präventionsbereichen. Übernommen werden die tatsächlichen Kurskosten während des Gesundheitsurlaubs, jedoch maximal 150 Euro pro Kurs. Voraussetzung ist die Teilnahme an mindestens 80 Prozent der Kurstermine. Bitte beachten Sie: Haben Sie bereits einen Zuschuss von uns für einen Kurs im laufenden Kalenderjahr erhalten, dürfen wir nur noch einen weiteren Kurs für Sie bezuschussen.

Wir belohnen Sie doppelt | Für Kurse, an denen Sie innerhalb der Gesundheitsurlaube teilnehmen, übernehmen wir die vollen Kurskosten. Damit werden die Gesundheitsurlaube für Sie jetzt noch günstiger und attraktiver. Und Sie werden doppelt belohnt: Die Teilnahme an den Kursen können Sie sich zusätzlich auf unseren Gesundheitsbonus anrechnen lassen. Weitere Informationen dazu finden Sie im Internet unter:

🌐 www.bahn-bkk.de/gesundheitsbonus

Das Familienplus | Gesundheitsurlaub für die ganze Familie – das ist bei unseren Gesundheitsreisen auch möglich. In einigen Hotels wird eine Kinderbetreuung angeboten. Sie nehmen mit gutem Gewissen an Ihren Kursen teil, während Ihre Kinder in altersgerechten Gruppen liebevoll betreut werden.

Je nach Hotel findet die Kinderbetreuung bereits ab dem ersten Lebensjahr statt. Einige Unterkünfte bieten eine Betreuung sogar außerhalb der Kurszeiten an. Die Hotelangebote sind entsprechend gekennzeichnet.

Für die Kinder gibt es in der Regel Festpreise, die eine Übernachtung im Zimmer der Eltern enthält und Verpflegung als Halbpension.

Tauchen Sie ein in die Welt der Gesundheitsreisen und suchen Sie sich das Angebot aus, das für Sie am attraktivsten ist!

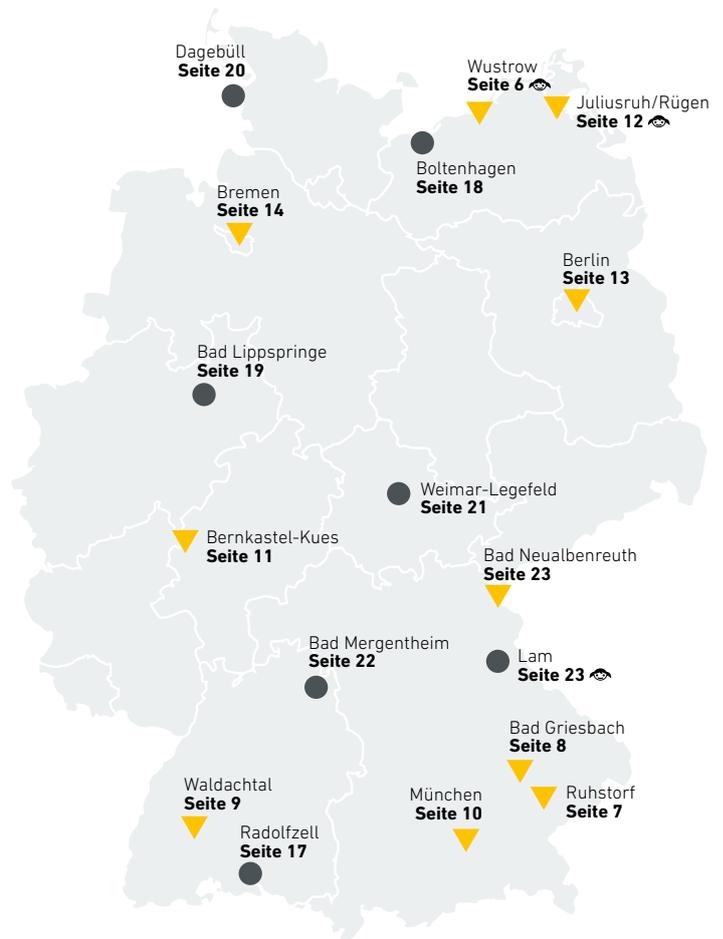
Hotels im Überblick

Auf dieser Seite finden Sie auf einen Blick eine kleine Auswahl der schönsten Angebote für unsere Gesundheitsurlaube. Anhand von Symbolen finden Sie genau das Hotel, das zu Ihren Ansprüchen passt.

Im Rahmen der Gesundheitsreisen arbeiten wir mit zwei langjährigen Kooperationspartnern zusammen. Das ist zum einen „**gesundheit und reisen**“ mit den **fit4life-Aktivtagen** und zum anderen „**AKON Aktivkonzept**“.

In dieser Broschüre haben wir für Sie ausgewählte Angebote unserer Kooperationspartner zusammengetragen.

- Die Angebote im Rahmen der **fit4life-Aktivtage** finden Sie im vorderen Teil der Broschüre. Die Standorte sind mit einem ▼ markiert.
- Die Angebote von **AKON Aktivkonzept** finden Sie im hinteren Teil der Broschüre. Die jeweiligen Standorte sind mit einem ● hinterlegt.
- 👁 In allen Hotels mit diesem Symbol profitieren Sie von unserem Familienplus – Ihrem Aktivurlaub mit Kinderbetreuung.



Unser Tipp | Haben Sie in der Broschüre noch kein passendes Angebot gefunden? Auf der Internetseite des jeweiligen Anbieters finden Sie viele weitere Hotels und Gesundheitskurse deutschlandweit verteilt.

🌐 www.fit4life-aktivtage.de

🌐 www.akon.de/bahn-bkk

Vom Blick in den Katalog bis hin zum Urlaub

Sie haben sich für eine Gesundheitsreise entschieden? Hier finden Sie noch einmal alle wichtigen Informationen auf einen Blick.

Ich interessiere mich für ein Angebot. Wie kann ich buchen? | Wenn Sie sich für ein Hotel entschieden haben, buchen Sie Ihre Reise ganz einfach über die Internetseite des Reiseanbieters oder telefonisch.

Buchung per Internet: Auf den folgenden Internetseiten des jeweiligen Anbieters finden Sie die angebotenen Gesundheitsreisen:

gesundheit und reisen:

🌐 www.fit4life-aktivtage.de

AKON Aktivkonzepte:

🌐 www.akon.de/bahn-bkk.de

Wählen Sie einfach ein Hotel und Ihren Wunschtermin aus. Der Reisepreis wird für Sie errechnet. Anschließend können Sie Ihre Reise online buchen.

Buchung per Telefon: Sie finden die Kontaktdaten des jeweiligen Reiseanbieters auf den Seiten 5 bzw. 16.

Welche Leistungen beinhalten die Angebote? | Im Angebot enthalten sind Übernachtung, Verpflegung (meist Halbpension) sowie die Gesundheitskurse. Die Kursgebühren bezuschussen wir in voller Höhe der tatsächlich angefallenen Kosten, jedoch mit maximal 150 Euro. Übernachtung und Verpflegung übernehmen Sie als Eigenanteil.

