

fitforwell®

Das Aktiv-Programm für Ihre Gesundheit

Von der See bis in die Berge

Bis zu
150,- Euro
Kassenzuschuss
und mehr ...
Alle AKON Präventionsangebote
sind geprüft und zertifiziert durch die
Zentrale Prüfstelle Prävention
(ZPP) nach § 20 SGB V.

Gefördert durch zahlreiche Krankenkassen:

Nutzen Sie den Zuschuss
Ihrer Krankenkasse zur Förderung
Ihrer Gesundheit!

Bewegung, Entspannung und Ernährung:

AKON Präventionsreisen in ausgewählten Sternehotels
in den schönsten Regionen Deutschlands
und Europas!

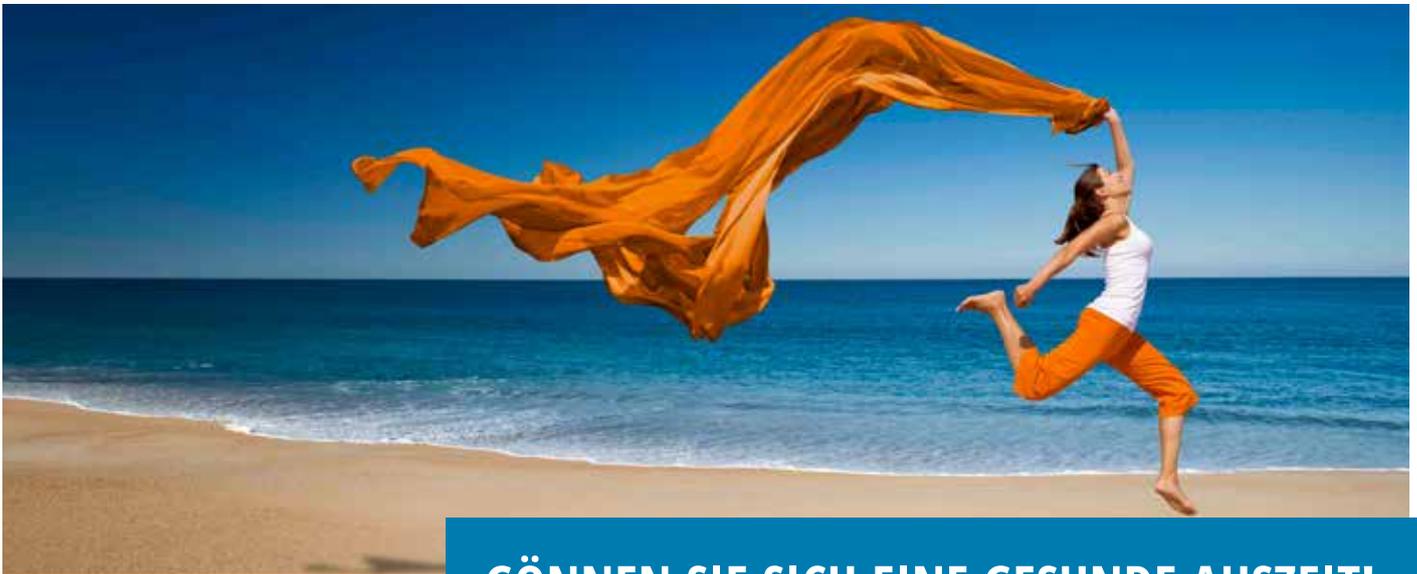


© istockphoto.com

DEUTSCHLANDS FÜHRENDE PRÄVENTIONSVERANSTALTER

fitforwell PROGRAMM fitforwell alleinstehend PROGRAMM fitforwork PROGRAMM fitforyoung PROGRAMM fitforwoman PROGRAMM fitfor50plus PROGRAMM fitforbalance PROGRAMM fitforbike PROGRAMM

AKON®
AKTIVKONZEPT



GÖNNEN SIE SICH EINE GESUNDE AUSZEIT!



Mit unseren beliebten **fitforwell**-Tagen, die wir für Sie in enger Zusammenarbeit mit zahlreichen Krankenkassen in ausgewählten Sternehotels in den schönsten Regionen Deutschlands und Europas anbieten, ermöglichen wir Ihnen qualifizierte Maßnahmen zur Förderung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheit!



Aktive Kursangebote für ein gesundes Lebensgefühl

Damit Sie sich rundherum wohlfühlen, bieten wir Ihnen ein ebenso interessantes wie aktives Gesundheitsprogramm an. Dieses besteht jeweils aus zwei unterschiedlichen Kursinhalten der Themenbereiche Entspannung, Bewegung oder Ernährung. Wählen Sie aus der Vielzahl unserer unterschiedlichen Angebote, z. B. AKON Aktiv Walking®, AKON Gesunder Rücken®, AKON Gesundheitswandern®, AKON Faszienfit®, AKON Reaktiv Walking®, AKON Walkjogg®, Aquafitness, Autogenes Training, Hatha Yoga, Nordic Walking, AKON Pilates®, Rückenschule/Rückenfit, QiGong, Tai-Chi, Wirbelsäulengymnastik oder Progressive Muskelentspannung und Ernährung, die von Ihnen gewünschte Kurskombination entsprechend der möglichen Termine aus.



Individuelle und innovative Programmvierfalt – wählen Sie Ihren Favoriten:

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

Unser Leitgedanke ist: „Gesundheit zu fairen Preisen.“

Unsere zahlreichen Partnerkrankenkassen, darunter BKK's, IKK's, die Knappschaft und verschiedene AOK's, sowie Ersatzkassen bezuschussen unsere seit nunmehr zwei Jahrzehnten bewährten und zertifizierten Angebote mit bis zu 150,00 Euro und mehr zur Förderung der Gesundheit ihrer Versicherten. Dadurch wird der Eigenanteil für Sie als Teilnehmer auf ein Minimum reduziert, so dass eine Nutzung unserer beliebten Kursangebote bereits ab 89,00 Euro inkl. drei Übernachtungen mit Halbpension möglich – ein kompaktes und leistungsstarkes Angebot für Sie!

KOSTENBEISPIEL 4-TAGEPROGRAMM

Gesamtkosten <small>(inklusive Unterkunft, Verpflegung und Teilnahme an den Kursen**)</small>	239,00 Euro
Zuschuss zahlreicher Krankenkassen*	- 150,00 Euro
Ihr Eigenanteil ab	= 89,00 Euro

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



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

* Ist Ihre Krankenkasse auch dabei? Informieren Sie sich unter www.akon.de oder unter Telefon 07931 96497-0***.

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

Übersicht unserer Angebote



INHALT/SEITENÜBERSICHT:

- 4 bis 55 Angebotsübersicht
- 56 fitforwoman-Programm
- 56 fitforbalance-Programm
- 56 fitforwork-Programm
- 57 fitfor50plus-Programm
- 57 fitforyoung-Programm
- 57 fitforwell alleinreisende-Programm
- 58 AKON Aktiv Walking®
- 58 AKON fitforbike-Programm
- 59 AKON Gesundheitswandern®
- 59 AKON Fasziensfit®
- 60 AKON Reaktiv Walking®
- 60 Häuser mit Kinderbetreuung
- 61 Termine
- 72 Datenschutzerklärung
- 73 Teilnahmeformular
- 75 Kursbausteine und Ablauf

54 Can Pastilla / Mallorca

- Deutschland
- Tschechien
- Österreich
- Spanien



OSTSEEBAD BOLTENHAGEN

Seehotel Großherzog von Mecklenburg****

DIREKT AM OSTSEESTRAND

4-Tageprogramm

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

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

6-Tageprogramm

ab **309,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Frühstücksbuffet und Halbpensionsbuffet mit Bio- und regionalen Komponenten
- À-la-carte-Speisekarte mit 100 % Bio- und 100 % regionalen Produkten
- Café Condi und Harry's Bar
- hoteleigener Kräutergarten mit über 100 Kräutern für die tägliche Hotelküche
- Partner von Bioland, Slow Food & ländlich fein
- Strandkörbe im hoteleigenen Park
- Kosmetik und Massagen (kostenpflichtig)
- Nordic Walking-Pfade und Wanderwege sowie Fahrradwege
- kostenfreie Nutzung der Wellnesslandschaft mit Schwimmbad und Sauna inklusive Ruheraum mit Blick auf die Ostsee
- Schiffsanleger an der Seebrücke, unweit vom Hotel entfernt
- Fahrradverleih (kostenpflichtig)



KURSANGEBOTE:

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

fitfor50plus fitforwoman fitforwell
Wellnesslandschaft



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

Verpflegung: Im À-la-carte-Restaurant Clipper, dem Restaurant Schwerin, Harry's Bar oder dem Café Condi mit vorgelagerter Terrasse werden Sie kulinarisch in jeder Hinsicht verwöhnt. Die Speisekarte ist 100 % bio und regional aus heimischer und ökologischer Landwirtschaft.

Ort & Lage: Zwischen Lübeck und Wismar, an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste, liegt Boltenhagen, eines der ältesten Seebäder Mecklenburgs. Der über 4,5 km lange Badestrand wurde bereits Anfang des 19. Jahrhunderts zum Baden genutzt. Entlang der Strandpromenade präsentieren sich zahlreiche villenartige Ferienhäuser im typischen Bäderstil. Ein Spaziergang auf der 290 m langen barrierefreien Seebrücke des Ostseebades Boltenhagen gehört mit zu den besonderen Erlebnissen.

In traumhafter Strandlage befindet sich das Seehotel Großherzog von Mecklenburg**** im Zentrum unweit der Seebrücke und der Promenade mit ihren Einkaufsmöglichkeiten. Das Hotel bietet eine Erlebniswelt, die sich durch ihre moderne Architektur, Klarheit, Harmonie und Eleganz auszeichnet.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit belohnt Sie das Panorama-Spa mit Wellnessbereich direkt unter den Dächern des Seehotels mit einem einzigartigem Blick auf die Ostsee und lädt zum Schwimmen, Saunieren und Trainieren ein. Spüren Sie die wohltuende Wirkung von Wasser, Wind und Wellen und erfreuen sich an den Annehmlichkeiten eines exklusiven Sternekomforts.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.				Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2021	309,00	Euro	D: 01.04.–30.04./01.10.–31.10.2021	379,00	Euro
B: 01.02.–28.02.2021	339,00	Euro	E: 01.05.–31.05.2021	389,00	Euro
C: 01.03.–31.03./01.11.–30.11.2021	369,00	Euro			
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.				Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.	
A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2021	459,00	Euro	C: 01.11.–30.11.2021	489,00	Euro
B: 01.02.–28.02.2021	479,00	Euro	D: 01.03.–31.03.2021	529,00	Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		60,00	Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	
				100,00	Euro
Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.					

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.



OSTSEEBAD GÖHREN

AKZENT Waldhotel Rügen****

HALBINSEL MÖNCHGUT AUF RÜGEN



Ort & Lage: Rügen – das ist die größte und vielleicht auch schönste Insel Deutschlands. Mit ihrer Vielfalt an Landschaftsformen, von flachen Boddenküsten bis steilen Kreidefelsen, hat die Insel alles zu bieten. Mitten im Biosphären-Reservat Südost-Rügen liegt die Halbinsel Mönchgut mit dem Kneipp-Kurort Ostseebad Göhren – 30 km² Natur pur.

Das AKZENT Waldhotel ist ein familiär geführtes Haus, das sich in der Waldstraße, oberhalb der Seebrücke und der Bernsteinpromenade, befindet. Von der Parkanlage haben Sie einen herrlichen Blick auf Ostsee und Kreideküste. Eine Göhrerer Besonderheit ist die Rügener Heilkreide. Ein Muss für jeden Gast, die Wohltat auszuprobieren.

Zimmer: Die Unterbringung erfolgt je nach Verfügbarkeit in Hotelzimmern, Apartments oder Ferienwohnungen der AKZENT Waldhotel Anlage. Die Zimmer sind komfortabel und individuell eingerichtet mit Dusche/WC, Fön, Minibar, Telefon, Internetanschluss/WLAN, TV und Zimmersafe.

Wellness & Freizeit: Genießen Sie die große Wellnessanlage auf über 1.000 m². Von der großzügigen Saunalandschaft haben Sie direkten Zugang zum Schwimmbad (Aquafitness-Kurse werden z. T. im zweiten Schwimmbad im Nebengebäude durchgeführt) und Whirlpool (34 °C). Ein Wintergarten als Ruhezone lädt bei jeder Witterung zum Verweilen und Relaxen ein.

Verpflegung: Das Frühstück wird im hellen und freundlichen Wintergarten oder im Restaurant eingenommen. Feinste regionale Kochkunst erleben und genießen Sie im Restaurant Friesenstube oder im Wintergarten mit Panoramablick.

6-Tageprogramm

ab **239,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung des Hallenschwimmbads mit Whirlpool und Sauna
- Kosmetik-, Fußpflege- und Massageabteilung, Anwendungen können vor Ort gebucht werden
- Garagenstellplatz gegen Gebühr
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Abendessen – Drei-Gang-Wahl-Menü

KURSANGEBOTE:

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–06.03./05.12.–31.12.2021	389,00 Euro	C: 31.10.–04.12.2021	429,00 Euro
B: 07.03.–05.04.2021	399,00 Euro	D: 06.04.–30.10.2021	539,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse		95,00 Euro	

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



GRAAL-MÜRITZ IFA Graal-Müritz**** Superior

DIREKT AN DER OSTSEEKÜSTE IN MECKLENBURG-VORPOMMERN

4-Tageprogramm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zgl. Kurtaxe

6-Tageprogramm

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

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zgl. Kurtaxe

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung von Hallenbad, Saunabereich und Fitness- und Gymnastikraum
- Solarium, Massagen und Beautyanwendungen gegen Gebühr
- Restaurant und Gartenterrasse
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- WLAN-Internetzugang in der Lobby kostenlos
- Nichtraucherzimmer

KURSANGEBOTE:

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



Ort & Lage: Direkt an der wunderschönen Ostseeküste in Mecklenburg-Vorpommern, einem der wohl bekanntesten Feriengebiete Deutschlands, finden Sie das IFA Hotel Graal-Müritz**** S.

Umgeben von Kiefernwäldern und nur wenige Schritte von dem feinsandigen Strand entfernt bietet das im Landhausstil errichtete Ferienhotel mit seinen 150 Zimmern Komfort und Beschaulichkeit für einen Urlaub inmitten der Natur. Darüber hinaus gehören zur Anlage sieben Bungalows, die eine größere Unabhängigkeit garantieren, ohne auf die Qualität des Hotelservices zu verzichten.

Zimmer: Das Hotel verfügt über 150 Zimmer, aufgeteilt in 135 Doppelzimmer, sieben Bungalows und acht Suiten. Jedes Zimmer ist mit Dusche, WC und Haartrockner, Telefon, Sat-TV, Internetanschluss, Zimmersafe und Minibar ausgestattet. Die Doppelzimmer sind für max. zwei Personen, eine Aufbettung ist in diesem Haus nicht möglich.

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

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–13.03./31.10.–31.12.2021	339,00 Euro	C: 18.04.–08.05./10.10.–30.10.2021	409,00 Euro
B: 14.03.–17.04.2021	389,00 Euro	D: 09.05.–09.10.2021	429,00 Euro

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–13.03./31.10.–31.12.2021	539,00 Euro	C: 18.04.–08.05./10.10.–30.10.2021	599,00 Euro
B: 14.03.–17.04.2021	569,00 Euro	D: 09.05.–09.10.2021	639,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	115,00 Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	190,00 Euro
--	--------------------	--	--------------------

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66/67.



WISMAR WYNDHAM GARDEN****



VOR DEN TOREN DER ALTEN HANSESTADT



Ort & Lage: Inmitten der Mecklenburger Küsten- und Seenlandschaft, direkt vor den Toren der altehrwürdigen Hansestadt Wismar im Stadtteil Gägelow gelegen, befindet sich das 4-Sterne WYNDHAM GARDEN. Die Altstadt von Wismar repräsentiert heute noch idealtypisch die entwickelte Hansestadt aus der Blütezeit des Städtebunds im 14. Jahrhundert. Erhalten blieben u. a. das Hafenbecken in seiner Lage und Form und der mit 1 ha größte Marktplatz an der Ostsee. Im Juni 2002 wurde das Denkmal „Historische Altstädte Stralsund und Wismar“ in die Welterbeliste der UNESCO aufgenommen.

Zimmer: Sie wohnen komfortabel im klimatisierten Hotelzimmer mit Schreibtisch, Telefon, Sat-TV, Radio, Hotelvideo, Minibar, Dusch- und Wannenbad, WC und Fön. Lobby, Veranstaltungsräume und alle Zimmer sind mit WLAN ausgestattet.

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

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

4-Tageprogramm

ab **129,-*** Euro pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

6-Tageprogramm

ab **269,-*** Euro pro Person im DZ
5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- großer Freizeit- und Wellnessbereich
- Wissemare mit Schwimmbad und Saunen kostenfrei
- Solarien und Whirlpools gegen Gebühr
- kostenfreie Unterkunft für Kinder bis 6 Jahre im Zimmer der Eltern
- Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten
- TESLA-Ladestation für Elektrofahrzeuge
- Bushaltestelle direkt am Hotel (Buslinie A)
- Kurtaxe entfällt

KURSANGEBOTE:

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

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

A: 01.01.–08.04./01.11.–31.12.2021	279,00 Euro	C: 12.09.–31.10.2021	309,00 Euro
B: 09.04.–05.06.2021	299,00 Euro	D: 06.06.–11.09.2021	329,00 Euro

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

A: 01.11.–31.12.2021	419,00 Euro	C: 09.04.–05.06./12.09.–31.10.2021	439,00 Euro
B: 01.10.–08.04.2021	429,00 Euro	D: 06.06.–11.09.2021	459,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	60,00 Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse	100,00 Euro
--	-------------------	--	--------------------

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

Ankündigen und in immer vorbehalten.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kinderbetreuung
ab **195,-** Euro
ab 4 Jahren (inkl. 5 ÜN/HP)



WEISSENHÄUSER STRAND Strandhotel****

IN DER HOHWACHTER BUCHT BEI OLDENBURG AN DER OSTSEE

6-Tageprogramm

ab **399,-** Euro
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe von 1,00–1,90 Euro p. P./Tag, Kinder bis 18 Jahre kostenfrei

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Lage unmittelbar am Naturschutzgebiet
- subtropisches Badeparadies (nicht im Programm enthalten)
- Abenteuer-Dschungelland (nicht im Programm enthalten)
- weltweit einzigartige 214 m lange Reifenrutsche Aqua Racer
- kostenfreier Eintritt in den 3.000 m² Wellnessbereich des Strandhotels mit Dünenbad und Saunalandschaft sowie Fitnessclub
- Kinderbetreuung
- kostenloses WLAN

KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung



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

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

Zimmer: Alle Zimmer sind 32 m² groß: Doppelbett, Flat-TV, Radio, Telefon, Mini-Kühlschrank, Nespresso-Kaffeemaschine, Balkon und Fön im Bad. Auf Wunsch Doppelzimmer mit Verbindungstüren möglich; sämtliche Zimmer sind Nichtraucherzimmer. Zimmer mit behindertenfreundlichem Bad/WC stehen auf Wunsch zur Verfügung. Zwei kostenlose PC-Terminals stehen den Hotelgästen in der Hotellobby zur Verfügung.