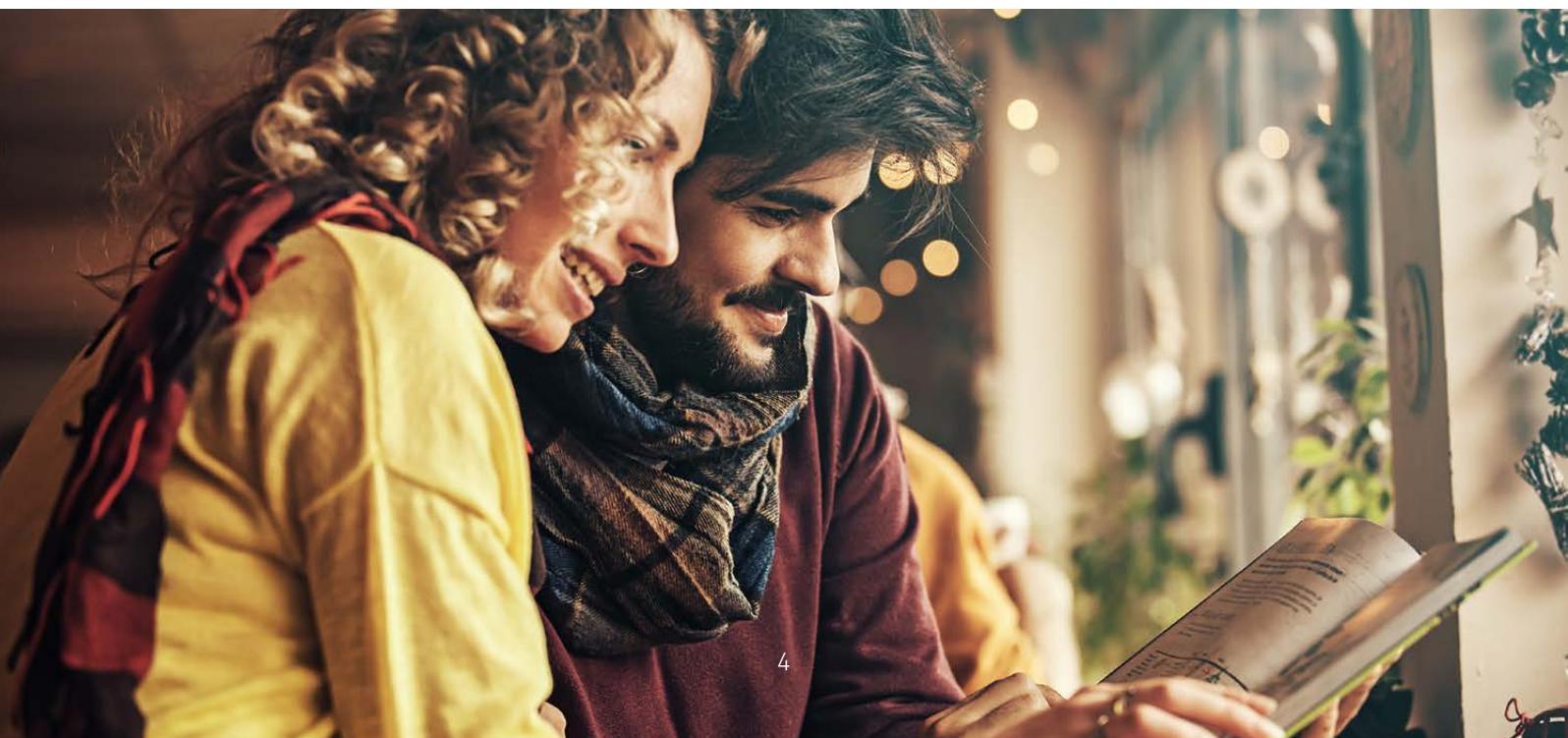
Selbstverständlich können Sie Ihren Aufenthalt nach Belieben verlängern oder Zusatzangebote in Anspruch nehmen. Dies sind private Leistungen, die wir als gesetzliche Krankenkasse nicht bezuschussen dürfen.

Unter welchen Voraussetzungen erhalte ich den Zuschuss der BAHN-BKK? | Den Zuschuss erhalten alle Versicherten ab 18 Jahren für zwei Kurse pro Jahr. Dafür müssen Sie an mindestens 80 Prozent der Kurstermine teilnehmen. Haben Sie bereits einen Zuschuss von uns für einen Kurs im laufenden Kalenderjahr erhalten, dürfen wir nur noch einen weiteren Kurs für Sie bezuschussen.

Aus welchen Gesundheitskursen kann ich wählen? | Die Kurse kommen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung/Entspannung. Sie wählen selbst, welche Kurse Sie belegen möchten.

Wer führt die Kurse durch? | Alle Kurse erfüllen hohe Qualitätsstandards und werden von zertifizierten Trainern und Trainerinnen geleitet.

Kann ich eine Reise wieder stornieren? | In den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des jeweiligen Anbieters finden Sie alle Informationen zu Zahlungs- und Rücktrittsbedingungen.



Fit4life-Aktivtage mit gesundheit und reisen

Auf den Seiten 6 bis 15 finden Sie Gesundheitsurlaube von unserem Kooperationspartner gesundheit und reisen.

So buchen Sie Ihre fit4life-Aktivtage | Suchen Sie sich auf den folgenden Seiten oder im Internet Ihr Lieblingshotel oder die gewünschte Klinik aus und buchen Sie telefonisch oder direkt im Internet unter:

🌐 www.fit4life-aktivtage.de

gesundheit und reisen GmbH
Mannhardtstraße 6
80538 München

Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr

☎ **089 99 01 47 0**

📠 **089 99 01 47 19**

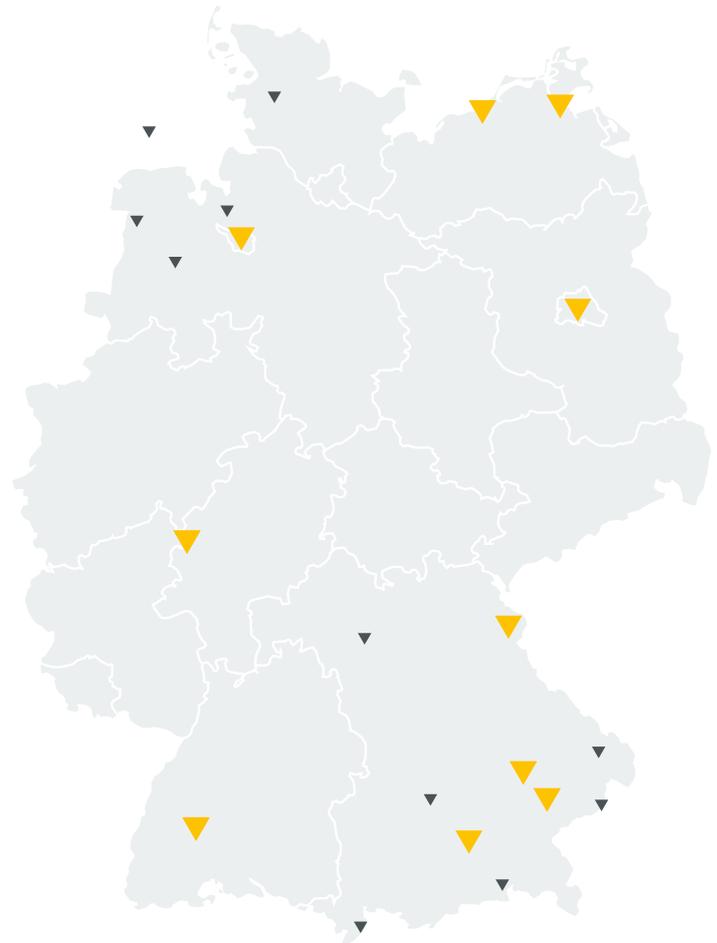
✉ info@gesundheitreisen.de

Wichtige Hinweise:

- Auf unseren Katalogseiten finden Sie bei den meisten Hotels zwei verschiedene Varianten der Gesundheitsurlaube. Diese unterscheiden sich in der Dauer des Aufenthalts und der Anzahl der Kurse. Die enthaltenen Leistungen stehen jeweils dabei.
- Zu jedem Angebot finden Sie einen Reisepreis, ab dem die Reise angeboten wird. Je nach Saisonzeit kann dieser Preis variieren. Wählen Sie im Internet Ihren Reiseternin und die gewünschten Kurse aus und Sie erhalten vorab eine Kostenrechnung, wie hoch Ihr Eigenanteil zu der Reise ist. Hierbei werden jeweils vom Gesamtbetrag die Kurskosten als Zuschuss abgezogen.
- Es gelten die jeweiligen AGB von gesundheit und reisen.