Wellness & Freizeit: Freuen Sie sich auf das Abenteuer-Dschungelland. Auf rund 6.000 m² erwartet die ganze Familie unvergessliche Dschungel-Abenteuer, eine riesige Terrarienlandschaft, der Indoor Dschungel Trail (Hochseilgarten) sowie das einzige Dschungelrestaurant Deutschlands und das 6.500 m² große subtropische Badeparadies mit über 600 m Rutschvergnügen.

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzulehen.

A: 01.01.–26.03./01.11.–31.12.2021 **549,00 Euro** **B:** 27.03.–31.10.2021 **579,00 Euro**

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **110,00 Euro**

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

01.01.–26.03./01.11.–31.12.2021 **195,00 Euro**
27.03.–31.10.2021 **215,00 Euro**

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

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.



ST. PETER-ORDING

ambassador hotel & spa****



DAS WOHLFÜHLHOTEL DIREKT AN DER NORDSEE



Ort & Lage: St. Peter-Ording liegt an der Spitze der Halbinsel Eiderstedt und besticht durch seinen 12 km langen Sandstrand. Es gibt neben langen Strandspaziergängen viele weitere Möglichkeiten, die Freizeit zu verbringen.

Vergessen Sie den Alltag und lassen Sie sich durch ein umfangreiches Wellness- und Beautyangebot verwöhnen. Entdecken Sie die Quelle neuer Energien für Ihre Lebenskraft, Balance und Zufriedenheit.



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



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



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

4-Tageprogramm

ab **239,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- Nordic Walking
- Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–22.02./26.10.–31.12.2021

389,00 Euro

C: 23.03.–31.05.2021

419,00 Euro

B: 23.02.–22.03./01.06.–25.10.2021

409,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

150,00 Euro



DAGEBÜLL

Strandhotel Dagebüll***

4-Tageprogramm

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

GLEICH HINTERM DEICH!



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 Weltkulturerbe der Unesco zählt.

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

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

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2021	239,00 Euro	C: 01.05.–30.06./01.09.–30.09.2021	279,00 Euro
B: 01.02.–30.04./01.10.–30.11.2021	259,00 Euro	D: 01.07.–30.08.2021	289,00 Euro

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

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.



BREMEN

ACHAT Plaza City-Bremen



DAS FLAIR DER HANSESTADT GENIESSEN



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



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



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

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

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

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON FasziFit®
- AKON Pilates®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitfor50plus fitforwork fitforbike

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

Hieron ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuleihen.

A: 01.01.–31.10.2021

299,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,00 Euro

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 37,50 Euro
 ab 4 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)



BAD SALZDETFURTH relexa hotel****

IN DER NÄHE VON HILDESHEIM - IM LEINEBERGLAND

4-Tageprogramm

ab 99,-* Euro
 pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- reizvolle Umgebung in Bad Salzdetfurth mit wunderschönem Kurpark, historischen Gradierwerken und einer historischen Fachwerkstadt
- Kinderbetreuung für Kinder von 4-16 Jahren
- Nutzung von Schwimmbad, Sauna, Fitnessraum und Kegelbahn
- Kosmetikstübchen für Massagen und Anwendungen im Hotel (gegen Gebühr)
- kostenfreie Parkplätze direkt am Hotel

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON FasziFit®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fit for 50plus fit for well
...alleinstellend

Kinderpreise: 1. und 2. Kind inkl. Halbpension/Betreuung.
 Ab dem 4. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (gegen Aufpreis).

4-6 Jahre	37,50	Euro
7-11 Jahre	75,00	Euro
12-16 Jahre	112,50	Euro



Wellness & Freizeit: Das relexa hotel hat einen geräumigen Schwimmbad- und Saunabereich und bietet Ihnen viele Annehmlichkeiten, die Sie sich für einen Gesundheitsurlaub wünschen. Mit Blick ins Grüne finden Sie hier Ihre Wohlfühl-Oase zur Entspannung.

Ort & Lage: Am Rande des sanft hügeligen Leineberglandes und nur 15 km von Hildesheim entfernt finden Sie das schöne Städtchen Bad Salzdetfurth. Bereits 1856 wurde das erste Badehaus errichtet, und seitdem kommen Gäste aus Nah und Fern. Sie schätzen die besonders heilkräftige Wirkung von Sole und Naturmoor.

Nur wenige Schritte vom Ortskern mit Kurzentrum und ansprechender Fachwerkkonstruktion entfernt, mit Blick auf die Kurpark- und Gartenanlagen sowie die reizvolle Umgebung, begrüßt Sie das relexa hotel Bad Salzdetfurth mit seinem vielseitigen Angebot zum Ausspannen, Abschalten und Auftanken.

Zimmer: Alle Zimmer sind besonders großzügig und komfortabel eingerichtet. Fast jedes Zimmer bietet eine herrliche Aussicht auf die malerische Landschaft des Harzvorlandes. Ausstattung mit Bad/Dusche, WC, Fön, Telefon, Kabel-TV, Radio, Schreibtisch.

Verpflegung: Das im Wiener Stil gestaltete Gasthaus Beisl erwartet Sie morgens zum reichhaltigen relexa-Frühstücksbuffet. Tagsüber und abends verwöhnen wir Sie mit regionalen und internationalen Spezialitäten. Im „Kaminrestaurant“ genießen Sie romantische Menüs und erlesene Weine.

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03./30.05.–01.09./31.10.–31.12.2021 **249,00 Euro** **B:** 01.04.–29.05./02.09.–30.10.2021 **279,00 Euro**

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **36,00 Euro**

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

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.



HITZACKER

Parkhotel-Hitzacker****



IM LUFTKURORT HITZACKER AN DER ELBE



Ort & Lage: Lassen Sie in den wendländischen Elbtalauen, zwischen Heide und Wanderdünen, einer traumhaften Landschaft, die Stille der Weite auf sich wirken. Die romantische Fachwerkstadt Hitzacker befindet sich in der Elbtalau 100 km südlich von Hamburg.

Das Wechselspiel des hügeligen, bewaldeten Elbufers mit weitem Blick in die Mecklenburgische Tiefebene macht den besonderen Reiz der Lage aus. Der angrenzende Park mit Tretbecken, Barfußpfad und einer ausgedehnten Liegewiese lädt zum Entspannen und zu Bewegungsübungen ein.

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

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

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

4-Tageprogramm

ab **109,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- liebevolle Betreuung
- Spa-Bereich mit Schwimmbad und Sauna zur freien Nutzung
- Beauty- und Wellnessbereich
- Ayurvedisches Zentrum
- kostenfreie Unterkunft und Verpflegung für Kinder bis 6 Jahre
- Nordic Walking-Pfade und Wanderwege
- Barfußpfad und Entspannungsgarten
- Radwandertouren und Schiffsrundfahrten
- inklusive Kurtaxe

KURSANGEBOTE:

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

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2021	259,00 Euro	C: 03.05.–29.09.2021	289,00 Euro
B: 01.02.–02.05./30.09.–30.11.2021	279,00 Euro		

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

Änderungen und immer vorbehalten.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



BRAUNLAGE MARITIM Berghotel Braunlage

AM RANDE DES NATIONALPARKS HARZ

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung des Außenschwimmbads im Grünen (unbeheizt, von Mai bis Oktober geöffnet)
- Nutzung von Hallenbad (28°C) mit Sauna (Öffnungszeiten: 6 bis 22 Uhr)
- Fitnessraum (gegen Gebühr)
- kostenfreies Internet via Kabel
- WLAN / Highspeed Internet gegen Gebühr
- 2 Tennisplätze außen (gegen Gebühr)
- 4-Loch Swin Golfplatz (gegen Gebühr)
- Volleyball-Feld und Tischtennis
- Bogenschießanlage (gegen Gebühr)
- Schlittenvermietung im Hotel (gegen Gebühr)
- Mountainbike-, Monsterroller- und Skivermietung (gegen Gebühr) in unmittelbarer Nähe
- Greenfee-Ermäßigung auf dem Golfplatz in Bad Harzburg
- Altenglischer Pub

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Walkjogg®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik



Ort & Lage: Im Natur- und Nationalpark Harz im Kleindorf Braunlage, in ruhiger Lage direkt am Fuße des Wurmberges, dem größten Berg Niedersachsens, befindet sich das First Class MARITIM Berghotel.

Aufgrund seiner Lage ist das Hotel ein idealer Ausgangspunkt für Wanderer und Naturfreunde. Zahlreiche Wanderwege in unmittelbarer Nähe zum Hotel und der angrenzende Nationalpark Harz laden zu einer Erkundung ein. Mit der „längsten Seilbahn nördlich des Schwarzwaldes“ gelangen Sie bequem auf den Wurmberg und genießen den fantastischen Ausblick. Die umliegenden Harzstädte, z.B. Sankt Andreasberg, Wernigerode, Goslar oder Bad Lauterberg sind weitere lohnende Ausflugsziele.

Zimmer: Die „classic“ Zimmer im Maritim Hotel Braunlage mit großem Balkon oder Terrasse laden mitten im Grünen zum Verweilen ein. Sie sind ausgestattet mit Bad/WC, Föhn, Satellitenfernsehen mit Pay TV-Programmen und Sat on demand, Telefon mit Anrufbeantworter, kostenfreier Internetzugang via Kabel und WLAN, teilweise Zimmersafe und Minibar.

Verpflegung: Das reichhaltige Maritim Frühstücksbuffet nehmen Sie am Morgen im gemütlichen Restaurant „Pfafenfentstiege“ ein. Von einer großen Auswahl typischer Harzer Leckereien, sowie Kuchen und Torten kosten Sie im Altenglischen Pub. Den Abend können Sie gemütlich an der Bar beschließen.

Wellness & Freizeit: Entspannen Sie während der kursfreien Zeit im großen Hallenbad mit Sauna oder dem Schwimmbad im Außenbereich. Bei verschiedenen Massagen und Anwendungen (gegen Gebühr) lassen Sie sich vom Wellness-Team des „maritim spa & beauty care“ verwöhnen. Rund um das Hotel stehen Ihnen unter anderem zwei Tennisplätze, ein Volleyballfeld und eine SwinGolf-Anlage zur Verfügung.

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

vom 01.01.–31.12.2021

289,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

54,00 Euro

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.

Kinderbetreuung
ab **75,-** Euro
ab 4 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

BAD HARZBURG

Sonnenresort Ettershaus****



WILLKOMMEN AM TOR ZUM NATIONALPARK HARZ!



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

Kinderpreise: inkl. Kinderbetreuung, ÜN inkl. HP.
Ab dem 4. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (Aufpreis).

4-6 Jahre	75,00	Euro
7-11 Jahre	115,00	Euro
12-16 Jahre	130,00	Euro

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

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–01.03./16.11.–31.12.2021	319,00 Euro	B: 02.03.–15.11.2021	339,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		45,00 Euro	

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

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

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

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

4-Tageprogramm

ab **169,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,60 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

fit for 50plus

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



VAREL-DANGAST

Upstalsboom Landhotel Friesland **** Superior

ZWISCHEN WALD UND FRIESLÄNDISCHER KÜSTE

4-Tageprogramm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- wenige Kilometer zum Nordseebad Dangast
- zeitlich unbegrenzte Nutzung des 2.500 m² Wellnessbereich Balance & Spa auf verschiedenen Ebenen mit Pool, Saunen, Dampfbad, Whirlpool, Brechelbad, Kraxenofen, Steinbad und Solekaskade während der Öffnungszeiten
- Kegelbahn im Hotel, teilweise gegen Gebühr
- kulinarische Genüsse im Restaurant Entenblick
- reizvolle Umgebung am malerischen Mühlenteich und traumhaft schöne Landschaft
- Tanzbar Freitag- und Samstagabend
- Hotelbar Jeverstube
- Beauty- und Spabereich (Anwendungen gegen Gebühr)
- inklusive Kurtaxe

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Pilates®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitfor50plus fitforbalance



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

Nur 4 km von Varel entfernt erwartet Sie das 4-Sterne-Superior Upstalsboom Landhotel Friesland inmitten herrlicher Landschaft am malerischen Mühlenteich, umgeben von altem Baumbestand, Wiesen und Feldern – die perfekte Umgebung für Ausflüge, Radtouren oder einfach einen schönen Spaziergang.

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

Wellness & Freizeit: Ruhe und Erholung finden Sie im 2.500 m² großen Wellness- und Spabereich mit Pool, Whirlpool, Dampfbad, finnischer Sauna, Eukalyptussauna, Brechelbad, Steinbad, Kraxenofen, Solekaskade, Solarium und Strömungsbecken.

Verpflegung: Im Landhotel Friesland vereint sich nordisch moderne Atmosphäre mit friesischer Gemütlichkeit. Kulinarische Genüsse erleben Sie im Restaurant Entenblick, und den Tag lassen Sie gemütlich in der originellen Hotelbar Jeverstube ausklingen.

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschluss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.01./02.12.–31.12.2021	329,00 Euro	C: 01.06.–30.09.2021	379,00 Euro
B: 01.02.–31.05./01.10.–01.12.2021	359,00 Euro		

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

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschluss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.



BAD LIPPSRINGE

Best Western Premier Parkhotel & Spa**** S



AM FUSSE DES TEUTOBURGER WALDS NAHE PADERBORN



Ort & Lage: Bad Lippspringe ist von der Natur verwöhnt! Am Fuße des Teutoburger Walds gelegen, grenzt die Bade- und Blumenstadt direkt an die ebene Heidelandschaft der Senne. Es erwartet Sie eine reizvolle Umgebung mit idyllisch gelegenen Quellen und viel Natur – direkt vor der Hoteltür. Und hinzu kommt das einmalige Bad Lippspringer Heilklima sowie die hohe Luftreinheit.



Das BEST WESTERN PREMIER Parkhotel liegt direkt am Kaiser-Karls-Park und dem benachbarten Kurwald. Über die wenige Schritte entfernte Fußgängerzone mit ihren Cafés und Geschäften flanieren Sie von Park zu Park und erreichen nach kurzer Zeit die Lippequelle unterhalb der romantischen Burgruine.



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

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

4-Tageprogramm

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

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

6-Tageprogramm

ab **309,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung der Bade- und Saunalandschaft Arminius Therme in mediterranem Stil mit Hallenbad, verschiedenen Saunen, Caldarium, Aromabad, Wintergarten und Whirlpool
- Beautyfarm Arminius Spa mit 12 Anwendungs- und Themenräumen (gegen Gebühr)
- Natur-Schwimmteich mit Liegewiese
- großzügiger Fitnessbereich
- reizvolle Umgebung und herrlich bepflanzter Kurpark direkt am Hotel
- Restaurant mit kreativer, regionaler Küche
- Fahrradverleih (gegen Gebühr)

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fitfor50plus fitforwoman

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.01.2021	309,00 Euro	C: 01.07.–31.08.2021	349,00 Euro
B: 01.02.–30.06.2021	339,00 Euro		

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–16.01.2021	459,00 Euro	C: 01.06.–31.08.2021	499,00 Euro
B: 17.01.–31.05.2021	479,00 Euro		

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

Angebote und Preise vorbehaltlich.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



DAUN

Sporthotel & Resort Grafenwald Daun/Vulkaneifel****

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- ruhige Lage am Waldrand – Nähe Dauner Maare
- Restaurant Grafenwald mit großer Sonnenterrasse
- 1.200 m² Spa Grafenwald mit Schwimmbad, Sauna, Biosauna und Dampfbad zur freien Nutzung
- Massageabteilung und Beautyfarm
- Fitnessstudio mit vielfältigen Angeboten, z. B. Aqua Gym, Yoga, Indoor Cycling
- Hallentennisplätze, Tennisschule, Squash
- Minigolf, Beachvolleyball, Reitstall

KURSANGEBOTE:

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

fitfor50plus



Ort & Lage: Das Sporthotel & Resort Grafenwald liegt inmitten der Vulkaneifel, umgeben von atemberaubenden Naturschönheiten: verwunschene Wälder, faszinierende Feuerberge und tiefblaue Maare. Auf der Landkarte ist die Kreisstadt ungefähr zwischen Trier und Koblenz zu finden. Die großzügige Anlage bietet zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten, die Ihnen für erholsame Tage Ruhe und Geborgenheit bieten. Genießen Sie 4-Sterne-Komfort in familiärer und freundlicher Atmosphäre, freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Aktivurlaub und wunderschöne Naturbegegnungen.

Zimmer: Die Hotelzimmer, Apartments oder Ferienhäuser mit Wohlfühl-Komfort für 2–6 Personen sind ideal zum Entspannen. Alle Einheiten sind mit Dusche/WC, Telefon, Sat-TV und kostenfreiem WLAN (Ferienhaus ohne WLAN) sowie mit Balkon oder Terrasse ausgestattet, die Zimmer zum größten Teil mit Balkon oder Terrasse.

Wellness & Freizeit: Im 1.200 m² großem Spa Grafenwald mit finnischer Sauna, Dampfbad oder Biosauna können Sie den Stress des Alltags abschütteln; entspannen Sie in der Massageabteilung oder lassen sich in der Beautyfarm Grafenwald verwöhnen.

Verpflegung: Das gastronomische Angebot des Resorts lässt keine Wünsche offen. Ob im Restaurant Grafenwald mit großer Terrasse, im Stübchen Grafenwald oder in der Dorfschänke mit Biergarten wird man Sie kulinarisch verwöhnen.

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

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–24.03./07.11.–31.12.2021	319,00 Euro	B: 25.03.–06.11.2021	359,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		66,00 Euro	

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.



MAGDEBURG

Dorint Herrenkrug Parkhotel**** S



JUGENDSTIL-ROMANTIK IM PARK



Ort & Lage: Mitten im Magdeburger Herrenkrugpark erwartet Sie das Dorint Herrenkrug Parkhotel Magdeburg. Der Park liegt am östlichen Ufer der Elbe im Magdeburger Stadtteil Herrenkrug und erstreckt sich parallel zum Fluss. Seit fast 200 Jahren ist der älteste Park der Stadt ein beliebtes Ausflugsziel der Magdeburger Bevölkerung. Mächtige alte Bäume prägen den nach Plänen von Lenné im Stil eines englischen Landschaftsgartens angelegten Park.



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



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



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

4-Tageprogramm

ab **219,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

fit for 50plus

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2021

369,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

75,00 Euro

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



BAD DÜRKHEIM

ACHAT Premium

IM PFÄLZER WALD AN DER DEUTSCHEN WEINSTRASSE

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

fitforwoman fitfor50plus fitforbike



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

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

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

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

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–14.02./01.12.–31.12.2021

289,00 Euro

B: 15.02.–30.11.2021

309,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,00 Euro

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.



ARNSBERG

Dorint Hotel & SportResort Arnsberg / Sauerland****



IM NATURPARK ARNSBERGER WALD IM SAUERLAND



Ort & Lage: Das 4-Sterne Dorint Hotel & Sportresort Arnsberg/Sauerland liegt im Naturpark Arnsberger Wald, einem der größten zusammenhängenden Waldgebiete Deutschlands.

Umgeben von Nadel- und Laubwäldern in einer äußerst abwechslungsreichen Landschaft mit Bergen, Seen und zahlreichen historischen Sehenswürdigkeiten ist das Dorint Hotel & Sportresort ein beliebtes Reiseziel für Naturliebhaber, Erholungssuchende und Kulturinteressierte.



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



Wellness & Freizeit: Im Wellnessbereich des Hotels mit Innenpool, Grottenusche, finnischer Sauna, Biosauna, Infrarotkabine und Ruhebereich finden Sie Entspannung in der kursfreien Zeit. Der Fitnessbereich ist mit Kraft- und Ausdauergeräten sowie einem Freihantelbereich ausgestattet. Ausgezeichnete Joggingpfade beginnen direkt am Hotel.



Verpflegung: Das Restaurant im lichtdurchfluteten Wintergarten ist ein echter Tipp für Freunde des guten Essens und Trinkens. Hier werden Sie mit moderner, leichter und regionaler Küche verwöhnt. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Frische und Natürlichkeit der Produkte.

4-Tageprogramm

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- freie Nutzung des Schwimmbads
- 1.600 m² Spa-Bereich DoriVita mit Saunalandschaft und Terrarium
- 200 m² Fitnessbereich
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Minigolf und Golfplatz in der Nähe des Hotels gegen Gebühr
- Kosmetikstudio und Massage gegen Gebühr
- Wanderwege ab Hotel
- kostenfreie Parkplätze
- inklusive Kurtaxe

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON FasziFit®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitforwork fitfor50plus

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–01.02./02.12.–31.12.2021

299,00 Euro

C: 02.03.–01.11.2021

319,00 Euro

B: 02.02.–01.03./02.11.–01.12.2021

309,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,00 Euro

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



4-Tageprogramm

ab **209,-*** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitforbike

KÖLN

Maritim Hotel****

IM HERZEN DER KULTURMETROPOLE

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

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

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

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



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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2021

359,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

57,00 Euro

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.



KÖNIGSWINTER

Maritim Hotel**** Superior



ZWISCHEN RHEIN UND SIEBENBERGIRGE



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



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



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



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

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

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

fitfor50plus

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2021

369,00 Euro

B: 01.02.–30.11.2021

379,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

60,00 Euro

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



WILLINGEN

Kurhotel Hochsauerland 2010****

IN DER BERGWELT DES HOCHSAUERLANDES

4-Tageprogramm

ab **159,-***

Euro
pro Person
im EZ/DZ

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kostenfreie Nutzung der Badelandschaft sowie Fitness- und Freizeiteinrichtungen
- kostenfreie Nutzung des Sauna- und Wellnessbereichs inkl. Leihbademantel
- harmonischer, großzügiger Wellnessbereich in sanften Farben
- inklusive Kurtaxe

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Faszienfit®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitfor50plus



Ort & Lage: Im bekannten Wintersportort Willingen, 60 km westlich von Kassel am Rand des Rothaargebirges im Hochsauerland gelegen, erwartet Sie das Kurhotel Hochsauerland 2010. Dank der idealen Lage am Südhang der Stadt ist man zugleich im Grünen und erreicht in wenigen Minuten zu Fuß das Stadtzentrum.

Für Aktivitäten in der kursfreien Zeit hat Willingen zahlreiche Sehenswürdigkeiten zu bieten, z. B. ein Besucherbergwerk, die größte Skisprungschanse der Welt, die höchstgelegene Aussichtsplattform des Sauerlands auf 875 m über NN, die größte künstliche Kletterwand Europas oder das Willinger Viadukt – eine 294 Meter lange Eisenbahn-Talbrücke.

Zimmer: Alle komfortablen Zimmer (die Unterbringung erfolgt im Standardzimmer, ca. 16 m²) sind mit Dusche und WC, Fön, Sat-TV, Radio, Telefon und Balkon ausgestattet.

Wellness & Freizeit: Das Kurhotel Hochsauerland 2010 überzeugt mit einer perfekten, neu gestalteten, über 1.000 m² großen Wellnesslandschaft mit Infrarotkabine, finnischer Sauna, Dampfkabine, Erlebnisdusche und Pool.

Verpflegung: Für ein reichhaltiges Speisenangebot sorgen neben dem Restaurant von internationaler bis zu vegetarischer Küche, eine Bodega mit kulinarischen Köstlichkeiten im spanischen Stil, ein Bistro und die Hotelbar.

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

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2021

309,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

150,00 Euro

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.



BAD WILDUNGEN

Maritim Hotel****



INMITTEN EUROPAS GRÖSSTEM KURPARK



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



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



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



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

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

4-Tageprogramm
ab 159,- Euro pro Person im DZ
 3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 2,85 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

fitwork

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		<small>Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.</small>	
A: 01.01.–01.03./01.12.–31.12.2021	309,00 Euro	B: 02.03.–30.11.2021	319,00 Euro
Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.			
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		45,00 Euro	

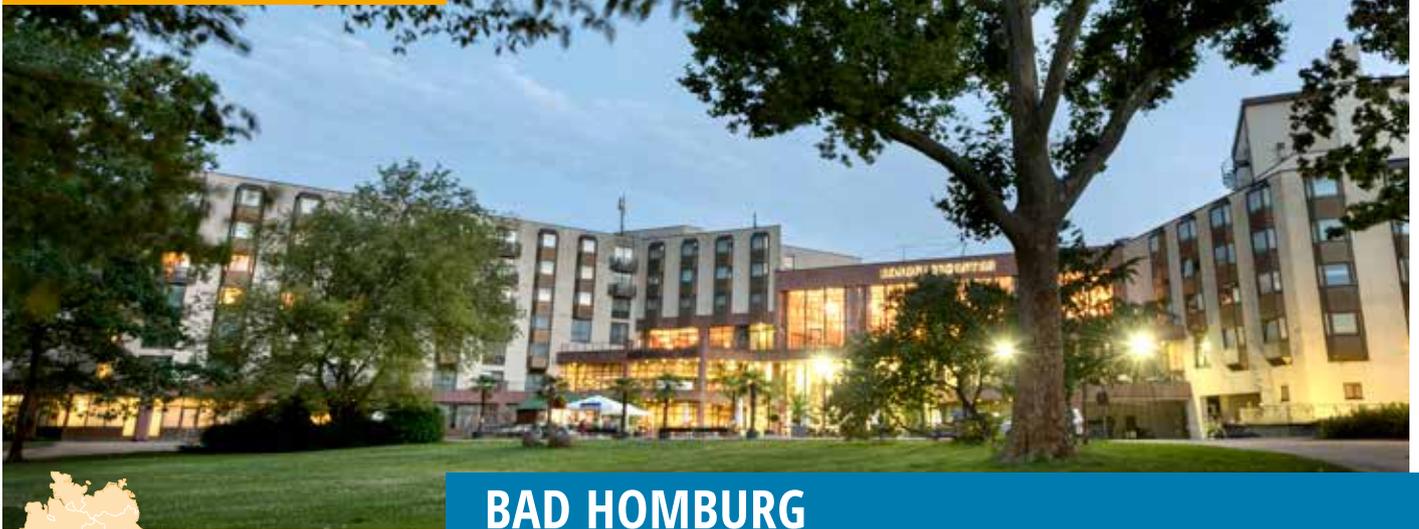
Information und Buchung: www.akon.de | info@akon.de oder Telefon 07931 96 497-0**

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Anforderungen und Inklusivleistungen



BAD HOMBURG

Maritim Hotel**** Superior

KURSTADT MIT STIL – „CHAMPAGNERLUFT UND TRADITION“

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

fitforwork

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



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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–01.03./01.07.–31.08.2021

319,00 Euro

C: 02.03.–01.05./01.09.–30.11.2021

339,00 Euro

B: 02.05.–30.06./01.12.–31.12.2021

329,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

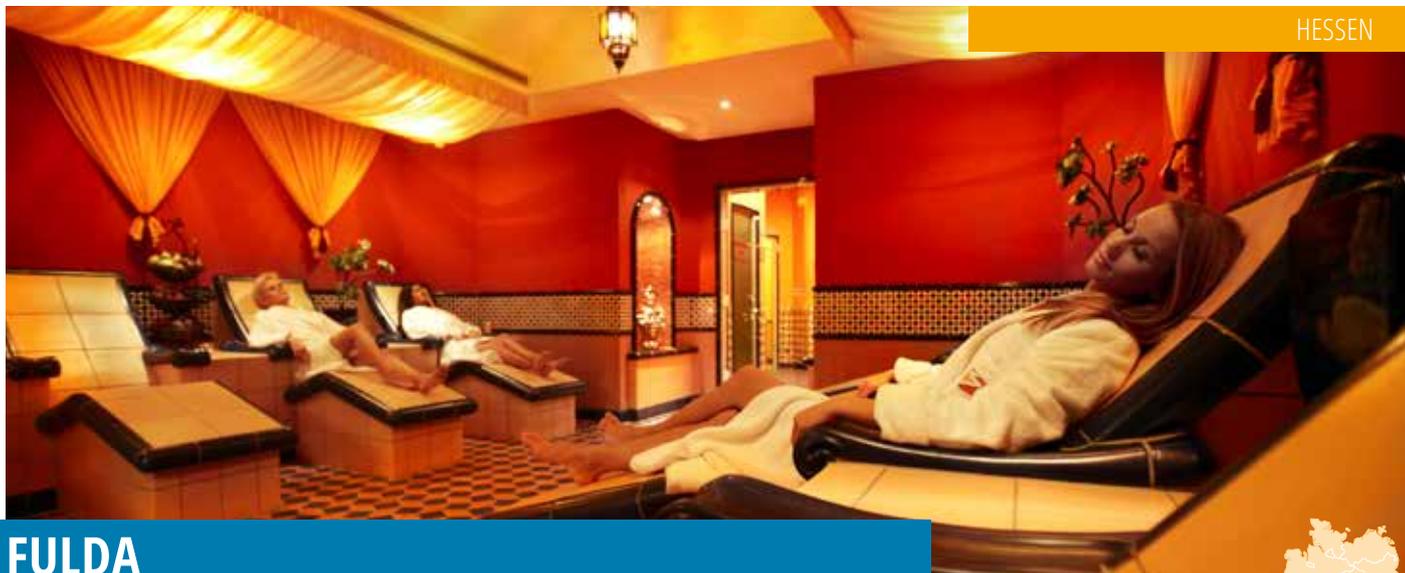
Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



FULDA

Esperanto**** Superior



GROSSE WELLNESSLANDSCHAFT IN DER BAROCKSTADT



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



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



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



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

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

4-Tageprogramm
ab 229,-* Euro
 pro Person im DZ
 3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- AKON Faszienfit®
- AKON Pilates®
- Progressive Muskelentspannung

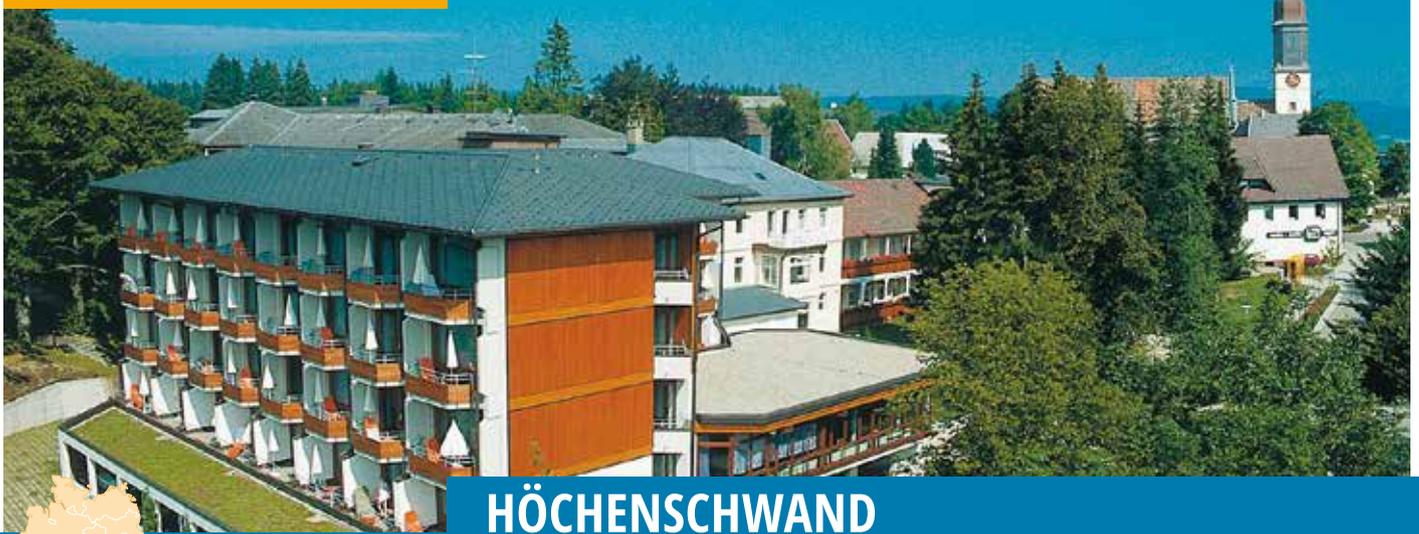
Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.		<small>Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.</small>
A: 01.01.–31.12.2021		379,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	60,00 Euro	

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Angebots- und Zimmerverfügbar.



HÖCHENSCHWAND

Fachkliniken Sonnenhof

AUF 1.015 METERN HÖHE IM SÜDLICHEN HOCHSCHWARZWALD

4-Tageprogramm

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

3 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zgl. Kurtaxe von 1,20 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm

ab **249,-*** Euro
pro Person
im EZ/DZ

5 Übernachtungen, Vollpension, Kursteilnahme
zgl. Kurtaxe von 1,20 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- ♥ Ein Herz für Alleinreisende:
Der Einzelzimmerzuschlag entfällt
- Vollpension inkl. reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie Mittagessen mit Menüwahl und Abendessen mit Buffet
- freier Eintritt in Schwimmbad, Sauna sowie Trainingsraum
- kostenlose geführte Wanderung
- Bogenschießen gegen eine geringe Gebühr
- Fackelwanderungen gegen eine geringe Gebühr
- Langlaufski gegen eine geringe Gebühr
- Schneeschuhwandern gegen eine geringe Gebühr
- freie Nutzung der hauseigenen Kegelbahnen

KURSANGEBOTE:

- AKON Gesunder Rücken®
- Aquafitness
- Ernährung
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fit^{for}well
alleinreisende



Ort & Lage: Auf einem Hochplateau im südlichen Hochschwarzwald liegt der heilklimatische Kurort Höchenschwand mit den Fachkliniken Sonnenhof. Höchenschwand bietet Ihnen eine traumhaft schöne Landschaft mit Panoramablick bis zu den Alpen. Diese Lage bringt einzigartige klimatische Effekte mit sich, die Höchenschwands besondere Bedeutung ausmachen. Die Höhe von 1.015 Metern, eine überdurchschnittlich lange Sonnenscheindauer und die Lage über dem Nebel bei Inversionswetterlagen sorgen für Wohlbefinden und bewirken bereits nach wenigen Tagen eine Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

Zimmer: Sie wohnen in gemütlich eingerichteten Einzelzimmern mit Dusche und WC; je nach Verfügbarkeit in Doppelzimmern.

Wellness & Freizeit: Für Aktivitäten in der kursfreien Zeit stehen Ihnen ein großes Schwimmbad, Sauna, Kegelbahn, Billiard und eine Vielzahl von Sportgeräten zur Verfügung und unterstützen. Vom Haus aus erreichen Sie direkt die als Rundwege angelegten Wander-/Terrainkurwege mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Sie können sich von anspruchsvolleren Strecken mit Gefälle und Steigungen fordern lassen oder gemütlich auf dem Höchenschwander Hochplateau wandern.

Verpflegung: Der Küchenchef und sein Team verwöhnen Sie mit einer leichten und kreativen Küche.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im EZ/DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–28.02./02.12.–31.12.2021

249,00 Euro

B: 01.03.–02.12.2021

259,00 Euro

Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im EZ/DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2021

399,00 Euro

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.



BADEN-BADEN

Radisson Blu Badischer Hof Hotel**** Superior



AM RAND DES NÖRDLICHEN SCHWARZWALDS



Ort & Lage: Eingebettet in eine der reizvollsten Landschaften des Schwarzwalds, unweit der Rheinebene und dem Elsass befindet sich inmitten des weltbekannten, traditionsreichen Kurortes Baden-Baden das Radisson Blu Badischer Hof. Das Wellness-Hotel ist zentral und dennoch ruhig in einer prächtigen Parklandschaft gelegen – in unmittelbarer Nähe des exklusiven Stadtzentrums, dem Kurhaus mit seinem weltberühmten Casino und dem Museum „Frieder Burda“.



Das 4-Sterne-Superior-Hotel ist eine Oase der Ruhe, in der Moderne und Tradition verschmelzen - hier kann man den Alltag vergessen und bewusst genießen und entspannen! Im Jahr 1809 als Grandhotel eröffnet und 2016 komplett renoviert, verfügt das Gebäude heute über 162 modern ausgestattete Zimmer.



Zimmer: Behaglichkeit und hohen Wohnkomfort bieten die modernen Doppelzimmer mit französischem Bett, Kaffee- und Teezubereiter, Klimaanlage, Flachbildfernseher und High-Speed-Internet.