Kostenbeispiel für die fit4life-Aktivtage in der Ostsee-Kurklinik Fischland in Wustrow

Gesamtkosten (inkl. 6 Übernachtungen, Halbpension und 2 Kurse)	pro Person 499 €
Zuschuss der BAHN-BKK zu den Kurskosten	-240 €
Ihr Eigenanteil	ab 259 €



▼ Diese Standorte der fit4life-Aktivtage stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor.

▼ Zu diesen Standorten finden Sie die Angebote im Internet.



Ostsee-Kurklinik Fischland in Wustrow/Fischland 🧑‍👩‍👧‍👦

Erholung für die ganze Familie

7-Tage-Programm

ab **259,-** Euro
p. P. im DZ

sechs Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen,
Einzelzimmerzuschlag p. P.
ab 130 Euro

Kursangebote:

- Nordic Walking
- Rückenfit
- Herz-Kreislauf-Training
- Progressive Muskelentspannung
- Qi Gong
- Ernährungskurs
- Aqua Fitness
- Sturzprophylaxe
- Joggen für Einsteiger
- Osteoporose



Ort & Lage | Die Ostsee-Kurklinik Fischland liegt am Tor zur wunderschönen Halbinsel Fischland-Darß-Zingst im Ostseebad Wustrow. Die geringe Entfernung zum Ostseestrand (150 m) macht es möglich, im milden Reizklima neue Kraft und Energie für den Alltag zu tanken.

Zimmer | Sie wohnen in Appartements mit kombiniertem Wohn-Schlafrum. Für Familien gibt es die Möglichkeit, einen separaten Schlafrum für zwei bis drei Kinder zu reservieren.

Wellness & Freizeit | Die Parklandschaft (ca. 27.000 m²) lädt zum Verweilen ein – egal, ob im Sommer oder im Winter. Neben dem großen Schwimmbad (25x7 m) gibt es zwei Saunen, einen Fitnessraum und ein Internetterminal. Die Physiotherapie bietet Ihnen gegen Aufpreis Anwendungen unterschiedlicher Art, wie zum Beispiel die klassische Massage, Fußreflexzonenmassage oder Entspannungsmassage nach Breuss.

Ihre Extras:

- Nordic-Walking-Stöcke (auf Leihbasis)
- kostenlose Nutzung des Fitnessraums
- kostenlose Benutzung von Sauna und Schwimmbad
- Fahrradverleih gegen Gebühr (€ 20,- / Woche)
- Kinderbetreuung gegen Gebühr (€ 10,- pro Kurstag)



Hotel Antoniushof ☆☆☆☆ in Ruhstorf

Das familiengeführte Traditions- & Wohlfühlhotel in Bayern

Ort & Lage | Ruhstorf an der Rott liegt im unteren Rottal in unmittelbarer Nähe des niederbayerischen Bäderdreiecks Bad Füssing, Bad Griesbach, Bad Birnbach. Sehenswerte Ausflugsziele sind Schärding, die schönste Barockstadt in Österreich (10 km) und Passau, das bayerische Venedig (20 km).

Zimmer | Alle 39 Zimmer sind ausgestattet mit hochwertigen, extralangen Boxspringbetten, 32 Zoll-Flat-TV, W-LAN, Tablet, Minibar, Telefon, Safe, Schreibtisch, bequemen Sesseln bzw. Couch, Dusche, WC, 1.600 Watt Föhn, Kosmetikspiegel, beheizbarem Handtuchhalter, Leihbademantel sowie Wellnesskorb mit Saunatüchern.

Wellness & Freizeit | Nutzen Sie kostenlos das 1000 qm große Garten-Spa inklusive Indoor Pool, Outdoor Pool (von Mai bis September), Finnischer Sauna, Kräuter Sauna, Infrarot Sauna, Ruheraum sowie Fitness- und Kursraum. Neben klassischen und energetischen Massagen sind auch Kosmetikbehandlungen mit Naturkosmetik von Pharmos Natur buchbar.

Ihre Extras:

- Mittagssalat, Tee und Kuchen am Nachmittag
- Kostenlose Nutzung des hoteleigenen Wellness- und Fitnessbereiches
- Leih Tasche mit Bademantel, Saunatüchern und Slipper
- Begrüßungsdrink
- Kostenlose Abholung vom Bahnhof Ruhstorf
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Parkplatz direkt am Hotel
- Kissen-Menü: wählen Sie aus verschiedenen Kissen
- W-LAN im ganzen Hotel
- Leihbücher in der großen Hotelbibliothek
- u. a.



4-Tage-Programm

349,- Euro
p. P. im DZ

drei Übernachtungen,
3/4 Verwöhn-Pension, Teilnahme
an einem Gesundheitskurs

6-Tage-Programm

519,- Euro
p. P. im DZ

fünf Übernachtungen,
3/4 Verwöhn-Pension, Teilnahme
an zwei Gesundheitskursen

Kursangebote:

- Wirbelsäulengymnastik
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



Hotel Drei Quellen ^{☆☆☆☆S} in Bad Griesbach

Moderner Komfort mit behaglichem Wohlfühlambiente

4-Tage-Programm

339,- Euro*
p. P. im DZ

drei Übernachtungen,
Halbpension (Abendessen am
Anreisetag inklusive), Teilnahme
an einem Gesundheitskurs

6-Tage-Programm

519,- Euro*
p. P. im DZ

fünf Übernachtungen,
Halbpension (Abendessen am
Anreisetag inklusive), Teilnahme
an zwei Gesundheitskursen

Kursangebote:

- Wirbelsäulengymnastik
- Nordic Walking
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage | Das Hotel Drei Quellen Therme befindet sich in ruhiger Lage am Kurpark in Bad Griesbach und hat ein hauseigenes Gesundheits- sowie Wellnesszentrum. Durch ganz individuell abgestimmte Präventions- und Wellnessangebote erlangen Sie Ihre persönliche Energie zurück.

Zimmer | Das Hotel bietet 105 helle und geräumige Zimmer sowie Suiten. Alle Zimmer haben Bad und Dusche/WC, Telefon, Minibar, Zimmersafe, W-LAN, Föhn, Bademantel, Badetuch, Badeslipper sowie teilweise Balkon.

Wellness & Freizeit | Im Wellnessbereich finden Sie einen Saunabereich mit vier verschiedenen Saunen sowie einen Außenpool. Durch einen Bademantelgang erreichen Sie ganz bequem die Wohlfühltherme Bad Griesbach mit seiner 1.600 m² großen Wasserfläche. Eintritt für die Therme erhalten Sie zu vergünstigten Preisen an der Hotelrezeption.

Ihre Extras:

- kein Einzelzimmerzuschlag
- kostenlose Nutzung des hoteleigenen Sauna- und Fitnessbereiches
- kostenloser Bademantel und Saunatücher für die Dauer des Aufenthaltes
- 1 Flasche Mineralwasser
- 4-Gang Wahlmenü (Abendessen)
- Gesichtsrelaxmassage (20 min.)

* Preise exklusive Kurtaxe



Vital- und Wellnesshotel Albblick ☆☆☆☆ Waldachtal

Entspannung mitten im Schwarzwald

Ort & Lage | Waldachtal-Salzstetten ist ein kleiner Ferienort im Schwarzwald in 650 m Höhe zwischen Freudenstadt und Horb. Im Umkreis befinden sich vier Golfplätze. Das Vital- und Wellnesshotel Albblick liegt direkt am Waldrand, ca. 400 m zur Ortsmitte.

Zimmer | Das Hotel hat insgesamt 57 Zimmer, wovon sich 20 im Luxus-Anbau „Wellnessresidenz“ befinden. Die Zimmer sind komfortabel eingerichtet mit Dusche/WC, Föhn, Radio, Telefon, Sat-TV, Safe, Kühlschrank und Balkon.

Wellness & Freizeit | Der Wellnessbereich verfügt über ein großes Hallenbad, ein Außenschwimmbaden und eine Saunalandschaft auf ca. 2.000 qm mit finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad, Kräuter-Grottensauna. Genießen Sie Ihre freie Zeit in einer Kneipp-Anlage, einem Meditations-Relax-Raum sowie einer Tee-Ecke im Vitalcenter.

Ihre Extras:

- kostenlose Nutzung des hoteleigenen Wellness- und Fitnessbereiches



4-Tage-Programm

ab **339,-** Euro
p. P. im DZ

drei Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
einem Gesundheitskurs



6-Tage-Programm

ab **519,-** Euro
p. P. im DZ

fünf Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen



Kursangebote:

- Nordic Walking
- Wirbelsäulengymnastik



Four Points by Sheraton Munich Arabellapark ☆☆☆☆ in München

Erholung mitten in der bayerischen Metropole

4-Tage-Programm

ab **219,-** Euro*
p. P. im DZ

drei Übernachtungen,
Übernachtung/Frühstück,
Teilnahme an einem Gesundheitskurs

Kursangebote:

- November – April:
Krafttraining durch Rückenfit
- Mai – Oktober:
Nordic Walking



Ort & Lage | Im Stadtteil Bogenhausen liegt das Four Points by Sheraton Munich Arabellapark. Verschiedene Shops, Boutiquen und Kinos laden hier zum Verweilen ein. Auch der Englische Garten mit seinen Spazierwegen und Joggingstrecken liegt nahe dem Hotel. Die in nur wenigen Gehminuten erreichbaren öffentlichen Verkehrsmittel (u. a. U-Bahn, Bus und Straßenbahn) bringen Sie binnen 10 Minuten in die Innenstadt.

Zimmer | 446 lichtdurchflutete Zimmer und Suiten in stilvoll modernem Design strahlen Wärme und Komfort aus. Schlafen Sie erholsam und entspannen Sie unter der Regendusche. Weiterhin sind die in warmen Farben gestalteten Zimmer mit Kaffee- und Teezubereitungsmöglichkeit, Minibar, Safe und Flatscreen TV ausgestattet

Wellness & Freizeit | In dem 800 m² Wohlfühl-Bereich in der 22. Etage eröffnen Pool, Sauna und Sheraton Fitness sowie große Panoramafenster beste Aussichten auf die Alpen und Entspannung pur. Gönnen Sie sich eine Auszeit bei entspannten Massagen und Treatments. Das Fitnessstudio ist 24 Stunden und an 7 Tagen der Woche für unsere Gäste geöffnet.

Ihre Extras:

- kostenlose Nutzung des hoteleigenen Wellness- und Fitnessbereiches
- kostenloser Bademantel für den Zeitraum des Aufenthaltes



LIFESTYLE Resort Zum Kurfürsten ☆☆☆☆ in Bernkastel-Kues

Ein Ort für exklusive Erholung

Ort & Lage | Das 4 Sterne Superior Hotel LIFESTYLE RESORT Zum Kurfürsten liegt umgeben von Kurkliniken mit Kurpark, Waldrand und Wohngebiet oberhalb von Bernkastel-Kues auf dem Kueser Plateau. Der Stadtkern ist ca. 3,5 km vom Hotel entfernt.

Zimmer | Das Hotel bietet 95 Zimmer. Sie übernachten Einzelzimmer dem Single Small mit max. 14 qm oder dem Doppelzimmer Romantik mit max. 20 qm. Alle Zimmer verfügen über Dusche od. Wanne/ WC, Hotelsafe, Haarfön, Kosmetikspiegel, -tücher, Nespresso-Kaffeemaschine und Wasserkocher.

Wellness & Freizeit | Der 4000 qm große, lichtdurchflutete Wellnessbereich bietet einen auf 32 °C beheizten Panoramapool mit Whirlpool, Wasserfall und Gegenstromanlage, einen ganzjährig beheizten Außenpool, Attraktionspool 36 °C, Natur Badeteich, eine Erd-Sauna mit 110 °C, Aroma-Dampfbad, Infrarotsauna, chinesische Kräutersauna, Himalaya-Salzstein-Sauna, Bio-Energie-Natur-Sauna, Chinesische Höhle 95 °C, Erlebnisfelsengrotte mit Whirlwannen, Erlebnisdusche, Kneippsteich, Tageslichtdampfbad, Ladyspa und vielen Ruheräumen sowie einen Fitness-Cardio-Raum.

Ihre Extras:

- kostenlose Nutzung des hoteleigenen Wellness- und Fitnessbereiches
- kostenloser Bademantel für den Zeitraum des Aufenthaltes
- kostenlose Badeschuhe