Wellness & Freizeit: Während der kursfreien Zeit finden Sie pure Entspannung im Wellnessbereich. Dieser bietet Ihnen ein Thermalwasser Innen- und Außenbecken, Sauna, Dampfbad und einen Fitnessraum.

Verpflegung: Das Park Restaurant bietet Ihnen regionale Küche mit saisonalen Produkten aus dem Badischen Ländle. Blicken Sie auf den idyllischen Hotelpark während Sie das erstklassige Frühstück oder ein romantisches Abendessen auf der Sommerterrasse genießen.

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- heilendes Thermalwasser
- Nutzung des Innen- und Außenpools
- Sportbecken
- Meeresklimakabine
- Dampfbad
- Beauty- und Wellnessanwendungen (gegen Gebühr)
- Fitnessraum
- Sonnenterrasse
- Hotelpark
- High Tea am Nachmittag

KURSANGEBOTE:

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–06.03./03.12.–31.12.2021

349,00 Euro

B: 07.03.–02.12.2021

359,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

150,00 Euro

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



BAD MERGENTHEIM

Best Western Premier Parkhotel Bad Mergentheim**** S

IN IDYLLISCHER LAGE DIREKT AM KURPARK

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Bade- und Wellnessbereich mit Sauna und Fitnessraum zur freien Nutzung
- Solarium gegen Gebühr
- Beauty- und Massagestudio
- Kegelbahn gegen Gebühr
- Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten
- Shuttleservice zum Bahnhof/Flughafen gegen Gebühr

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Faszienfit®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Pilates®
- AKON Reaktiv Walking®
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz

fitforwoman fitfor50plus fitforwork fitforbike
fitforbalance



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

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

Mittelalter, Renaissance, Barock – die Spuren vergangener Zeiten durchdringen noch heute die Stadt an der Romantischen Straße. Das Schloss in Weikersheim, die Madonna von Grünewald in Stuppach, der Riemenschneideraltar in Creglingen oder das idyllische Rothenburg ob der Tauber – das sind nur einige Highlights, die Sie rund um Bad Mergentheim entdecken können.

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

Wellness & Freizeit: Eine Oase der Ruhe und Entspannung ist die hoteleigene Badelandschaft mit Hallenschwimmbad, Liegewiese im Park, Sauna und Solarium. Nutzen Sie außerdem das umfangreiche Angebot der Beautyfarm Laguna Verde und des Fitnessraums.

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschluss noch abzulehen.

A: 01.01.–31.01./02.12.–31.12.2021	279,00 Euro	C: 06.06.–31.08.2021	299,00 Euro
B: 01.02.–03.03./31.10.–01.12.2021	289,00 Euro	D: 04.03.–05.06./01.09.–30.10.2021	309,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **67,00 Euro**

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschluss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.



BAD MERGENTHEIM

SAVOY Hotel



IDYLLISCH UND RUHIG NAHE DEM KURPARK IN BAD MERGENTHEIM GELEGEN



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

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



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



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



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

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung von Schwimmbad und Sauna
- zahlreiche Sport- und Freizeitmöglichkeiten
- kostenfreies Parken auf den Parkdecks (nach Verfügbarkeit)
- kostenfreies WLAN auf den Zimmern
- Panorama-Terrasse

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- Aquafitness
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–01.03.2021	279,00 Euro	A: 02.03.–06.06./01.09.–30.11.2021	299,00 Euro
B: 07.06.–31.08./01.12.–31.12.2021	289,00 Euro		
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		60,00 Euro	

Änderungen und Hinweise vorbehalten.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



WALDACHTAL

Hotel Waldachtal Business & Balance*** Superior

4-Tageprogramm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zgl. Kutaxe von 2,00 Euro p. P./Tag; Kinder bis 18 Jahre 0,60 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Schwimmbad und Fitnessraum
- Sauna
(Leihbademäntel und Saunatücher auf dem Zimmer)
- Whirlpool
- Wärmekabine
- Gästelounge – 24 Stunden kostenlos Kaffee und Tee
- E-Bike-Verleih (gegen Gebühr)
- Haustiere sind willkommen!
- Geführte Wanderungen (gegen Gebühr)

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwork fitfor50plus

IM IDYLLISCHEN NORDSCHWARZWALD

Ort & Lage: In ruhiger und idyllischer Lage am Rande des Luftkurorts Lüttenhardt im Norden des Schwarzwalds erwartet Sie das gemütliche Hotel Waldachtal Business & Balance*** Superior, welches aus einem Hauptgebäude und einem Nebengebäude (Gästehaus Himmelreich) besteht.

In der näheren Umgebung befinden sich bekannte Sehenswürdigkeiten des Schwarzwaldes, wie z.B. die Schwarzwald-Hochstraße, der Mummelsee, der Kniebis oder das romantische Freudenstadt mit seinem berühmten Marktplatz.

Zimmer: Alle Zimmer sind individuell eingerichtet mit Flat-Screen, Satelliten-TV, gratis Sky-TV, gratis WLAN, Sitzgelegenheit, Balkon oder Terrasse, Dusche oder Badewanne, Fön und Kosmetikspiegel. Größtenteils verfügen die Zimmer zusätzlich über Safe, Schreibtisch und Minibar. Überwiegend erfolgt die Unterbringung im Nebengebäude (Gästehaus Himmelreich), in welchem sich auch das Schwimmbad befindet.

Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit finden Sie Entspannung im hoteleigenen Schwimmbad mit Whirlpool und Sauna. Im Fitnessraum bleiben Sie in Form. Gönnen Sie sich Ruhe und Erholung, z.B. auf Wanderungen in idyllischen Tälern und Spaziergängen auf den Gesundheitswegen des Waldachtals bis hin zum Gipfelkreuz des Kniebis.



Verpflegung: Zum Start in den Tag stärken Sie sich am reichhaltigen Frühstücksbuffet, abends genießen Sie ein Menü mit regionalen Spezialitäten oder wahlweise an bestimmten Tagen ein Themenbuffet im Erlebnis- und Ausflugsrestaurant Waldachtal (ca. 2 km entfernt, inklusive Shuttle-Service).

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–28.02./01.06.–02.09.2021	269,00 Euro	B: 01.03.–30.05./03.09.–31.12.2021	279,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		60,00 Euro	

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.



RADOLFSZELL

bora HotSpaResort**** S



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. Der Philosophie des Hauses folgend spiegeln Architektur und Interieur die Verbindung von Moderne und Tradition wider, von Fachwerk und Beton, von Wärme und Wasser, von Sauna und See.



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



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

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

4-Tageprogramm

ab **309,-** Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitfor50plus

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

Hieron ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.12.–31.12.2021

459,00 Euro

B: 01.01.–30.11.2021

469,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

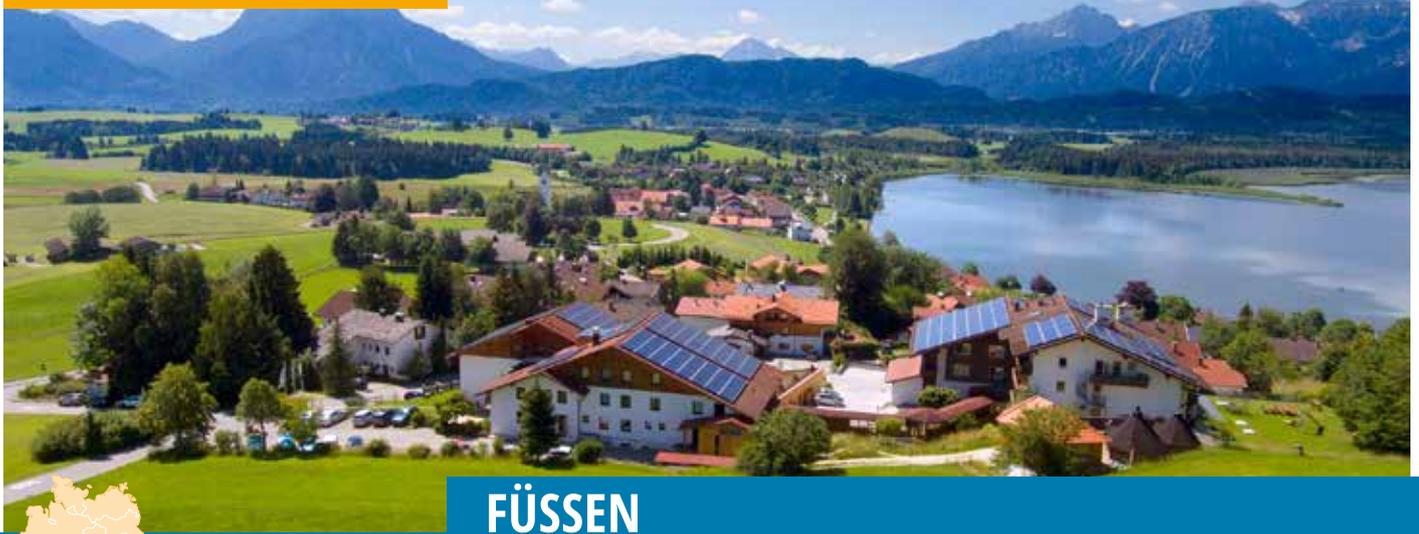
105,00 Euro

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 67.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



FÜSSEN

Biohotel Eggenberger****

WELLNESS UND NATUR IM ALLGÄU

6-Tageprogramm

ab **459,-*** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- AKON Gesundheitswandern®
- Autogenes Training
- Ernährung
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik



Ort & Lage: Durch seine außergewöhnliche geografische Lage bietet Füssen viel Abwechslung für Entspannung und Aktivität. Die zweitgrößte Stadt im Ostallgäu ist umgeben von Bergen und liegt inmitten einer bezaubernden Seenlandschaft. Sie wird begrenzt von den Allgäuer Alpen, dem Ammergebirge und den Lechtaler Alpen. Hopfen am See ist ein anerkannter Kneipp- und Luftkurort. Das naturnahe Biohotel Eggenberger **** am Hopfensee ist das erste klimaneutrale Hotel im Allgäu. Seit 2014 wird im Biohotel das Sonnenstrom-5-Sterne-Konzept umgesetzt - für einen verantwortungsvollen Umgang mit den Ressourcen. Es ist zertifiziert nach den Kriterien des ehc (eco hotels certified).

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

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

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–05.02./05.12.–31.12.2021	609,00 Euro	C: 01.04.–31.10.2021	669,00 Euro
B: 07.02.–31.03./01.11.–03.12.2021	629,00 Euro		
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		125,00 Euro	

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.



BAD REICHENHALL

Wyndham Grand Bad Reichenhall Axelmannstein



MONDÄNE KURSTADT IN ALPINER LANDSCHAFT



Verpflegung: Den Tag beginnen Sie am köstlichen Frühstücksbuffet des Parkrestaurants mit lokalen und regionalen Spezialitäten. Mit Gemüse, Wild und Kräutern aus der Region bietet die Umgebung alles, was für anregende kulinarische Kreationen wichtig ist. Zum Mittag- und Abendessen genießen Sie bayerische und deutsche Klassiker im Axelstueberl.

Ort & Lage: Der Alpenstadt Bad Reichenhall wurde bereits 1899 das Prädikat eines Königlich Bayerischen Staatsbads verliehen, und von Kaiserin Sisi über Sigmund Freud bis Franz Josef Strauß hat zahlreiche Prominenz ihre Sommerfrische in Bad Reichenhall verbracht. Das First Class Hotel ist das traditionsreichste Hotel der Stadt und liegt mitten in der Fußgängerzone der Altstadt. Zum Hotelareal gehört ein 30.000 m² großem Hotelpark mit einem kleinen See. Hier wohnen Sie stilvoll, zentral und herrschaftlich.

Zimmer: Genießen Sie Komfort und Ambiente: WLAN im ganzen Hotel, bequeme Betten und eine himmlische Ruhe.

Wellness & Freizeit: Nutzen Sie den Wellness-Bereich mit Sauna und Fitnessraum kostenfrei. Zudem steht Ihnen ein großes, helles Hallenbad mit Blick in den Hotelpark zur Verfügung.

Das elegante Traditionshotel bietet ideale Voraussetzungen, um die attraktive Kurstadt zu erleben: Der Kurgarten mit dem Gradierwerk, einem Freiluftinhalatorium und das Kurmittelhaus der Moderne liegen unmittelbar nebenan. Ob Sie auf die Alm steigen, zur Kuranwendung oder ins Konzert möchten, das Wyndham Grand Bad Reichenhall Axelmannstein ist ein idealer Ausgangsort für spannende und erholsame Aktivitäten in der kursfreien Zeit.

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- 30.000 m² großer Hoteleigener Park mit Liegewiese
- Wellnessbereich mit Hallenschwimmbad, Sauna, Solarium und Fitnessraum
- WLAN im gesamten Hotel
- direkt in der Fußgängerzone
- gegenüber dem Kurpark mit Gradierwerk
- nur 20 Minuten bis Salzburg

KURSANGEBOTE:

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2021

319,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 64.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kinderbetreuung
ab 60,- Euro
 ab 3 Jahren
 (inkl. 3 ÜN/Kids-All-In)



BAD KISSINGEN

Hotel Sonnenhügel***

IM NATURPARK BAYERISCHE RHÖN

4-Tageprogramm
ab 169,-* Euro
 pro Person im DZ
 3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
 zzgl. Kurtaxe 3,60 Euro p. P./Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Frühstück- und Abendessen vom Buffet mit ausgewählten Tischgetränken zum Abendessen (18–20.30 Uhr)
- täglicher Eintritt zum 2.000 m² Schwimmbad- und Saunabereich
- Leihbademantel pro Erwachsener/Aufenthalt
- Kids-All-In für Kinder bis 15 Jahre mit zusätzlichem Mittagsimbiss und ganztags Wasser/Apfelsaft
- Kinderbetreuung für Kinder von 3–11 Jahren von Di.–Sa.
- 1.200 m² Indoor-Spielplatz
- kostenfreier Außenparkplatz am Hotel (nach Verfügbarkeit)

KURSANGEBOTE:

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

fit4woman

Kinderpreise: pro Kind für 3 ÜN/Kids-All-In.
 Kinderbetreuung (Di.–Sa. von 10–13 Uhr und 14–18 Uhr) mit Kids-All-In (VP + ganztags Wasser/Apfelsaft + Eintritt Indoor-Spielplatz). Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (gegen Aufpreis).

3–10 Jahre	60,00	Euro
11–13 Jahre	105,00	Euro



Ort & Lage: Eingebettet in die herrliche Natur der Bayerischen Rhön erwartet Sie das Hotel Sonnenhügel am Stadtrand des beliebten Kurorts Bad Kissingen mit einem umfangreichen Wohlfühlangebot.

Auch für Ihre Kinder ist bestens gesorgt: Ein eigener 1.200 m² großer Indoor-Spielplatz lässt Kinderherzen höher schlagen! Zusätzlich werden Kinder von 3–11 Jahren von Dienstag bis Samstag im KinderClub des Hotels betreut.

Zimmer: Die geräumigen Standard-Doppelzimmer in Haus 3 (ca. 35m², auch zur Einzelbelegung) sind mit zwei Einzelbetten, einem Schlafsofa, Schreibtisch, TV, Bad/WC und Balkon oder Terrasse ausgestattet. Pro Zimmer sind maximal 2 Erwachsene und 2 Kinder oder 1 Erwachsener und 3 Kinder möglich.

Wellness & Freizeit: Hier finden Sie Entspannung und Wohlbefinden in einer 2.000 m² großen Bade- und Saunalandschaft mit Innen- und Außenbereich. Weiterhin stehen Ihnen die Massage- und Kosmetikabteilung, Tennis-Hallenplätze sowie eine Minigolfanlage zur Verfügung.

Verpflegung: Eine vielfältige Gastronomie mit Restaurant, Café und Bar, Tanzlokal (Tanzveranstaltungen Freitag und Samstag) runden das Angebot ab.

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2021

319,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse **54,00 Euro**

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.



BAD KISSINGEN

Grand Hotel Kaiserhof Victoria**** S



HIER TRIFFT SICH VERGANGENHEIT UND GEGENWART



Ort & Lage: Als erstes Haus im Herzen der Stadt Bad Kissingen vereint das Grand Hotel Kaiserhof Victoria**** S beeindruckend den Glanz der Vergangenheit und den hohen Anspruch der Gegenwart. Das Ambiente des 19. Jahrhunderts mischt sich harmonisch mit Einflüssen des Jugendstils und der Moderne.

Das Grand Hotel Kaiserhof Victoria**** S in Bad Kissingen ist ohne Zweifel ein Haus mit besonderer Geschichte und besonderem Ambiente. Erbaut in den Jahren 1836/40 als ursprünglich zwei getrennte Objekte, Hotel Kaiserhof und Hotel Victoria, beherbergte es illustre Gäste, wie schon im Jahr 1863 die kaiserlichen und königlichen Hoheiten Franz-Josef und Elisabeth von Österreich-Ungarn.

Zimmer: Es erwarten Sie 166 modern eingerichtete Zimmer zum Wohlfühlen. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Kabelfernsehen mit 20 Programmen, Durchwahltelefon und WLAN ausgestattet, ein großer Teil verfügt über einen Balkon. Fast alle Zimmer sind stufen- und barrierefrei erreichbar.

Wellness & Freizeit: Genießen Sie Ruhe und Erholung im Verwöhnpardies Kaiserhof Spa. Es erwarten Sie ein großzügiger Pool, Whirlpool, irisch/römische Saunalandschaft mit Dampfbad, Warmlufts sauna, Heißluftsauna sowie Kalt-Tauchbecken.

Verpflegung: Das Restaurant präsentiert internationale Spezialitäten und moderne leichte Speisen ebenso wie Spezialitäten der fränkischen Küche und Wein aus der Region.

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- kaiserliches Frühstücksbuffet: regionale, saisonale Küche – aus der Kaiserzeit inspiriert
- Kaiserhof-Spa mit Wellness- und Kosmetikangeboten
- Sole- und Moorbehandlungen
- kostenfreie Nutzung des „Elemente Kaiserhof Victoria Spa“ mit Hallenbad und Whirlpool, irisch/römischer Saunalandschaft mit Dampfbad, Warmlufts sauna, Heißluftsauna und Kalt-Tauchbecken
- großzügige private Gartenanlage
- kostengünstige Tiefgaragenplätze
- zentral am Kurpark und Innenstadt gelegen
- Ruheoase im Herzen von Bad Kissingen
- WLAN im ganzen Hotel verfügbar

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Fasziensfit®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Pilates®
- AKON Walkjogg®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung

fit for 50plus

Angebots- und Zimmerverfügbar.