6-Tage-Programm

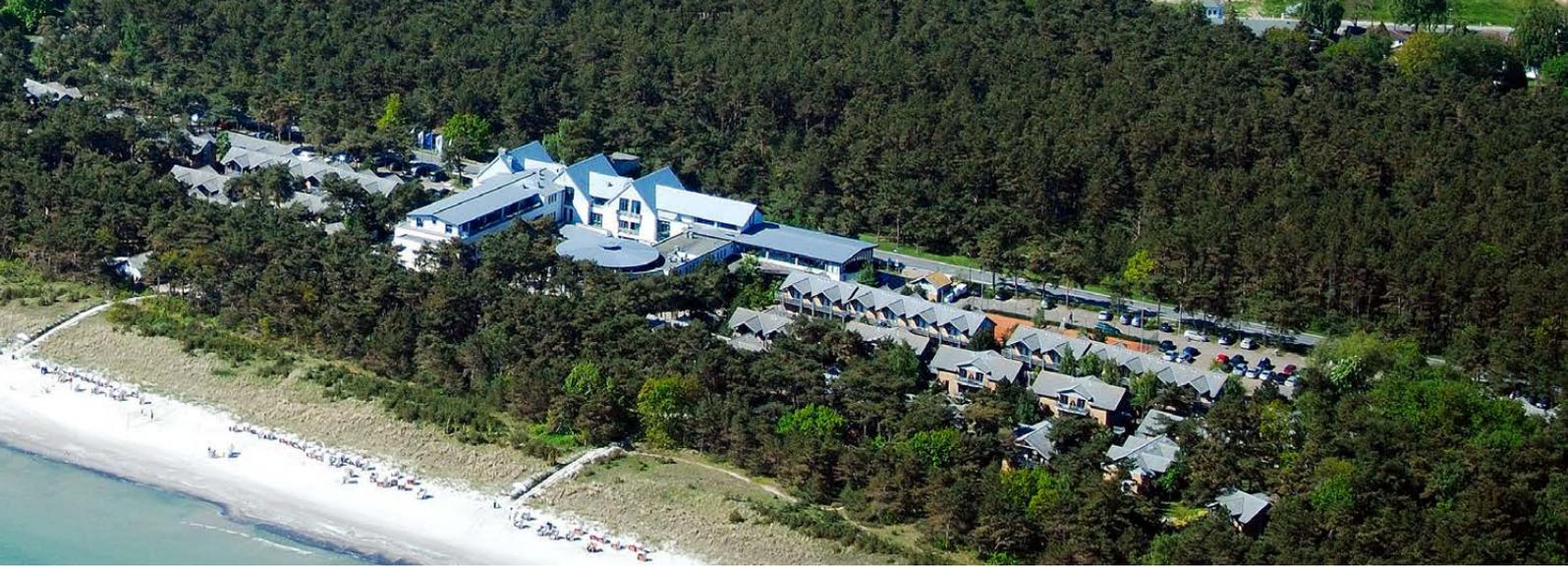
ab **569,-** Euro*
p. P. im DZ

fünf Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen

Kursangebote:

- Wirbelsäulengymnastik
- Nordic Walking

* Exklusive Gästebeitrag von 1,50 Euro pro Person und Nacht für die Stadt Bernkastel-Kues, Gäste erhalten verschiedene Vergünstigungen dafür



Aquamaris Strandresidenz ☆☆☆☆ in Juliusruh/Rügen

Familienurlaub auf Rügen

6-Tage-Programm

ab **539,-** Euro*
p. P. im DZ

fünf Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen,
Einzelzimmerzuschlag
p. P. 20 Euro

Kursangebote:

- Nordic Walking
- Aquafitness
- Wirbelsäulengymnastik
- Progressive Muskelentspannung



Ort & Lage | Eingebettet in eine traumhafte Natur, am längsten und schönsten Strand Rügens, liegt die exklusive Strandresidenz Aquamaris auf der Halbinsel Wittow. Erkunden Sie die Insel mit dem Fahrrad und entdecken Sie die einmalige und reizvolle Natur.



Zimmer | 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. Die Doppelzimmer sind 22 m² groß, verfügen über ein Doppelbett (1,80x2m), Dusche/WC, SAT-TV mit Radio, Telefon, Föhn, Kosmetikspiegel, Balkon oder Terrasse.



Wellness & Freizeit | Der großzügige Schwimmbad- und Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad und Fitnessraum lädt zum Entspannen ein. Im Beauty – und Wellnesscenter können Sie Körper und Geist bei wohltuenden Behandlungen verwöhnen und die Seele baumeln lassen.

Ihre Extras:

- kostenlose Nutzung des hoteleigenen Wellness- und Fitnessbereiches
- kostenlose Nutzung der hoteleigenen Kegelbahn, Billard, Darts, Tischtennis
- Bademantel für den Zeitraum des Aufenthaltes gegen Gebühr (5 Euro)
- Kinderanimation/betreuung: Montag – Freitag von 09:00 – 15:45 Uhr für Kinder im Alter von 4 bis 11 Jahre.

* Preise exklusive Kurtaxe



IntercityHotel Ostbahnhof ☆☆☆ in Berlin

Wohlfühlen mitten in der Hauptstadt

Ort & Lage | Das Hotel ist der ideale Startpunkt für Kulturtrips und Stadterkundungen in und rund um Berlin. Die Nähe zur Innenstadt garantiert kurze Wege in die City inklusive all ihrer Shopping-, Sport- und Unterhaltungseinrichtungen.

Zimmer | Für einen angenehmen und entspannten Aufenthalt sorgen 160 gemütliche und schlicht im Design gehaltene, schallisolierte Zimmer und drei Studios.

City & Freizeit | Mit dem FreeCityTicket für H Rewards Mitglieder nutzen Sie den öffentlichen Nahverkehr kostenfrei während Ihres gesamten Aufenthalts. So erreichen Sie bequem und flexibel attraktive Museen, Theater und weitere Must Sees – Mobilität auf ganzer Linie. Sie können Ihren Aufenthalt ohne Verkehrsstress und Parkplatzsorgen genießen.

Ihre Extras:

- kostenfreies WLAN
- ein Flatscreen-TV mit Sky Sport und Bundesliga auf dem Zimmer
- FreeCityTicket zur kostenfreien Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs in Berlin bei H Rewards Mitgliedschaft



4-Tage-Programm

269,- Euro*
p. P. im EZ

drei Übernachtungen (Fr - Mo)
inkl. Frühstück und Teilnahme
an einem Gesundheitskurs

Kursangebote:

- Rückenfit durch Yoga

* Preise exklusive City Tax



Parkhotel☆☆☆☆☆ in Bremen

Ein exklusiver Urlaub in Bremen

4-Tage-Programm

299,- Euro*
p. P. im EZ

drei Übernachtungen (Fr - Mo)
inkl. Frühstück und Teilnahme
an einem Gesundheitskurs

Kursangebote:

- Progressive Muskelentspannung
- Workshop Ernährung
- Qi Gong



Ort & Lage | Das Parkhotel Bremen – ein Mitglied der Hommage Luxury Hotels Collection – liegt direkt am Bürgerpark und im Grünen und ist nur 2000 Meter von der Innenstadt entfernt. Die Stadt bietet alles, was man für einen erholsamen Aufenthalt braucht und wird auch die Stadt der kurzen Wege genannt.

Zimmer | Das Hotel wurde in den Jahren 2019 und 2020 umfangreich renoviert und bietet insgesamt 172 Zimmer und Suiten.

Wellness & Freizeit | Im 1200 m² großen Fitness- und Wellnessbereich erwarten Sie neben dem Sportbereich mit verschiedenen Cardiogeräten und Gewichten auch eine Saunalandschaft mit Whirlpool, ein beheizter Außenpool mit Gegenstromanlage sowie entspannende Massagen und wohltuende Beautyanwendungen.

Ihre Extras:

- Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs
- kostenloses WLAN

* Inklusive Kurtaxe



Kurhotel Pyramide Sibyllenbad☆☆☆☆ in Bad Neualbenreuth

Erholung in der Oberpfalz

Ort & Lage | Sibyllenbad, der Kur - Wellness und Bade-
tempel in der Oberpfalz, ist das Zentrum für Therapie,
Erholung und Entspannung. Idyllisch gelegen im Ober-
pfälzer Wald, nahe dem böhmischen Bäderdreieck.

Zimmer | Die Unterbringung erfolgt in komfortabel
ausgestatteten Zimmern mit Dusche/WC, Föhn, Telefon,
SAT-TV, Minibar, Schreibtisch, Balkon, Sitzecke.

Wellness & Freizeit | Das Hotel liegt nur wenige Meter
vom benachbarten Sibyllenbad entfernt und ist auch
durch einen Bademanteldurchgang direkt mit dem
Kurmittelhaus verbunden.

Ihre Extras:

- Täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft
- Kostenlose Trinkkur mit der Sibyllenquelle
- Kostenlose Nordic Walking Stöcke während des Aufenthalts
- Möglichkeit zur Teilnahme an anderen Kursen
- Abschiedsgeschenk im Sibyllenbad
- 2x Waldgesundheitstraining
- 1x Wellnessmassage Rücken oder Wellnesspackung
- 1x Gutschein für ein Naturerlebnis



4-Tage-Programm

330,- Euro*
p. P. im EZ

drei Übernachtungen inkl.
Halbpension und Teilnahme an
einem Gesundheitskurs

Kursangebote:

- Aquatraining
- FunctionalFit mit
Koordinationstraining Outdoor
- Progressive
Muskelentspannung

* Inklusive Kurtaxe

Gesundheitsurlaub mit AKON Aktivkonzept

Auf den Seiten 17 bis 23 finden Sie Gesundheitsreisen, die Sie über unseren Kooperationspartner AKON Aktivkonzept buchen können.

So buchen Sie Ihren Gesundheitsurlaub bei AKON

Aktivkonzept | Suchen Sie sich auf den folgenden Seiten oder im Internet Ihr Lieblingshotel aus und buchen Sie direkt telefonisch oder im Internet unter:

🌐 www.akon.de/bahn-bkk.de

AKON Aktivkonzept e. K.
Unterer Graben 18
97980 Bad Mergentheim

Montag bis Freitag 8 bis 17 Uhr

☎ **079 31 96 49 70**

📠 **079 31 96 49 723**

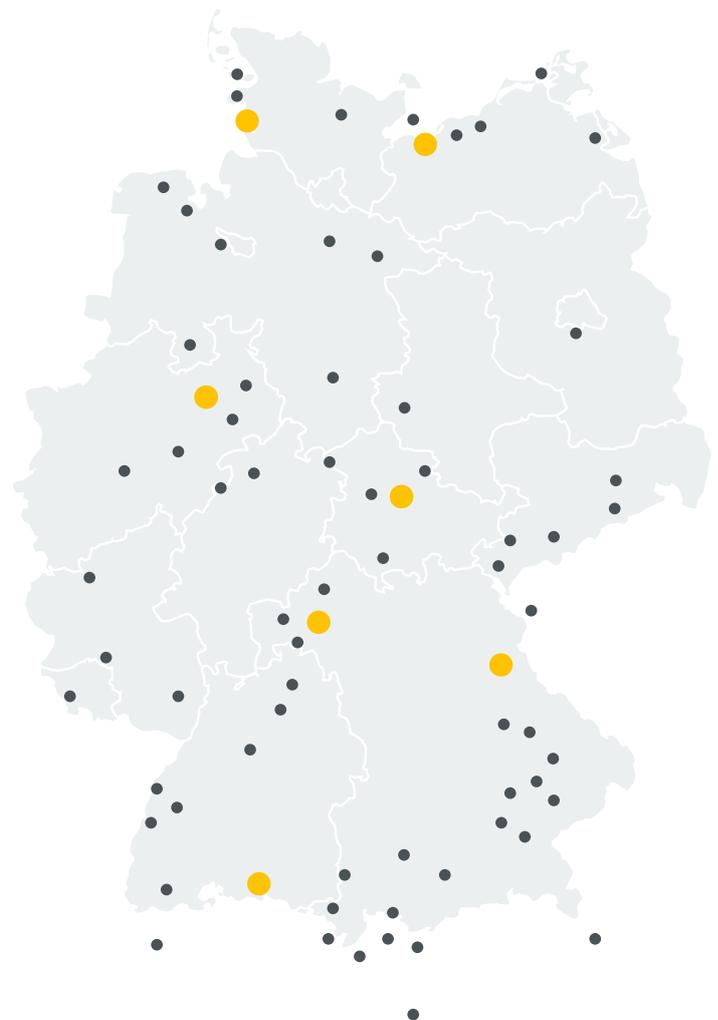
✉ info@akon.de

Wichtige Hinweise:

- Zu jedem Angebot finden Sie einen Reisepreis, ab dem die Reise angeboten wird. Je nach Saisonzeit kann dieser Preis variieren. Wählen Sie im Internet Ihren Reiseterrmin und die gewünschten Kurse aus und Sie erhalten vorab eine Kostenrechnung, wie hoch Ihr Eigenanteil ist. Hierbei werden jeweils vom Gesamtbetrag die Kurskosten als Zuschuss abgezogen.
- Es gelten die jeweiligen AGB von AKON Aktivkonzept.

Kostenbeispiel für das 4-Tage-Programm im Kongresshotel Potsdam am Templiner See

Gesamtkosten (inkl. 3 Übernachtungen, Halbpension und 2 Kurse)	pro Person 459 €
Zuschuss der BAHN-BKK zu den Kurskosten	-240 €
Ihr Eigenanteil	ab 219 €



- Diese Standorte unseres Kooperationspartners AKON Aktivkonzept stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor.
- Zu diesen Standorten finden Sie die Angebote im Internet.



bora HotSpaResort ☆☆☆☆S in Radolfzell

Im nördlichen Alpenvorland direkt am Bodensee

Ort & Lage | Im Dreiländereck Deutschland, Österreich, Schweiz, in direkter Seelage am westlichen Ufer des Bodensees begrüßt Sie im charmanten Ort Radolfzell das 4-Sterne Superior Designhotel bora HotSpaResort.

Zimmer | Alle Zimmer und Suiten sind großzügig und modern eingerichtet und laden zum Entspannen, zum Wohnen, zum Schlafen ein. Liebevoller Details, warmes Holz und kuschelige Stoffe machen die Zimmer dabei gemütlich und geben Ihnen Raum zum Ankommen, um ganz für sich zu sein und sich rundum gut zu fühlen.

Wellness & Freizeit | Das Hotel bietet einen Wellnessbereich mit Japanischem Onsen-Bad, Outdoor-Pool und einer Saunaoase mit verschiedenen Saunen und Dampfbädern. Ein Bademantelzugang verbindet das Hotel direkt mit der öffentlichen, textilfreien bora Sauna. Die idyllische Liegewiese mit Schatten spendenden alten Weidenbäumen erstreckt sich direkt bis an den Bodensee.

Ihre Extras:

- kostenfreier Zugang zur 8.000 qm großen bora Wellness- und Saunalandschaft
- Skylounge oder Lobbybar
- Alle Zimmer mit Balkon
- kostenloses Hi-Speed WLAN im ganzen Haus
- Ladestation für Tesla-Elektrofahrzeuge
- Sky Fernsehen auf allen Zimmern inklusive



4-Tage-Programm

ab **259,-** Euro*
p. P. im DZ

drei Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen,
Einzelzimmerzuschlag
p. P. ab 105 Euro

Kursangebote:

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

* zzgl. Kurtaxe p. P./Tag bis zu 2,30 Euro



Ostseebad Boltenhagen Seehotel ☆☆☆☆ Großherzog v. Mecklenburg

An der mecklenburgischen Ostseeküste

4-Tage-Programm

ab **89,-** Euro*
p. P. im DZ

drei Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen,
Einzelzimmerzuschlag
p.P. ab 75,00 Euro



Ort & Lage | Zwischen Lübeck und Wismar, an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste, liegt Boltenhagen, eines der ältesten Seebäder Mecklenburgs. Der über 4,5km lange Badestrand wurde bereits Anfang des 19. Jahrhunderts zum Baden genutzt. Entlang der Strandpromenade präsentieren sich zahlreiche villenartige Ferienhäuser im typischen Bäderstil. Das Seehotel Großherzog von Mecklenburg ☆☆☆☆ befindet sich in traumhafter Strandlage im Zentrum unweit der Seebrücke und der Promenade mit ihren Einkaufsmöglichkeiten.

6-Tage-Programm

ab **239,-** Euro*
p. P. im DZ

fünf Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen,
Einzelzimmerzuschlag
p. P. 125 Euro



Zimmer | Die komfortabel ausgestatteten Einzel- und Doppelzimmer verfügen alle über Bad- oder Dusche/WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Radio, TV, Telefon, Wireless LAN (gegen Gebühr) und Minibar.