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

A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2021	349,00 Euro	B: 101.02.–31.11.2021	369,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse 40,00 Euro		Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.	

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 63.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



KURORT FELDAFING HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE****

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

fitfor50plus fitforwork

IM VORALPENLAND SÜDLICH VON MÜNCHEN

Ort & Lage: Inmitten der idyllischen Voralpenlandschaft in der Umgebung von München liegt das HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE. Entdecken Sie die schönsten Plätze rund um den landschaftlich schön gelegenen Starnberger See.

Die exklusive Atmosphäre mit liebevoll ausgewähltem Interieur und der behagliche Komfort des Seminar-, Tagungs- & Wellnessresorts HOTEL RESIDENCE STARNBERGER SEE garantieren allen Erholungsuchenden schöne Stunden.

Zimmer: Alle 92 Gästezimmer sind mit Terrasse bzw. Balkon, einem Arbeitsschreibtisch sowie ausreichend Arbeitslicht ausgestattet und verfügen über ISDN- und Analoganschlüsse. WLAN ist im gesamten Haus installiert.

Wellness & Freizeit: Wem der Sinn nach mehr Erholung steht, der relaxt in dem 1.000 m² großen Wellnessbereich mit Pool, Sauna, Sanarium und Dampfbad. Für die Fitness stehen Ihnen Squashcourts, Fitnessraum, Indoor-Golf-Anlage und Trainingscenter zur Verfügung.

Verpflegung: Ebenfalls modern präsentiert sich das Restaurant La Provence, in dem mediterrane Kochgenüsse serviert werden. Die geschmackvoll eingerichtete Lobbybar sowie die sportliche American Bar bieten für jeden Anlass den passenden Rahmen.



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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.01./01.12.–31.12.2021	309,00 Euro	B: 01.02.–30.11.2021	349,00 Euro
Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.			
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		105,00 Euro	

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.



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

LAM Hotel Sonnenhof^{f***} Superior



IM BAYERISCHEN WALD



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

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



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



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

Verpflegung: Einen genussvollen Aufenthalt versprechen das elegante Gartenrestaurant und das rustikale Restaurant Petrusstube mit deftigen Speisen aus der Bayerwald-Küche und internationalen Gerichten, die Bar sowie die Sommerterrasse mit Bergblick.

4-Tageprogramm
ab 179,-* Euro
 pro Person im DZ
 3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 1,50 Euro p. P./Tag, Kinder 6–16 Jahre 0,50 Euro p. Kind/Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Nutzung der 1.600 m² großen Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenpool mit Panoramablick, Saunapark mit sechs verschiedenen Saunen, Eisbrunnen und Asia-Ruheraum
- Beauty- und Massageabteilung gegen Gebühr
- zwei Restaurants, Sommerterrasse, Hotelbar, Friseur
- Fitnessraum, zwei Tennishallenplätze, zwei Tennisfreiplätze in den Sommermonaten, Tischfußball, Tischtennis, Billard, Minigolf
- Internetterminal und WLAN kostenfrei
- Fahrradverleih gegen Gebühr
- Kidsclub von 3–12 Jahren

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Fasziensfit®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Reaktiv Walking®
- Autogenes Training
- Aquafitness
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Rückenfit für den Arbeitsplatz
- Wirbelsäulengymnastik

fitforwoman fitfor50plus fitforbalance
 fitforwork fitforwell
fitforwell
 | aktivreisende

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

A: 12.04.–28.04./07.06.–01.07./09.09.–24.10.2021	329,00 Euro	C: 02.07.–28.07./22.11.–12.12.2021	359,00 Euro
B: 01.01.–14.02./22.02.–28.03./29.04.–16.05./08.11.–14.11.2021	339,00 Euro	D: 15.02.–21.02./29.03.–11.04./17.05.–06.06./29.07.–08.09./25.10.–07.11./15.11.–21.11./13.12.–31.12.2021	369,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.			
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	35,00 Euro	Bitte beachten Sie, dass bei einreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfallt.	
Kinderpreise (1.+2. Kind): 01.01.–31.12.2019		Ab dem 2. Kind ist ein Zimmer-Upgrade erforderlich (Aufpreis). Kinderbetreuung (Mo.–Fr. von 9.30–17.00 Uhr) ab 3 Jahren inkl. HP. Achtung: Zeiten ausserhalb der genannten Kinderbetreuungszeiten, insbesondere Samstag und Sonntag sowie für Kinder unter 3 Jahren Kinderbetreuung auf Anfrage und gegen Gebühr von 20,00 Euro pro Stdt.	
3–11 Jahre pro Kind für die Dauer der Kurse	75,00 Euro		
12–15 Jahre pro Kind für die Dauer der Kurse	105,00 Euro		

Anforderungen und Zimmerverhältnisse

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



BAD GÖGGING

The Monarch Hotel**** S

WO AUCH SCHON KELTEN UND RÖMER BADETEN

4-Tageprogramm

ab **199,-*** Euro
pro Person im EZ/DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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



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

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

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

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2021

349,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

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

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



BAD GRIESBACH

Parkhotel**** Superior



EIN GANZES THERMALBAD IM HAUS



Ort & Lage: In der reizvollen Hügellandschaft des Rottaler-Bäderdreiecks gelegen lädt das Parkhotel **** Superior zum Genießen, Wohlfühlen und Erholen ein.



Zimmer: Die bayerisch, edlen und gemütlichen neu renovierten, komfortabel eingerichteten Zimmer verfügen alle über einen Balkon oder Terrasse, Bad oder Dusche, Fön, Bademantel, Flat Screen-TV, kostenloses WLAN, Minibar, Safe und eine gemütlichen Sitzcke.



Wellness & Freizeit: Es erwartet Sie ein außerordentlich abwechslungsreiches über 3.600 m² großes Quellness & Health Areal mit einer 1.000 m² großen hoteleigenen Thermalbadelandschaft Idun-Therme. Neben einem 150 m² großen Thermal-Mineralwasser-Innenbecken (36 °C) mit Wasserfall, Wildbachkanal und Massagedüsen verfügt die Anlage über ein Süßwasser-Sportaußenbecken (28 °C, durch einen Schwimmkanal von innen zu erreichen).

Hot-Whirlpools im Innen- und Außenbereich, Dampfgrotte, Niedrigtemperatursauna, Dampfsauna, Kaltwassertauchbecken, Infrarotwärmekabine und Sabbia Med® - Sand & Licht Oase bieten Ihnen alle Möglichkeiten für Entspannung und Wellness in der kursfreien Zeit. Sogar Thermal-Mineralwasser-Trinkbrunnen sind vorhanden.

Verpflegung: Kulinarische Genüsse finden Sie in mehreren Restaurants im Hotel, u.a. im Kaminrestaurant und im Wintergarten. Neben dem reichhaltigen Quellness-Frühstück vom Buffet wird jeden Tag ein breitgefächertes Angebot aus einer Vielzahl von Gerichten der klassischen Küche serviert.

6-Tageprogramm

ab **359,-** Euro pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Begrüßungsdrink bei der Anreise und Vitamingruß auf dem Zimmer
- Gepäck- und Parkservice
- Leihbademantel, Badetasche und Badeslipper für Ihren Aufenthalt in der Therme
- verschiedene Frühstücksaktionen
- abwechslungsreiche Menüs und wöchentlich wechselnde Themenbuffets
- Frühaufsteher-Kaffee von 7.00 bis 9.00 Uhr vor der Therme
- tägliches Vitaminvergnügen an der Obsttheke in der Hotelhalle
- kleines Abschiedsgeschenk
- Quellness-Total auf über 3.600 m² mit Fitnessraum, Beauty Lounge, Gesundheitszentrum und Arztpraxis
- Erlebnisbaden in der 1.000 m² großen, hoteleigenen Thermal- und Saunalandschaft mit Trinkbrunnen
- kostenfreies WLAN im gesamten Hotelbereich, Gäste-PCs
- Verleih von Fahrrädern und Nordic Walking-Stöcken (kostenlos und nur nach Verfügbarkeit)
- kostenfreier Shuttle zum lokalen Bahnhof Karpfham (nach Voranmeldung), Sonderkonditionen mit dem örtlichen Taxiunternehmen
- täglich Informationen über Hauszeitung und TV in der Halle

KURSANGEBOTE:

- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Gesunder Rücken®
- Nordic Walking
- QiGong
- Wirbelsäulengymnastik
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Tai-Chi

fitfor50plus

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

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2021

509,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse **100,00 Euro**

Anforderungen und immer vorbehalten.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



BAD FÜSSING

Vital-Hotel Jagdhof

NAHE DER ÖSTERREICHISCHEN GRENZE ZWISCHEN PASSAU UND LINZ

Wochenprogramm

ab **269,-** Euro
pro Person im DZ

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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



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

Ort & Lage: Das Vital-Hotel Jagdhof wird Sie begeistern! Seine idyllische Lage mitten im Grünen bedeutet, die Natur in ihrer reinsten Form zu erleben. Direkt am Waldrand gelegen, fügt sich die parkähnliche Anlage mit ihren drei Gebäuden nahtlos in die Landschaft ein und bietet genügend Raum für Erholung und Entspannung sowie für aktive Freizeitgestaltung.

Entspannen Sie sich im hoteleigenen Wellnessbereich mit Sauna und Hallenbad, werden Sie auf den Tennisplätzen oder der Kegelbahn sportlich aktiv oder entdecken Sie die Natur zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

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

Wellness & Freizeit: Besuchen Sie den nahe gelegenen Erlebnispark Haslinger Hof, das ereignisreiche ca. 5 km entfernte Bad Füssing oder verbringen Sie einen Tag in der Johannesbad Therme mit ihrem quellfrischen, heilsamen Thermalwasser. Zur Therme kommen Sie von unserem Hotel mit dem kostenlosen Buspendel im 40-Minuten-Takt oder in kurzer Zeit mit dem Rad. So können Sie einerseits in beschaulicher Natur Ihre Seele baumeln lassen und in aller Ruhe ausspannen und haben andererseits alle Möglichkeiten, am bunten Leben des weithin bekannten Kurortes teil zu haben.

Gesamtpreis für 6 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Kursteilnahme p. P.

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–11.02./21.02.–06.03./28.11.–31.12.2021	419,00 Euro	C: 02.04.–06.11.2021	479,00 Euro
B: 12.02.–20.02./07.03.–01.04./07.11.–27.11.2021	459,00 Euro		
EZ-Zuschlag für die Dauer der Wochenkurse	72,00 Euro		

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 61.



Kinderbetreuung

ab **75,-** Euro

ab 3 Jahren (inkl. 3 ÜN/HP)

MASSERBERG

Werrapark Resort Hotel Heubacher Höhe***



IM GRÜNEN HERZEN DEUTSCHLANDS



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



Das Hotel mit seinem umfangreichen Sport- und Freizeitangebot hält für jeden Gast und jedes Wetter maximalen Urlaubsspaß bereit. Ob geführte Mountainbiketouren durch die Rennsteigregion, Wandern oder Skiuunterricht, das Hotel bietet für jede Aktivität endlos viele Möglichkeiten. Das gesamte Equipment kann vor Ort ausgeliehen werden.



Zimmer: Das Hotel ist mit dem Prädikat „Familienfreundlich“ ausgezeichnet und somit das optimale Domizil für Familien mit Kindern. Alle Zimmer sind modern eingerichtet und mit TV, Telefon sowie Dusche/WC und Fön ausgestattet. Die DZ sind 16–20 m² groß, EZ 16 m² und Familienzimmer 32 m².

Wellness & Freizeit: Das Angebot im Wellnessbereich reicht von klassischen Massagen, Kosmetik-Treatments bis zu exotischen Wellnesserlebnissen. Ein Schwimmbad- und Saunabesuch sorgt für eine angenehme Atempause. Der großzügige Fitnessbereich im Werrapark Resort Hotel Heubacher Höhe lädt zum aktiven Entspannen ein. Auch im Sportcenter Heubach hat Sport das ganze Jahr mit Indoor-Tennis, Squash und zwei Bowlingbahnen Saison.

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

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Wellness- und Beautybereich mit ca. 60 Wellnessanwendungen; Pool und Sauna
- Indoor-Tennis, Squash, Bowling und Fitness
- Nordic Walking-Strecken ab Hotel
- reizvolle Landschaft im Naturpark Thüringer Wald mit einem großen Wander- und Mountainbike-Wegenetz
- Wintersportplatz mit ca. 60 km Skiwanderwegen
- Skischule und Skiverleih vor Ort

KURSANGEBOTE:

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

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

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

Kinderbetreuung nur im Zeitraum von: 29.03.–11.04./19.07.–29.08./28.10.–31.10.2021.
Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich. Kinderbetreuung im Kidsclub inkl. HP mit Kindergericht und Getränke zum Abendessen.

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

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2021

269,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

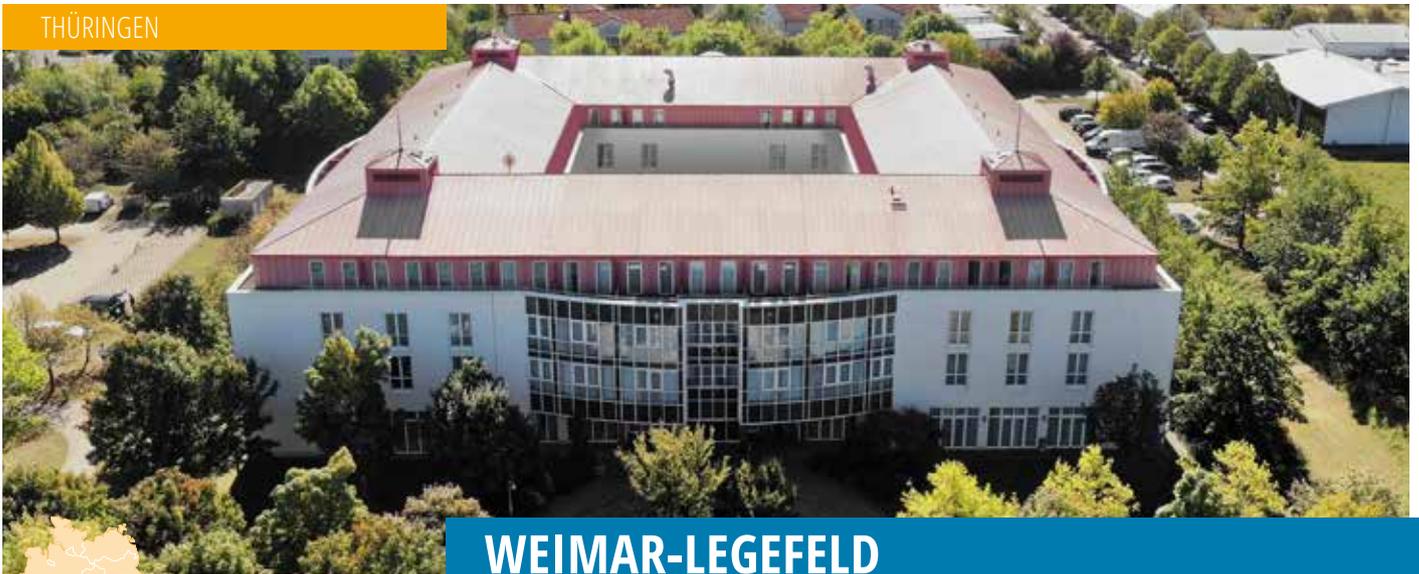
Bitte beachten Sie, dass bei einzelreisenden Personen mit Kind(ern) auch der Einzelzimmerzuschlag anfällt.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



WEIMAR-LEGEFELD Ramada by Wyndham****

IN DER UNIVERSITÄTS- UND KULTURSTADT WEIMAR IN THÜRINGEN

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

fitforwoman fitfor50plus fitforwork
fitforyoung fitforbalance



Schloss Belvedere



Deutsches Nationaltheater und Staatskapelle

Ort & Lage: Weimar bietet eine Vielfalt an Historie, Tradition, modernem Leben, Architektur, Kunst und Musik verbunden mit einer reizvollen Landschaft zu jeder Jahreszeit – einfach Erlebnis pur mit eindrucksvollen Momenten.

Das Ramada by Wyndham liegt ruhig im Grünen nur 1 km von der Autobahn A4 entfernt. Die interessante Umgebung lädt zu sportlichen Aktivitäten ein. Vom Park Inn Weimar aus gelangen Sie in wenigen Autominuten in die historische Altstadt von Weimar. Genießen Sie Ihre Tage in Weimar und begeben Sie sich auf Entdeckungstour durch eine Stadt, in der man auch heute noch diese ganz besondere Atmosphäre spüren kann, denn hier steht die Wiege der Deutschen Klassik.

Zimmer: Das 4-Sterne-Hotel bietet einen hohen Komfort in 194 großen und hellen Hotelzimmern mit Bad/Dusche, Telefon, Schreibtisch, TV, Minibar, teilweise mit Balkon und Klimaanlage und kostenfreies WLAN.

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

Verpflegung: Genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten im Restaurant Belvedere mit Gartenterrasse und lassen Sie sich mit regionalen und internationalen Spezialitäten, täglich wechselnden Menüs und leckeren Kleinigkeiten rundum verwöhnen.

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschluss noch abzuziehen.