Kursangebote:

- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik
- AKON Gesundheitswandern
- AKON Active Walking
- AKON Faszienfit



Wellness & Freizeit | Das Hotel bietet eine Erlebniswelt, die sich durch ihre moderne Architektur, Klarheit, Harmonie und Eleganz auszeichnet. In der kursfreien Zeit belohnt Sie das Panorama-Spa mit Wellnessbereich direkt unter den Dächern des Seehotels mit einem einzigartigem Blick auf die Ostsee und lädt zum Schwimmen, Saunieren und Trainieren ein. Spüren Sie die wohltuende Wirkung von Wasser, Wind und Wellen und erfreuen sich an den Annehmlichkeiten eines exklusiven Sternekommforts.



Ihre Extras:

- Strandkörbe im hoteleigenen Park
- kostenfreie Nutzung der Wellnesslandschaft mit Schwimmbad und Sauna inklusive Ruheraum mit Blick auf die Ostsee
- Fahrradverleih (kostenpflichtig)
- Kosmetik & Massagen (kostenpflichtig)

* zzgl. Kurtaxe p. P./Tag bis zu 3,00 Euro



BEST WESTERN PREMIER Park Hotel & Spa ☆☆☆S in Bad Lippspringe

Am Fuße des Teutoburger Walds nahe Paderborn

Ort & Lage | Am Fuße des Teutoburger Waldes gelegen, grenzt die Bade- & Blumenstadt direkt an die ebene Heidelandschaft der Senne. Es erwartet Sie eine reizvolle Umgebung mit idyllisch gelegenen Quellen und viel Natur.

Zimmer | Die Zimmer sind großzügig, freundlich und komfortabel eingerichtet mit Schreibtisch und Sitzcke. WLAN, Telefon, Safe, Kabel-TV, Pay-TV und Minibar im Zimmer gehören genauso zur Grundausstattung wie Föhn und Schminkspiegel.

Wellness & Freizeit | Das Hotel liegt direkt am Kaiser-Karls-Park und dem benachbarten Kurwald. Über die wenige Schritte entfernte Fußgängerzone mit ihren Cafés und Geschäften flanieren Sie von „Park zu Park“ und erreichen nach kurzer Zeit die Lippequelle unterhalb der romantischen Burgruine. In der Bade- und Saunawelt Arminius Therme können Sie das sanfte Wasser des Naturschwimmteichs genießen oder nach dem Saunagang im Wintergarten entspannen.

Ihre Extras:

- kostenlose Nutzung der Bade- und Saunalandschaft Arminius Therme im mediterranen Stil. Mit Hallenbad, verschiedenen Saunen, Caldarium, Aromabad, Wintergarten und Whirlpool.
- Beauty Farm Arminius SPA mit zwölf Anwendungs- und Themenräumen (gegen Gebühr)
- großzügiger Fitnessbereich
- Fahrradverleih gegen Gebühr



4-Tage-Programm

ab **159,-** Euro*
p. P. im DZ

drei Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen,
Einzelzimmerzuschlag
p. P. ab 90 Euro



6-Tage-Programm

ab **329,-** Euro*
p. P. im DZ

fünf Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen,
Einzelzimmerzuschlag
p. P. ab 150 Euro



Kursangebote:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- AKON Gesunder Rücken
- Wirbelsäulengymnastik
- AKON Gesundheitswandern
- AKON Aktiv Walking
- fitforwoman



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



Strandhotel Dagebüll ☆☆☆ Dagebüll

An der nordfriesischen Nordseeküste

4-Tage-Programm

ab **59,-** Euro*
p. P. im DZ

drei Übernachtungen,
Frühstück, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen,
Einzelzimmerzuschlag
p. P. 60 Euro

Kursangebote:

- Progressive Muskelentspannung
- Nordic Walking
- AKON Gesundheitswandern



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

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

Wellness & Freizeit | Im modern und komfortabel ausgestatteten Wellness Center "Aqua Vitalis" mit finnischer Sauna, italienischem Odorium, Aroma-Dampfbad, zwei Whirlpools und Erlebnisdusche mit Minznebel und Tauchbeckensimulation sowie einem Ruheraum mit ägyptischem Flair finden Sie in der kursfreien Zeit Ruhe und Entspannung.

Ihre Extras:

- Strandkörbe direkt am Haus auf dem Deich
- Terrasse mit Meerblick (direkt am Deich)
- Kurz vor Dänemark z. B. zum Shoppen
- hundefreundlich

* inkl. Kurtaxe



Kongresshotel Potsdam ☆☆☆☆ am Templiner See in Brandenburg

Vor den Toren Berlins

Ort & Lage | Eingebettet in die reizvolle Wald- und Seenlandschaft der Pirschheide, in unmittelbarer Nähe des berühmten Parks Sanssouci und direkt am Luftschiffhafen in Potsdam, besticht das Kongresshotel Potsdam am Templiner See durch modernes Flair, Innovation und viel Liebe zum Detail.

Zimmer | Die 18 qm großen Hotelzimmer der Kategorie Small Superior sind mit Telefon, LAN-Anschluss, ISDN-Anschluss, Flat-Screen-TV, Radio, WC und Dusche sowie größtenteils mit einem umlaufenden Balkon (nicht separiert) ausgestattet und verfügen teilweise über einen Blick auf den Templiner See.

Wellness & Freizeit | Mit der hoteleigenen "Wellbeing Area" mit Indoor-Pool, Saunabereichen und Ruhebereichen auf zwei Ebenen wurde ein ganz neuer Wohlfühl- und Gesundheitsbereich geschaffen. Von der Seeblick-Sauna mit Dachterrasse (gegen Gebühr) haben Sie einen fantastischen Ausblick über den Templiner See. Zudem wird eine Vielzahl an Massageanwendungen angeboten. Zudem laden zahlreiche hauseigene Sportanlagen sowie ein eigener Schiffsanleger und eine Wassersportstation zu sportlichen Ausflügen ein.

Ihre Extras:

- Genussvolles Abschalten in modernen Zimmern mit seitlichem Seeblick
- freie Nutzung der 2020 neueröffnete Wellbeing Area (mit Indoor Pool und Saunabereichen) & Fitness Area
- Ruhebereiche auf zwei Ebenen
- Attraktive Lage direkt am Templiner See
- Ausflugsmöglichkeiten mit Booten und Fahrrädern (gegen Aufpreis)