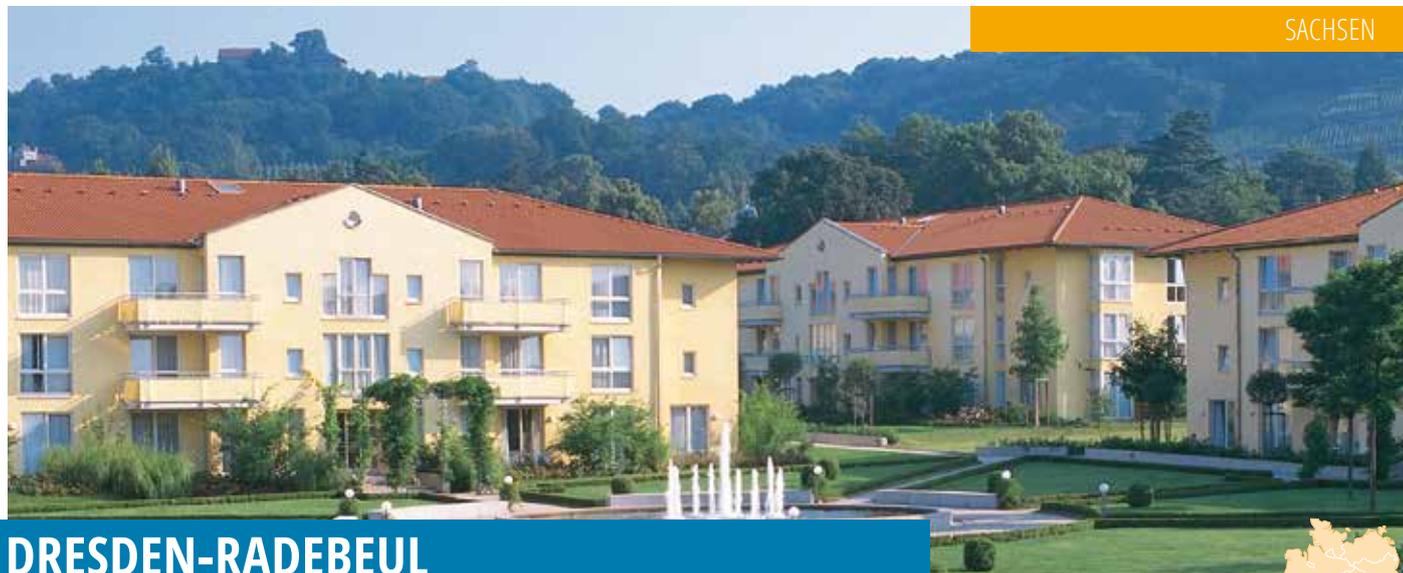
A: 01.01.–27.02./02.07.–31.07./12.12.–31.12.2021 **279,00 Euro** **B:** 28.02.–01.07./01.08.–11.12.2021 **299,00 Euro**

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschluss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 71.



DRESDEN-RADEBEUL

Radisson Blu Park Hotel * * * *



NAHE DER BAROCKEN KUNSTSTADT DRESDEN



Ort & Lage: Ein Zuhause auf Zeit, inmitten sonniger Elbhügel, bietet Ihnen das Radisson Blu Park Hotel in Dresden Radebeul. Die kreative Mischung aus Originellem und Originalen, die sich sowohl im ungewöhnlichen Architekturdesign, als auch durch Werke renommierter Künstler wie Georg Baselitz widerspiegelt, begleiten Sie während Ihres Aufenthalts. Die komfortable Residenz besteht aus einem Hotelkomplex und einem Ensemble von fünf Villen im italienischen Stil und bildet den perfekten Ausgangspunkt für Ausflüge nach Moritzburg, Meißen und die Sächsische Schweiz. Sehenswürdigkeiten der Wein- und Gartenstadt Radebeul sind das Karl-May-Museum sowie das Sächsische Staatsweingut Schloss Wackerbarth.



Zimmer: Das Radisson Blu Park Hotel Dresden Radebeul hat 352 Gästezimmer, 13 Suiten und 85 Studios im Villenpark, die mit Telefon, Flatscreen-TV und kostenfreiem WLAN ausgestattet sind.



Wellness & Freizeit: Der 1.000 m² große Wellnessbereich mit Schwimmbad, finnischen Saunen, Hamam-Bad, Solarien, Fitnessraum, Ayurvedischen Anwendungen und Massagen lädt zum Entspannen ein. Parkplatz, Garage, Autowaschanlage, Fahrradverleih und Limousinenservice stehen ebenfalls zur Verfügung.



Verpflegung: Das Radisson Blu Park Hotel bietet Ihnen mit seinen zwei Restaurants eine große Auswahl an regionalen, nationalen und internationalen Speisen an. Das Tagesrestaurant heißt Sie jeden Morgen mit einem Buffet recht herzlich willkommen.

4-Tageprogramm

ab **199,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- idyllisch, ruhige Lage am Fuße der Löbninger Weinberge
- Nutzung des 1.000 m² Wellnessbereichs mit Saunen und Schwimmbad gegen Gebühr EUR 3,00 pro Person
- Angebot von kosmetischen Anwendungen und Massagen im Wellnessbereich
- Fahrradverleih im Hotel (gegen Gebühr)
- idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in die Umgebung – Radebeul, Dresden, Meißen, Sächsische Schweiz
- inklusive Kurtaxe

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Walkjoggt®
- Autogenes Training
- Nordic Walking
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fit for 50 plus

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

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–28.02./01.12.–31.12.2021

349,00 Euro

B: 01.03.–30.11.2021

379,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

90,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 66.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



BAD SCHANDAU

Hotel Elbresidenz an der Therme *****

WELLNESS IN HOTEL UND THERME AUF HÖCHSTEM NIVEAU

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

fitforwork fitfor50plus



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

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

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

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03./01.11.–31.12.2021

349,00 Euro

B: 01.04.–31.10.2021

369,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

72,00 Euro

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

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



NEUKIRCHEN / PLEISSE

Hotel Schloss Schweinsburg****



IM SÄCHSISCHEN SCHLÖSSER- UND BURGENLAND NAHE ZWICKAU



Ort & Lage: Hotel Schloss Schweinsburg – in der schönsten Ecke des sächsischen Schlösser- und Burgenlands. Im 12. Jahrhundert als Wasserburg erbaut, inzwischen vollständig saniert und erweitert, präsentiert sich heute als modernes Hotel mit interessanten und einzigartig gestalteten Tagungs- und Festräumen.



Schloss Schweinsburg – geradezu majestätisch erhebt sich das im 12. Jahrhundert erbaute Anwesen vor den Augen seines staunenden Betrachters. Das historische Ambiente mit moderner Ausstattung verleiht dem Schloss einen eindrucksvollen Rahmen zum Erholen.

Zimmer: Die Zimmer sind im modernen Landhausstil eingerichtet und verfügen über Dusche/ WC, Fön, Telefon, Schreibtisch, Sat-TV, teilweise ISDN-Anschluss und teilweise Balkon oder Terrasse.



Wellness & Freizeit: In der kursfreien Zeit relaxen Sie im lichtdurchfluteten Entspannungsbereich mit Hot-Whirlpool, Sauna und Ruheraum. Die Umgebung des Hotels lädt ein zu ausgedehnten Spaziergängen, zum Nordic Walking und zu Fahrradtouren.



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

4-Tageprogramm

ab **119,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

- Restaurant Castell
- Schloss-Innenhof mit herrlicher Terrasse
- historischer Rittersaal und Schlosskeller (Bar)
- Beauty-Türmchen für kosmetische Anwendungen und Massagen
- kostenfreie Nutzung der Sauna mit Ruheraum
- Sporthalle (Tennis, Badminton, Tischtennis usw.) auf Anfrage je Verfügbarkeit und gegen Gebühr
- Bibliothek
- Barockgarten mit altem Baumbestand
- kostenloser Parkplatz
- Fahrradverleih auf Anfrage und gegen Gebühr
- WLAN teilweise möglich
- inklusive Kurtaxe

KURSANGEBOTE:

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

fit for 50plus

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.05.–31.08./01.12.–31.12.2021

269,00 Euro

B: 01.01.–30.04./01.09.–30.11.2021

279,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

39,00 Euro

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

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



SCHÖNECK IFA Ferienpark Hohe Reuth***

MIT PANORAMABLICK MITTEN IM VOGTLAND

6-Tageprogramm

ab **289,-** Euro
pro Person im DZ

5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe bis 2,00 Euro p. P./Tag, Kinder 6–14 Jahre 0,60 Euro/Tag

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- Aquafitness
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- QiGong

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

Ab dem 3. Kind ist ein Zimmer-Upgrade gegen Aufpreis erforderlich.

6-Tage-Programm:

3–6 Jahre (5 ÜN/HP)	95,00	Euro
7–12 Jahre (5 ÜN/HP)	180,00	Euro
13–14 Jahre (5 ÜN/HP)	220,00	Euro

Kinderbetreuung nur in folgenden Zeiten:

6 Tage: 01.01.–27.03./11.04.–03.07./01.09.–31.12.2021



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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.02.–26.03./11.04.–21.05./06.06.–11.06./01.09.–31.12.2021	439,00	Euro
B: 01.01.–31.01./30.05.–04.06./27.06.–09.07.2021	449,00	Euro
C: 28.03.–02.04.2021	459,00	Euro

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

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



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

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

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.



POTSDAM

Kongresshotel Potsdam am Templiner See****



VOR DEN TOREN BERLINS



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

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

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

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

4-Tageprogramm

ab **219,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON FasziFit®
- AKON Gesundheitswandern®
- Progressive Muskelentspannung
- Wirbelsäulengymnastik

fitfor50plus

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–01.02./16.12.–31.12.2021	369,00 Euro	B: 02.02.–15.12.2021	379,00 Euro
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		60,00 Euro	

Ankündigungen und Änderungen vorbehalten.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 69.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



SEEFELD / TIROL

Hotel Eden**** S

KULINARISCHE GIPFELERLEBNISSE IN TIROL

4-Tageprogramm

ab **239,-*** Euro pro Person im DZ

3 Übernachtungen, 3/4-Verwöhnpenion, Kursteilnahme

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

fitforwoman fitfor50plus



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

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

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

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

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

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.12.2021

389,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.



SEEFELD / TIROL

Natur & Spa Hotel Lärchenhof****



AM HÖCHSTEN GELEGEN, DER NATUR AM NÄCHSTEN



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

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

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

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

4-Tageprogramm

ab **239,-** Euro
pro Person im DZ
3 Übernachtungen, 3/4-Verwöhpension,
Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

fitforwoman fitfor50plus fitforwork

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

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzusehen.

A: 01.01.–31.12.2021	389,00 Euro	Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse	45,00 Euro	

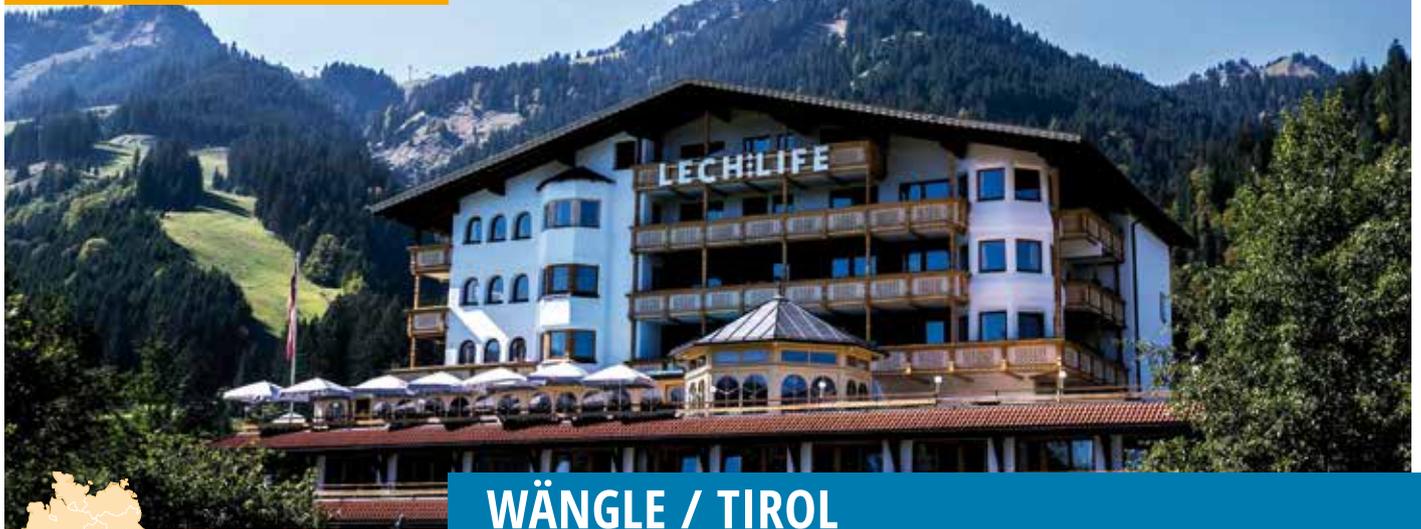
Ankündigungen und Änderungen vorbehalten.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



WÄNGLE / TIROL

Naturhotel LechLife****

AM NATURPARK TIROLER LECH/ÖSTERREICH

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Faszienfit®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Pilates®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

fitfor50plus fitforbalance



Ort & Lage: Als Tor zu Tirol liegt Wängle in der Naturparkregion Reutte auf einer Terrasse am Fuß des Ski- und Wandergebiets Reuttener Hahnenkamm Tannheimer Berge. Ruhig und sonnig auf 883 m Höhe oberhalb des Talkessels von Reutte gelegen, bietet das Naturhotel LechLife einen atemberaubenden Panoramablick über die Weite des Naturparks Tiroler Lech und auf die gegenüberliegende Ruine Ehrenberg und die Schaufestung Schlosskopf.

Ob sportlich aktiv oder einfach locker und entspannt – das Naturhotel LechLife ist Ausgangspunkt für zahlreiche Wanderungen, Berg- und Radtouren unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade. Die nahe gelegenen Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau sind ein beliebtes Ausflugsziel und schnell zu erreichen.

Zimmer: Die Unterbringung erfolgt jeweils in der Junior Suite, einem geräumigen und komfortablen, ca. 30 m² großen Zimmer für 2–3 Personen. Alle Suiten verfügen über Bad mit Badewanne oder Dusche, WC, Fön, Flat-Screen TV, Telefon, Safe, Kühlschrank, Balkon oder Terrasse mit Blick über den Talkessel oder auf das Bergpanorama Hahnenkamm und Gehrenspitze.

Wellness & Freizeit: Der kleine, aber feine Entspannungsbereich mit Dampfbad, Physiotherm-Infrarotkabine im Luis Trenker Design und Sauna ist ideal, um nach einem aktiven Tag zu relaxen. Im gemütlich gestalteten Wellnessbereich entspannen Sie sich im beheizten Pool.

Verpflegung: Neben dem Restaurant und Wintergarten werden die kulinarischen Spezialitäten auf der Panorama-Sonnenterrasse serviert. Genießen Sie vom Panorama-Restaurant aus einen einzigartigen Ausblick auf die beleuchtete Burgenwelt Ehrenberg – oder lassen Sie den Abend gemütlich am offenen Kamin ausklingen.

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–28.02./01.06.–31.08./01.11.–31.12.2021 **319,00 Euro** **B:** 01.03.–31.05./01.09.–31.10.2021 **349,00 Euro**

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

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 70.



BAD HOFGASTEIN / SALZBURGER LAND

Johannesbad Hotel Palace ****



DAS GASTEINERTAL - IM SALZBURGER LAND



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



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



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



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

4-Tageprogramm

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

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

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

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

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

Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.11.–31.12.2021

309,00 Euro

B: 01.01.–31.10.2021

329,00 Euro

EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse

45,00 Euro

Aufpreis Wochenendtermine 10,- Euro p. P.

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

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 62.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro



CAN PASTILLA / MALLORCA

Nautic Hotel & Spa****

NUR DURCH DIE PROMENADE VOM STRAND GETRENNT

5-Tageprogramm

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

4 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:

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

KURSANGEBOTE:

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Walkjogg®
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

WICHTIGER HINWEIS ZUR ANREISE:

DER FLUGTRANSFER NACH MALLORCA IST NICHT IM ANGEBOT ENTHALTEN!

Günstige Flüge finden Sie z.B. unter www.easyjet.com oder flug.check24.de

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

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

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



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

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

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

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

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

Hier von ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.

A: 01.01.–31.03.2021	329,00 Euro	D: 01.10.–05.11.2021	389,00 Euro
B: 05.04.–03.05.2021	349,00 Euro	E: 04.06.–06.07.2021	399,00 Euro
C: 01.04.–04.04./03.05.–03.06.2021	369,00 Euro	F: 01.09.–30.09.2021	429,00 Euro

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

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

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

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 65.



MARIENBAD / TSCHIECHIEN

Ensana Health Spa Resort Centrální Lázně***



WO KAISER UND KÖNIGE BADETEN



Ort & Lage: Im böhmischen Kaiserwald, nur ca. 20 km nach der Landesgrenze, liegt – umgeben von Hügeln und Wäldern – die berühmte Kurstadt Marienbad. In der Stadt selbst entspringen 40 Heilquellen und rund 100 weitere in der Umgebung.

In herrlicher Lage mit einem atemberaubenden Blick auf die Kurkolonnade erwartet Sie mit dem Hotel Centrální Lázně das traditionsreichste Kurbauwerk – ein Symbol für die Kurtradition in Marienbad. Die öffentlichen Bereiche des Hauses sind prunkvoll mit Stuckdecken und Kronleuchtern ausgestattet, ganz im Stil der großen Bäderzeit um die Jahrhundertwende des 19. Jahrhunderts.

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

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

Zimmer: Alle Zimmer sind mit Bad oder Dusche, Flachbild-Sat-TV, Telefon, WiFi-Internet, Minibar, Safe, Haartrockner, Bademantel, Frotteepantoffeln ausgestattet. Zimmer mit Aussicht auf den Park sind gegen Aufpreis und auf Nachfrage verfügbar.

Gesamtpreis für 3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.				<small>Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.</small>	
A: 01.01.–27.02./01.12.–31.12.2021	279,00 Euro	C: 12.04.–30.10.2021	339,00 Euro		
B: 28.02.–11.04./31.10.–30.11.2021	329,00 Euro				
Gesamtpreis für 5 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme p. P.				<small>Hiervon ist Ihr Krankenkassenzuschuss noch abzuziehen.</small>	
A: 01.01.–27.02./01.12.–31.12.2021	409,00 Euro	C: 12.04.–30.10.2021	479,00 Euro		
B: 28.02.–11.04./31.10.–30.11.2021	459,00 Euro				
EZ-Zuschlag für die Dauer der 4-Tageskurse		45,00 Euro	EZ-Zuschlag für die Dauer der 6-Tageskurse		75,00 Euro

4-Tageprogramm
ab 129,-* Euro pro Person im DZ
 3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,60 Euro p. P./Tag

6-Tageprogramm
ab 259,-* Euro pro Person im DZ
 5 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
zzgl. Kurtaxe 0,60 Euro p. P./Tag

- UNSERE PLUSPUNKTE FÜR SIE:**
- Ruheoase im Herzen von Bad Marienbad
 - 50 m von der Kolonnade entfernt
 - ausgezeichnete, regionale Küche, inklusive Begrüßungsgetränk
 - hoteleigene Mineralquelle
 - kostenlose tägliche Nutzung des Aqua Center mit drei Schwimmbecken im Komplex des historischen römischen Bads mit Wirbelströmen, Whirlpool, Saunawelt, Dampfbad, Kneipotherapie und Ruheraum
 - Premier Fitness mit Cardio-, Fitness- und Übungsbereich
 - WiFi im Hotel gratis, 2x Internetecke
 - kostenfreier Leihbademantel
- KURSANGEBOTE:**
- AKON Aktiv Walking®
 - AKON Gesunder Rücken®
 - AKON Gesundheitswandern®
 - Autogenes Training
 - Progressive Muskelentspannung
 - Wirbelsäulengymnastik

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

Kurstermine zu diesem Angebot finden Sie auf Seite 68.

* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

FITFORWOMAN

Bewegung und Entspannung für die Gesundheit der Frau



fitforwoman-Programm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

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

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

fitforwoman -

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

fitforwoman-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen	Seite 4
Hitzacker	Seite 13
Varel-Dangast	Seite 16
Bad Lippspringe.....	Seite 17
Bad Dürkheim.....	Seite 20
Arnsberg.....	Seite 21
Willingen.....	Seite 24
Bad Mergentheim.....	Seite 30
Bad Kissingen	Seite 36
Lam	Seite 39
Weimar-Legefeld	Seite 44
Seefeld / Tirol	Seite 50
Seefeld / Tirol	Seite 51

FITFORBALANCE

Für ein Leben im Gleichgewicht



fitforbalance-Programm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

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

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

fitforbalance -

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

fitforbalance-Kursorte:

Varel-Dangast	Seite 16
Lam	Seite 39
Bad Mergentheim.....	Seite 30
Weimar-Legefeld	Seite 44
Wängle / Tirol	Seite 52

- Nordic Walking + Autogenes Training
- Wirbelsäulengymnastik + Progressive Muskelentspannung

FITFORWORK

Burnout-Prävention und Rückengesundheit



fitforwork-Programm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

ÜBERSICHT ÜBER DIE ANGEBOTENEN BAUSTEINE UND KOMPONENTEN:

RÜCKENFIT FÜR DEN ARBEITSPLATZ

- 1 x Rückenfit für den Arbeitsplatz
- 2 x Gestaltung von Aktivpausen
- 2 x Rückenfit
- 1 x Erhaltung der work life balance – die neue Rückenschule
- 1 x sitzen, liegen, stehen – Arbeits- und Alltagsgewohnheiten
- 1 x Haltungs- und Ganganalyse im Gruppengespräch

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR)

- 2 x PMR – Anti-Stress Blitzentspannung für den Arbeitsplatz
- 2 x PMR im Sitz – die vier Muskelgruppen
- 2 x PMR be balanced – Entspannungspause – die sieben Muskelgruppen
- 2 x Entspannung zur Erhaltung der work life balance – ein Arbeitsprozess mit anschließender Gesprächsrunde: Stress erleben und bewältigen im Beruf

fitforwork-Kursorte:

Bremen	Seite 11
Hitzacker	Seite 13
Arnsberg.....	Seite 21
Bad Wildungen.....	Seite 25
Bad Homburg.....	Seite 26
Bad Mergentheim.....	Seite 30
Waldachtal	Seite 32
Feldafing / Starnberger See	Seite 38
Lam	Seite 39
Weimar-Legefeld	Seite 44
Bad Schandau.....	Seite 46
Seefeld / Tirol	Seite 51

Unser Tipp für Unternehmen: Unabhängig eines möglichen Krankenkassen-Zuschusses können unsere qualitätsgesicherten Präventionskurse auch von Unternehmen im Sinne der Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter steuerfrei gemäß § 3 Nr. 34 EStG bis max. 500 Euro pro Person und Kalenderjahr bezuschusst werden! Gerne beraten wir Sie unter Tel. 07931 96 49 7-0 über Ihre Möglichkeiten. Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.akon.de/fitforwork.

FITFOR50PLUS

Das Aktivprogramm für die Generation ab 50

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

fitfor50plus -

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

fitfor50plus-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen	Seite 4
Bremen	Seite 11
Bad Salzdetfurth	Seite 12
Hitzacker	Seite 13

Bad Harzburg	Seite 15
Varel-Dangast	Seite 16
Bad Lippspringe	Seite 17
Daun	Seite 18
Magdeburg	Seite 19
Bad Dürkheim	Seite 20
Arnsberg	Seite 21
Königswinter	Seite 23
Willingen	Seite 24
Bad Mergentheim	Seite 30
Waldachtal	Seite 32
Radolfzell	Seite 33
Feldafing / Starnberger See	Seite 38
Lam	Seite 39
Bad Griesbach	Seite 41
Weimar-Legefild	Seite 44
Dresden-Radebeul	Seite 45
Bad Schandau	Seite 46
Neukirchen	Seite 47
Seefeld / Tirol	Seite 50
Seefeld / Tirol	Seite 51
Wängle / Tirol	Seite 52



fitfor50plus-Programm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

FITFOR YOUNG

Das Fitnessprogramm für junge Erwachsene bis 35 Jahre

ÜBERSICHT ÜBER DIE ANGEBOTENEN BAUSTEINE UND KOMPONENTEN:

BEWEGUNG – NORDIC TRAINING JE 1 X

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

fitforyoung-Kursorte:

Weimar-Legefild	Seite 44
-----------------------	----------

PMR MUSKELTENSPPANUNG JE 1 X

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

fitforyoung-Programm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

FITFORWELL ALLEINREISENDE

Für Alleinreisende oder Singles



WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

fitforwell alleinreisende -

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

fitforwell alleinreisende-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen	Seite 4
Bad Salzdetfurth	Seite 12
Höchenschwand	Seite 28
Lam	Seite 39



fitforwell alleinreisende-Programm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

AKON AKTIV WALKING®

Gelenkschonendes Training im Freien



AKON Aktiv Walking®

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschluss in Höhe von 150,00 Euro

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

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

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

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

AKON Aktiv Walking®-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen	Seite 4	Baden-Baden.....	Seite 29
Wismar.....	Seite 7	Bad Mergentheim.....	Seite 30
Dagebüll.....	Seite 10	Bad Mergentheim.....	Seite 31
Bremen.....	Seite 11	Waldachtal.....	Seite 32
Bad Salzdettfurth.....	Seite 12	Radolfzell.....	Seite 33
Hitzacker.....	Seite 13	Feldafing / Starnberger See.....	Seite 38
Braunlage.....	Seite 14	Lam.....	Seite 39
Bad Harzburg.....	Seite 15	Bad Gögging.....	Seite 40
Varel-Dangast.....	Seite 16	Bad Griesbach.....	Seite 41
Bad Lippspringe.....	Seite 17	Weimar-Legefeld.....	Seite 44
Daun.....	Seite 18	Bad Schandau.....	Seite 46
Magdeburg.....	Seite 19	Neukirchen.....	Seite 47
Bad Dürkheim.....	Seite 20	Potsdam.....	Seite 49
Arnsberg.....	Seite 21	Seefeld / Tirol.....	Seite 50
Köln.....	Seite 22	Seefeld / Tirol.....	Seite 51
Königswinter.....	Seite 23	Wängle / Tirol.....	Seite 52
Willingen.....	Seite 24	Bad Hofgastein / Salzburger Land.....	Seite 53
Bad Willdungen.....	Seite 25	Can Pastilla / Mallorca.....	Seite 54
Bad Homburg.....	Seite 26	Marienbad / Tschechien.....	Seite 55

AKON FITFORBIKE® – für Radfreunde

Bewegung und Entspannung mit ergänzenden Radtouren



fitforbike-Programm

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme

* bei einem Krankenkassenzuschluss in Höhe von 150,00 Euro

AKON fitforbike® kombiniert auf angenehme Art und Weise gesundheitsförderndes Outdoor-Ausdauertraining und Entspannung innerhalb einer Gruppe.

Im Mittelpunkt des Angebots stehen mit AKON Aktiv Walking® und Progressiver Muskelentspannung zwei zertifizierte, bezuschussungsfähige Präventionskurse.

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

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

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

ANGEBOTENE BAUSTEINE:

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

fitforbike-Kursorte:

Bremen.....	Seite 11
Bad Dürkheim.....	Seite 20
Köln.....	Seite 22
Bad Mergentheim.....	Seite 30

Hinweis:

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

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

AKON GESUNDHEITSWANDERN®

Fit mit jedem Schritt!

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

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

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

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

AKON Gesundheitswandern®-Kursorte:

Ostseebad Boltenhagen	Seite 4	Bad Mergentheim	Seite 31
Wismar	Seite 7	Waldachtal	Seite 32
Dagebüll	Seite 10	Radolfzell	Seite 33
Bad Salzetfurth	Seite 12	Füssen	Seite 34
Hitzacker	Seite 13	Bad Reichenhall	Seite 35
Braunlage	Seite 14	Feldafing / Starnberger See	Seite 38
Bad Harzburg	Seite 15	Lam	Seite 39
Varel-Dangast	Seite 16	Bad Gögging	Seite 40
Bad Lippspringe	Seite 17	Bad Griesbach	Seite 41
Daun	Seite 18	Weimar-Legefild	Seite 44
Bad Dürkheim	Seite 20	Bad Schandau	Seite 46
Magdeburg	Seite 19	Neukirchen	Seite 47
Arnsberg	Seite 21	Potsdam	Seite 49
Königswinter	Seite 23	Seefeld / Tirol	Seite 50
Willingen	Seite 24	Seefeld / Tirol	Seite 51
Bad Willdungen	Seite 25	Wängle / Tirol	Seite 52
Bad Homburg	Seite 26	Bad Hofgastein / Salzburger Land	Seite 53
Baden-Baden	Seite 29	Marienbad / Tschechien	Seite 55
Bad Mergentheim	Seite 30		



AKON Gesundheitswandern®

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

AKON FASZIENFIT®

Aktivierung und Kräftigung des Bindegewebes

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

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

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

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

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

AKON Faszienfit® in Kombination mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

AKON Faszienfit®-Kursorte:

Bremen	Seite 11
Arnsberg	Seite 21
Willingen	Seite 24
Fulda	Seite 27
Bad Mergentheim	Seite 30
Bad Kissingen	Seite 37
Feldafing / Starnberger See	Seite 38
Lam	Seite 39
Weimar-Legefild	Seite 44
Wängle / Tirol	Seite 52



AKON Faszienfit®

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

NEU

AKON WALKJOGG®

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining



AKON WalkJogg®

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

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

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

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

AKON WalkJogg® in Kombination mit
Autogenem Training oder
Progressiver Muskelentspannung

AKON WalkJogg®-Kursorte:

Braunlage.....	Seite 14
Bad Harzburg.....	Seite 15
Bad Kissingen	Seite 37
Dresden-Radebeul.....	Seite 45
Can Pastilla / Mallorca	Seite 54

AKON REAKTIV WALKING®

Das optimierte Ganzkörpertraining



AKON Reaktiv Walking®

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

3 Übernachtungen, Halbpension, Kursteilnahme
* bei einem Krankenkassenzuschuss in Höhe von 150,00 Euro

AKON Reaktiv Walking® ist ein optimiertes Ganzkörpertraining. Beim Gehen werden spezielle Hanteln, die mit einer losen Granulatmasse gefüllt sind, eingesetzt, wodurch ein verzögerter Impuls, der Reaktiv-Impuls, erzeugt wird. Damit werden neben den großen Muskeln speziell auch kleinere, tiefere Muskelgruppen angesprochen, die zugleich den Rücken stabilisieren.

WÄHLEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN FAVORITEN!

AKON Reaktiv Walking® in Kombination mit
Autogenem Training oder
Progressiver Muskelentspannung

AKON Reaktiv Walking®-Kursorte:

Arnsberg.....	Seite 21
Willingen	Seite 24
Bad Mergentheim.....	Seite 30
Feldafing / Starnberger See	Seite 38

KINDERBETREUUNG

Fachgerechte Kinderbetreuung während der Kurse



Kinderbetreuung

ab **0,-** Euro pro Person im DZ

ab 0 Jahren (inkl. 3 Übernachtungen/Halbpension)

Um die Teilnahme auch ganzen Familien mit Kleinkindern zu ermöglichen, bieten wir in diversen Einrichtungen die Möglichkeit der Kinderbetreuung. Die Kinderbetreuung ist je nach Altersgruppe, in einigen Hotels bereits ab 0 Euro, während der gesamten Kursdauer inklusive Verpflegung und Unterbringung möglich.

In der Zeit der Kursinanspruchnahme der Eltern ist somit die fachgerechte Versorgung der Kinder in altersgerechten Gruppen durch Betreuer/innen und Erzieher/innen sichergestellt.

Bitte tragen Sie den Wunsch einer Kinderbetreuung individuell auf Ihrem Teilnahmeantrag ein oder geben Sie diesen bequem online bei der Buchung an und vermerken Sie den Namen sowie das Geburtsdatum Ihres Kindes.

Kinderpreise enthalten:

je nach Hotel, in der Regel Übernachtung im Zimmer der Eltern, Frühstück, Mittagessen in Form einer Halbpension und Kinderbetreuung zu den Kurszeiten.

Kinderbetreuung:

Die Kinderbetreuung findet je nach Einrichtung schon für Kinder ab 0 Jahren während der Kurszeiten statt. Kinderbetreuung außerhalb der Kurszeiten nur nach Absprache mit dem Haus gegen Gebühr.

Informieren Sie sich auch unter www.akon.de über weitere Kinderbetreuungsangebote oder unter Tel. 07931 96497-0.

Hotels mit Kinderbetreuung:

Weissenhäuser Strand	Seite 10
Bad Salzdetfurth	Seite 14
Bad Harzburg	Seite 17
Bad Kissingen	Seite 36
Lam	Seite 39
Masserberg	Seite 43
Schöneck	Seite 48

Wählen Sie Ihren Wunschtermin für das von Ihnen gewünschte Hotel. Die Verfügbarkeit des Termins können Sie jederzeit bequem unter www.akon.de abrufen und direkt online buchen. Alternativ können Sie die Verfügbarkeit Ihres Wunschtermins auch telefonisch erfragen.

Bei Buchung mittels Teilnahmeantrag (siehe Seite 73) bitten wir Sie in diesem Fall um Angabe eines zusätzlichen Alternativtermins. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Terminwünsche aufgrund der großen Nachfrage und begrenzter Teilnehmerzahl nicht immer realisiert werden können.

Haben Sie Fragen? Gerne beraten wir Sie unter Telefon 07931 96497-0*.

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



TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				ARNSBERG / DORINT HOTEL&SPORT RESORT ARNSBERG – SEITE 21									
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	ARW
07.01.–10.01.2021	PME	22.04.–25.04.2021	AT	01.07.–04.07.2021	PME	22.07.–25.07.2021	PME	12.08.–15.08.2021	PME	11.11.–14.11.2021	PME	11.11.–14.11.2021	PME
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	ARW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW
11.01.–14.01.2021	AT	26.04.–29.04.2021	PME	05.07.–08.07.2021	AT	26.07.–29.07.2021	AT	19.08.–22.08.2021	PME	18.11.–21.11.2021	AT	18.11.–21.11.2021	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
11.03.–14.03.2021	AT	29.04.–02.05.2021	AT	08.07.–11.07.2021	PME	29.07.–01.08.2021	PME	09.09.–12.09.2021	PME	29.11.–02.12.2021	AT	29.11.–02.12.2021	AT
Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	AGR
18.03.–21.03.2021	PME	06.05.–09.05.2021	PME	12.07.–15.07.2021	AT	02.08.–05.08.2021	PME	16.09.–19.09.2021	AT	06.12.–09.12.2021	PME	06.12.–09.12.2021	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGR
25.03.–28.03.2021	PME	10.05.–13.05.2021	AT	15.07.–18.07.2021	PME	05.08.–08.08.2021	PME	14.10.–17.10.2021	PME	13.12.–16.12.2021	AT	13.12.–16.12.2021	AT
Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	WG
29.03.–01.04.2021	PME	13.05.–16.05.2021	PME	19.07.–22.07.2021	AT	09.08.–12.08.2021	PME	18.10.–21.10.2021	AT	16.12.–19.12.2021	PME	16.12.–19.12.2021	PME
Mo. bis Do.	AAW												
12.04.–15.04.2021	PME												
fitfor50plus		Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	PME	Mo. bis Do.	PME
		14.01.–17.01.2021	PME	08.04.–11.04.2021	PME	31.05.–03.06.2021	PME	11.10.–14.10.2021	PME	11.10.–14.10.2021	PME	11.10.–14.10.2021	PME
		Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
		18.02.–21.02.2021	PME	19.04.–22.04.2021	PME	23.08.–26.08.2021	PME	25.11.–28.11.2021	PME	25.11.–28.11.2021	PME	25.11.–28.11.2021	PME
fitforwoman		Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	PIL						
		03.06.–06.06.2021	PME	16.08.–19.08.2021	PME	02.12.–05.12.2021	PME						
fitforwork		Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF
		04.02.–07.02.2021	PME	15.04.–18.04.2021	PME	07.10.–10.10.2021	PME	21.10.–24.10.2021	PME	21.10.–24.10.2021	PME	09.12.–12.12.2021	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM				BAD DÜRKHEIM / ACHAT PREMIUM – SEITE 20							
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGR
21.01.–24.01.2021	PME	18.02.–21.02.2021	PME	21.03.–24.03.2021	PME	31.05.–03.06.2021	PME	25.07.–28.07.2021	PME	14.11.–17.11.2021	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
28.01.–31.01.2021	AT	25.02.–28.02.2021	PME	05.04.–08.04.2021	PME	06.06.–09.06.2021	AT	08.08.–11.08.2021	AT	21.11.–24.11.2021	AT
Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
04.02.–07.02.2021	PME	07.03.–10.03.2021	AT	25.04.–28.04.2021	PME	13.06.–16.06.2021	PME	07.11.–10.11.2021	AT	12.12.–15.12.2021	PME
Do. bis So.	AGR	So. bis Mi.	AGW	Mo. bis Do.	AAW						
11.02.–14.02.2021	AT	14.03.–17.03.2021	PME	24.05.–27.05.2021	AT						
fitfor50plus		Mo. bis Do.	AGW	So. bis Mi.	AGW	fitforwoman		So. bis Mi.	PIL		
		19.07.–22.07.2021	PME	17.10.–20.10.2021	PME			24.10.–27.10.2021	PME		
fitforbike		So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW				
		11.04.–14.04.2021	PME	11.07.–14.07.2021	PME	15.08.–18.08.2021	PME				