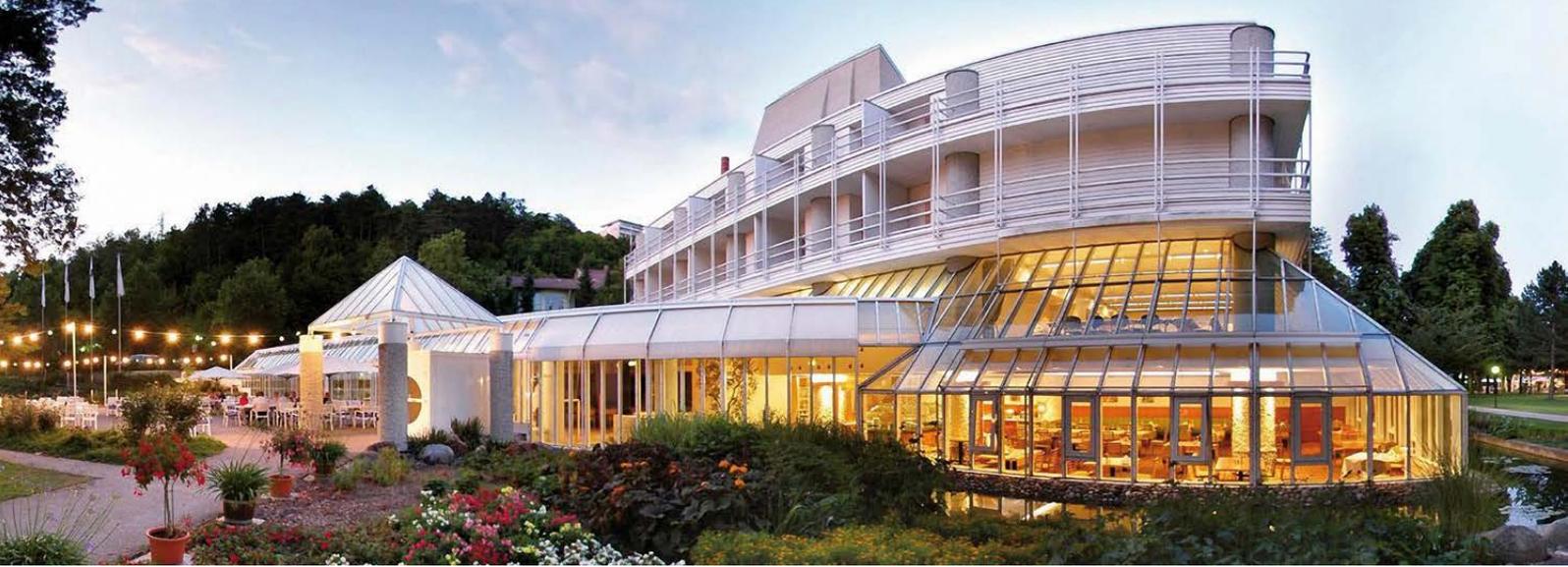
4-Tage-Programm

ab **219,-** Euro*
p. P. im DZ

drei Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen,
Einzelzimmerzuschlag
p. P. 69 Euro

Kursangebote:

- AKON Gesunder Rücken
- Wirbelsäulengymnastik
- AKON Aktiv Walking
- AKON Gesundheitswandern
- AKON Pilates
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training



Bad Mergentheim - Best Western Premier Parkhotel ☆☆☆☆

Idyllische Lage direkt am Kurpark

4-Tage-Programm

ab **129,-** Euro*
p. P. im DZ

drei Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen,
Einzelzimmerzuschlag
p. P. 67 Euro

Kursangebote:

- fit for 50 Plus, fit for work, fit for bike
- AKON Aktiv Walking
- AKON Faszienfit
- AKON Gesunder Rücken
- Progressive Muskelentspannung
- AKON Pilates
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Wirbelsäulengymnastik Rückenfit für den Arbeitsplatz



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

Zimmer | Das Haus bietet Ihnen 116 komfortabel eingerichtete Zimmer und Suiten, mit Blick auf den Kurpark, mit Bad/WC, Haartrockner, Balkon oder Loggia, Radio, Flat - TV, Minibar, High Speed Internet Anschluss und Telefon.

Wellness & Freizeit | Zur Entspannung stehen Ihnen eine hoteleigene Badelandschaft mit Hallenschwimmbad, Liegewiese im Park sowie eine Sauna zur Verfügung. Außerdem können Sie sich sowohl in der hauseigenen Physiotherapie als auch in der Beautyfarm verwöhnen lassen. Für den sportlichen Ausgleich steht ein Fitnessraum zur Verfügung.

Ihre Extras:

- komfortable Unterbringung auf 4-Sterne-Niveau
- Bade- und Wellnessbereich und Fitnessraum zur freien Nutzung
- Beauty- und Massagesstudio
- Kegelbahn gegen Gebühr
- Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten
- Shuttleservice zum Bahnhof/Flughafen gegen Gebühr

* zzgl. Kurtaxe 2,95 Euro pro Person und Tag



Hotel Sonnenhof ☆☆☆☆S in Lam

Erholung im Bayerischen Wald

Ort & Lage | Oberhalb des Luftkurortes Lam, inmitten der herrlichen Berglandschaft des Bayerischen Waldes an einem ruhigen und sonnigen Südhang liegt das Hotel Sonnenhof. Die Adresse „Himmelreich 13“ verspricht nicht zu viel: Harmonisch in die Landschaft integriert, genießen Sie beim Relaxen, Wandern oder Golfen den Blick über den Lamer Winkel bis zum großen Arber.

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

Wellness & Freizeit | Die große Sauna- und Badelandschaft bietet mit dem ganzjährig beheiztem Außenpool mit Panoramablick, dem Saunapark mit 6 verschiedenen Saunen, Eisbrunnen und Asia-Ruheraum viele spannende und regenerierende Möglichkeiten, um in der kursfreien Zeit wieder zur Ruhe zu kommen.

Ihre Extras:

- freie Nutzung der 6.500 m² großen Wellnesslandschaft mit AquaWelt und Saunabereich im Asia-Spa
- freie Nutzung von Familien-Dampfbad, Soledampfbad, Eisbrunnen und Asia-Ruheraum
- Massage- und Luftsprudelbecken
- Poolbar Tonis Bistro
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- WLAN kostenfrei



4-Tage-Programm

ab **219,-** Euro*
p. P. im DZ

drei Übernachtungen,
Halbpension, Teilnahme an
zwei Gesundheitskursen,
Einzelzimmerzuschlag
p. P. 100 Euro

Kursangebote:

- AKON Aktiv Walking
- AKON Faszienfit
- AKON Gesunder Rücken
- AKON Gesundheitswandern
- AKON Pilates
- AKON Reaktiv Walking
- Nordic Walking
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Aquafitness
- Wirbelsäulengymnastik Rückenfit für den Arbeitsplatz
- fit for 50plus, fit for woman, fit for balance, fit for work, fit for well alleinreisende

* zzgl. Kurtaxe: Erwachsene p. P./Tag 1,50 Euro

Ihr Kontakt zur Buchung und Beratung

gesundheit und reisen GmbH

Mannhardtstraße 6
80538 München

Montag bis Freitag 9 bis 18 Uhr

☎ **089 99 01 47 0**

📠 **089 99 01 47 19**

✉ **info@gesundheitreisen.de**

🌐 **www.fit4life-aktivtage.de**

AKON Aktivkonzept

Unterer Graben 18
97980 Bad Mergentheim

Montag bis Freitag 8 bis 17 Uhr

☎ **079 31 96 49 70**

📠 **079 31 96 49 723**

✉ **info@akon.de**

🌐 **www.akon.de/bahn-bkk**

Doppelt profitieren | Sie haben sich für einen Gesundheitsurlaub entschieden? Prima, dann tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und sichern sich Ihren Zuschuss für die Gesundheitskurse. Wussten Sie, dass wir Sie doppelt belohnen? Denn den Gesundheitskurs können Sie auf unseren Gesundheitsbonus anrechnen lassen und sich dadurch einen attraktiven Geldbonus sichern. Ausführliche Informationen dazu finden Sie im Internet unter:

🌐 **www.bahn-bkk.de/gesundheitsbonus**

Werden Sie Fan | Sie möchten regelmäßig über Gesundheitsthemen sowie unsere Leistungen und EXTRAS informiert werden? Dann folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram.

🌐 **www.facebook.com/bahnbkk**

🌐 **www.instagram.com/bahnbkk**

Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von
8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255

✉ service@bahn-bkk.de

🌐 **www.bahn-bkk.de**