TERMINE WOCHENPROGRAMM				BAD FÜSSING / VITAL-HOTEL JAGDHOF – SEITE 42							
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	RS	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	RS	So. bis Sa.	NW
10.01.–16.01.2021	PME	07.03.–13.03.2021	AT	06.06.–12.06.2021	AT	25.07.–31.07.2021	PME	12.09.–18.09.2021	AT	07.11.–13.11.2021	PME
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	AQF
17.01.–23.01.2021	AT	14.03.–20.03.2021	PME	13.06.–19.06.2021	PME	01.08.–07.08.2021	AT	19.09.–25.09.2021	PME	14.11.–20.11.2021	AT
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	WG
24.01.–30.01.2021	PME	21.03.–27.03.2021	AT	20.06.–26.06.2021	AT	08.08.–14.08.2021	PME	26.09.–02.10.2021	AT	21.11.–27.11.2021	PME
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF
31.01.–06.02.2021	AT	11.04.–17.04.2021	PME	27.06.–03.07.2021	PME	15.08.–21.08.2021	AT	03.10.–09.10.2021	PME	28.11.–04.12.2021	AT
So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	RS
07.02.–13.02.2021	PME	18.04.–24.04.2021	AT	04.07.–10.07.2021	AT	22.08.–28.08.2021	PME	10.10.–16.10.2021	AT	05.12.–11.12.2021	PME
So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	AQF	So. bis Sa.	AQF
21.02.–27.02.2021	AT	25.04.–01.05.2021	PME	11.07.–17.07.2021	PME	29.08.–04.09.2021	AT	17.10.–23.10.2021	PME	12.12.–18.12.2021	AT
So. bis Sa.	RS	So. bis Sa.	WG	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW	So. bis Sa.	NW		
28.02.–06.03.2021	PME	16.05.–22.05.2021	PME	18.07.–24.07.2021	AT	05.09.–11.09.2021	PME	24.10.–30.10.2021	AT		

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

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AGW
14.01.–17.01.2021	AT	11.03.–14.03.2021	PME	19.04.–22.04.2021	AT
Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AAW
21.01.–24.01.2021	PME	18.03.–21.03.2021	AT	10.05.–13.05.2021	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AGW
25.01.–28.01.2021	AT	22.03.–25.03.2021	PME	13.05.–16.05.2021	AT
Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AAW
28.01.–31.01.2021	PME	25.03.–28.03.2021	AT	17.05.–20.05.2021	PME
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AAW
01.02.–04.02.2021	AT	08.04.–11.04.2021	PME	17.06.–20.06.2021	PME
Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AGW
04.02.–07.02.2021	PME	12.04.–15.04.2021	AT	08.07.–11.07.2021	PME
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW
22.02.–25.02.2021	AT	15.04.–18.04.2021	PME	12.07.–15.07.2021	AT
Do. bis So.	AQF				
25.02.–28.02.2021	PME				

BAD GÖGGING / THE MONARCH HOTEL – SEITE 40

Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGR
15.07.–18.07.2021	PME	13.09.–16.09.2021	AT	01.11.–04.11.2021	PME
Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AQF
19.07.–22.07.2021	AT	20.09.–23.09.2021	PME	29.11.–02.12.2021	AT
Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	WG
26.07.–29.07.2021	PME	23.09.–26.09.2021	PME	02.12.–05.12.2021	PME
Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AQF
Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AQF
12.08.–15.08.2021	PME	04.10.–07.10.2021	PME	06.12.–09.12.2021	PME
Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	PIL
23.08.–26.08.2021	AT	07.10.–10.10.2021	AT	09.12.–12.12.2021	PME
Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AQF
26.08.–29.08.2021	PME	11.10.–14.10.2021	PME	13.12.–16.12.2021	AT
Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	PIL
06.09.–09.09.2021	PME	14.10.–17.10.2021	PME	16.12.–19.12.2021	PME

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW
10.01.–15.01.2021	QG	07.03.–12.03.2021	TC	02.05.–07.05.2021	QG
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	NW
17.01.–22.01.2021	TC	14.03.–19.03.2021	QG	16.05.–21.05.2021	TC
So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW
24.01.–29.01.2021	TC	21.03.–26.03.2021	TC	23.05.–28.05.2021	QG
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	NW
31.01.–05.02.2021	TC	28.03.–02.04.2021	QG	06.06.–11.06.2021	TC
So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGW
07.02.–12.02.2021	QG	11.04.–16.04.2021	TC	13.06.–18.06.2021	QG
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	NW
21.02.–26.02.2021	TC	18.04.–23.04.2021	QG	20.06.–25.06.2021	TC
So. bis Fr.	AGR	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGW
28.02.–05.03.2021	QG	25.04.–30.04.2021	TC	27.06.–02.07.2021	QG

BAD GRIESBACH / HOTEL PARKHOTEL – SEITE 41

So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	WG
04.07.–09.07.2021	TC	22.08.–27.08.2021	QG	24.10.–29.10.2021	QG
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG
11.07.–16.07.2021	QG	05.09.–10.09.2021	TC	14.11.–19.11.2021	QG
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGR
18.07.–23.07.2021	TC	12.09.–17.09.2021	QG	21.11.–26.11.2021	TC
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG
25.07.–30.07.2021	QG	19.09.–24.09.2021	TC	28.11.–03.12.2021	QG
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	AGR
01.08.–06.08.2021	TC	26.09.–01.10.2021	QG	05.12.–10.12.2021	TC
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG
08.08.–13.08.2021	QG	10.10.–15.10.2021	QG	12.12.–17.12.2021	QG
So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGR		
15.08.–20.08.2021	TC	17.10.–22.10.2021	TC		

fitfor50plus		So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	WG
		03.10.–08.10.2021	TC	07.11.–12.11.2021	TC

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AWJ	So. bis Mi.	AGW
07.03.–10.03.2021	PME	30.05.–02.06.2021	PME	27.06.–30.06.2021	AT
So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW
14.03.–17.03.2021	AT	13.06.–16.06.2021	AT	04.07.–07.07.2021	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW		
18.04.–21.04.2021	PME	20.06.–23.06.2021	PME		

BAD HARZBURG / SONNENRESORT ETTERSCHAUS – SEITE 15

So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGR
19.09.–22.09.2021	PME	07.11.–10.11.2021	PME	12.12.–15.12.2021	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	WG	So. bis Mi.	AGR
26.09.–29.09.2021	AT	28.11.–01.12.2021	PME	19.12.–22.12.2021	PME

fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
		02.05.–05.05.2021	PME	05.09.–08.09.2021	PME	21.11.–24.11.2021	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AAW
08.04.–11.04.2021	PME	26.04.–29.04.2021	AT	20.05.–23.05.2021	AT
Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AAW
12.04.–15.04.2021	AT	29.04.–02.05.2021	PME	03.06.–06.06.2021	PME
Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW
15.04.–18.04.2021	PME	10.05.–13.05.2021	PME	07.06.–10.06.2021	AT
Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW
19.04.–22.04.2021	AT	13.05.–16.05.2021	PME	10.06.–13.06.2021	PME
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW
22.04.–25.04.2021	PME	17.05.–20.05.2021	PME	14.06.–17.06.2021	AT

BAD HOFGASTEIN / JOHANNESBAD HOTEL PALACE – SEITE 53

Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW
05.07.–08.07.2021	PME	14.10.–17.10.2021	PME	08.11.–11.11.2021	AT
Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	AGW
08.07.–11.07.2021	AT	18.10.–21.10.2021	AT	11.11.–14.11.2021	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGR	Mo. bis Do.	AGW
23.09.–26.09.2021	PME	21.10.–24.10.2021	PME	22.11.–25.11.2021	PME
Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	WG
27.09.–30.09.2021	AT	04.11.–07.11.2021	PME	25.11.–28.11.2021	AT
Mo. bis Do.	AGW				
11.10.–14.10.2021	PME				

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGW
04.02.–07.02.2021	PME	03.06.–06.06.2021	PME	11.07.–14.07.2021	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW
18.03.–21.03.2021	PME	10.06.–13.06.2021	PME	15.07.–18.07.2021	PME
Do. bis So.	AGW	So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AGW
15.04.–18.04.2021	AT	27.06.–30.06.2021	AT	18.07.–21.07.2021	AT
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW
27.05.–30.05.2021	AT	01.07.–04.07.2021	PME	22.07.–25.07.2021	PME
So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AGW
30.05.–02.06.2021	PME	04.07.–07.07.2021	AT	05.08.–08.08.2021	PME

BAD HOMBURG / MARITIM HOTEL – SEITE 26

So. bis Mi.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	WG
08.08.–11.08.2021	AT	22.08.–25.08.2021	AT	14.10.–17.10.2021	AT
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW
12.08.–15.08.2021	PME	26.08.–29.08.2021	PME	04.11.–07.11.2021	PME
Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	WG
15.08.–18.08.2021	AT	09.09.–12.09.2021	PME	16.12.–19.12.2021	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AGR
19.08.–22.08.2021	PME	30.09.–03.10.2021	AT	19.12.–22.12.2021	AT

fitforwork		Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF	So. bis Mi.	RF
		11.02.–14.02.2021	PME	04.03.–07.03.2021	PME	07.10.–10.10.2021	PME	12.12.–15.12.2021	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	PIL
18.03.–21.03.2021	PME	17.06.–20.06.2021	PME	25.11.–28.11.2021	AT

BAD KISSINGEN / HOTEL SONNENHÜGEL – SEITE 36

fitforwoman		Do. bis So.	NW
		06.05.–09.05.2021	AT

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

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Do. bis So.	AGR
07.01.–10.01.2021	PME
Mo. bis Do.	AGW
11.01.–14.01.2021	PME
Do. bis So.	NW
14.01.–17.01.2021	PME
Mo. bis Do.	AAW
18.01.–21.01.2021	PME
Do. bis So.	AGW
21.01.–24.01.2021	PME
Mo. bis Do.	NW
25.01.–28.01.2021	PME
Do. bis So.	NW
28.01.–31.01.2021	AT
Mo. bis Do.	NW
01.02.–04.02.2021	PME

Do. bis So.	NW
04.02.–07.02.2021	AT
Mo. bis Do.	NW
08.02.–11.02.2021	PME
Do. bis So.	AGW
18.02.–21.02.2021	PME
Mo. bis Do.	NW
22.02.–25.02.2021	PME
Do. bis So.	NW
25.02.–28.02.2021	AT
Mo. bis Do.	AAW
04.03.–07.03.2021	PME
Do. bis So.	AGW
08.03.–11.03.2021	PME

Do. bis So.	AAW
11.03.–14.03.2021	AT
Mo. bis Do.	NW
15.03.–18.03.2021	PME
Do. bis So.	AGW
18.03.–21.03.2021	PME
Mo. bis Do.	NW
22.03.–25.03.2021	PME
Do. bis So.	AAW
25.03.–28.03.2021	PME
Mo. bis Do.	AGW
12.04.–15.04.2021	PME
Do. bis So.	NW
15.04.–18.04.2021	AT

BAD KISSINGEN / GRAND HOTEL KAISERHOF VICTORIA – SEITE 37

Mo. bis Do.	AWJ
19.04.–22.04.2021	PME
Do. bis So.	NW
22.04.–25.04.2021	PME
Mo. bis Do.	AWJ
26.04.–29.04.2021	AT
Mo. bis Do.	AAW
11.10.–14.10.2021	AT
Do. bis So.	NW
14.10.–17.10.2021	PME
Mo. bis Do.	AGW
18.10.–21.10.2021	PME
Do. bis So.	AGW
21.10.–24.10.2021	PME

Mo. bis Do.	NW
25.10.–28.10.2021	AT
Do. bis So.	AGW
04.11.–07.11.2021	PME
Mo. bis Do.	NW
08.11.–11.11.2021	PME
Do. bis So.	AGW
11.11.–14.11.2021	AT
Mo. bis Do.	NW
15.11.–18.11.2021	PME
Do. bis So.	AGW
18.11.–21.11.2021	PME
Mo. bis Do.	NW
22.11.–25.11.2021	AT

Do. bis So.	AGW
25.11.–28.11.2021	PME
Mo. bis Do.	NW
29.11.–02.12.2021	PME
Do. bis So.	AFZ
02.12.–05.12.2021	PME
Mo. bis Do.	AGR
06.12.–09.12.2021	AT
Do. bis So.	NW
09.12.–12.12.2021	PME
Mo. bis Do.	AGW
13.12.–16.12.2021	PME
Do. bis So.	AFZ
16.12.–19.12.2021	PME

fitfor50plus		Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	NW
		01.03.–04.03.2021	PME	07.10.–10.10.2021	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

So. bis Mi.	AAW
07.02.–10.02.2021	PME
So. bis Mi.	AGW
14.02.–17.02.2021	PME
So. bis Mi.	AAW
14.03.–17.03.2021	PME

So. bis Mi.	AAW
28.03.–31.03.2021	PME
So. bis Mi.	AAW
18.04.–21.04.2021	AT
So. bis Mi.	NW
09.05.–12.05.2021	PME

Mo. bis Do.	AAW
24.05.–27.05.2021	PME
So. bis Mi.	AGW
27.06.–30.06.2021	PME

BAD LIPPSPRINGE / BEST WESTERN PREMIER PARK HOTEL & SPA – SEITE 17

So. bis Mi.	AAW
04.07.–07.07.2021	AT
So. bis Mi.	AGW
11.07.–14.07.2021	PME

So. bis Mi.	AAW
18.07.–21.07.2021	PME
So. bis Mi.	NW
25.07.–28.07.2021	PME

So. bis Mi.	AAW
01.08.–04.08.2021	PME
So. bis Mi.	AAW
15.08.–18.08.2021	PME

fitfor50plus		So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
		30.05.–02.06.2021	PME	04.04.–07.04.2021	PME

fitforwoman		Mo. bis Do.	NW
		05.04.–08.04.2021	PME

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

Mo. bis Sa.	AGW
05.04.–10.04.2021	PME
So. bis Fr.	NW
09.05.–14.05.2021	PME

So. bis Fr.	AAW
23.05.–28.05.2021	PME
So. bis Fr.	AAW
04.07.–09.07.2021	AT

So. bis Fr.	AGW
11.07.–16.07.2021	PME
So. bis Fr.	AAW
18.07.–23.07.2021	PME

BAD LIPPSPRINGE / BEST WESTERN PREMIER PARK HOTEL & SPA – SEITE 17

So. bis Fr.	NW
25.07.–30.07.2021	PME

So. bis Fr.	AAW
01.08.–06.08.2021	PME
So. bis Fr.	AAW
15.08.–20.08.2021	PME

fitfor50plus		So. bis Fr.	AAW
		30.05.–04.06.2021	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

So. bis Mi.	AQF
17.01.–20.01.2021	PME
Do. bis So.	AQF
21.01.–24.01.2021	PME
Do. bis So.	PIL
28.01.–31.01.2021	PME
Do. bis So.	AQF
04.02.–07.02.2021	AT
So. bis Mi.	AQF
07.02.–10.02.2021	PME
So. bis Mi.	AFZ
14.02.–17.02.2021	AT

So. bis Mi.	AGW
21.02.–24.02.2021	PME
Do. bis So.	NW
07.03.–10.03.2021	PME
Do. bis So.	NW
11.03.–14.03.2021	AT
So. bis Mi.	ARW
14.03.–17.03.2021	PME
Do. bis So.	AAW
18.03.–21.03.2021	AT
Do. bis So.	AAW
25.03.–28.03.2021	AT

So. bis Mi.	NW
11.04.–14.04.2021	AT
Do. bis So.	NW
15.04.–18.04.2021	PME
So. bis Mi.	NW
18.04.–21.04.2021	AT
So. bis Mi.	AGW
25.04.–28.04.2021	AT
Do. bis So.	AAW
10.06.–13.06.2021	PME
Do. bis So.	NW
17.06.–20.06.2021	PME

BAD MERGENTHEIM / BEST WESTERN PREMIER PARKHOTEL – SEITE 30

So. bis Mi.	NW
27.06.–30.06.2021	AT
Do. bis So.	AGW
01.07.–04.07.2021	PME
Do. bis So.	NW
08.07.–11.07.2021	PME
So. bis Mi.	NW
11.07.–14.07.2021	AT
So. bis Mi.	AAW
18.07.–21.07.2021	PME

Do. bis So.	NW
29.07.–01.08.2021	PME
So. bis Mi.	AAW
01.08.–04.08.2021	PME
So. bis Mi.	AGW
08.08.–11.08.2021	AT
So. bis Mi.	AGW
22.08.–25.08.2021	PME
Do. bis So.	AAW
26.08.–29.08.2021	AT

Do. bis So.	AGW
11.11.–14.11.2021	AT
So. bis Mi.	ARW
14.11.–17.11.2021	PME
Do. bis So.	AQF
18.11.–21.11.2021	PME
Do. bis So.	AQF
25.11.–28.11.2021	PME
So. bis Mi.	AQF
28.11.–01.12.2021	PME

fitforwoman		Do. bis So.	PIL	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW
		18.02.–21.02.2021	PME	20.06.–23.06.2021	PME	22.07.–25.07.2021	PME	15.08.–18.08.2021	PME
		So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	NW	Do. bis So.	NW		
		28.02.–03.03.2021	AT	04.07.–07.07.2021	PME	05.08.–08.08.2021	PME		

fitfor50plus		Do. bis So.	NW	So. bis Mi.	NW	So. bis Mi.	AGW	So. bis Mi.	AGW
		25.02.–28.02.2021	PME	28.03.–31.03.2021	PME	06.06.–09.06.2021	PME	31.10.–03.11.2021	PME

fitforbike		Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	AAW	So. bis Mi.	AAW	Do. bis So.	AAW
		24.06.–27.06.2021	PME	15.07.–18.07.2021	PME	25.07.–28.07.2021	PME	19.08.–22.08.2021	PME

fitforwork		So. bis Mi.	RF	So. bis Mi.	RF	Do. bis So.	RF	fitforbalance		So. bis Mi.	PIL
		24.01.–27.01.2021	PME	07.11.–10.11.2021	PME	12.08.–15.08.2021	PME			13.06.–16.06.2021	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Do. bis So.	AQF
07.01.–10.01.2021	PME
So. bis Mi.	AQF
10.01.–13.01.2021	AT
Do. bis So.	AQF
14.01.–17.01.2021	PME
Do. bis So.	AQF
28.01.–31.01.2021	AT
Do. bis So.	AQF
04.02.–07.02.2021	PME
Do. bis So.	AQF
11.02.–14.02.2021	AT

Do. bis So.	AQF
18.02.–21.02.2021	PME
Do. bis So.	AQF
25.02.–28.02.2021	AT
Do. bis So.	AQF
04.03.–07.03.2021	PME
Do. bis So.	AQF
11.03.–14.03.2021	AT
Do. bis So.	AQF
18.03.–21.03.2021	PME
Do. bis So.	AQF
08.04.–11.04.2021	PME

Do. bis So.	AQF
15.04.–18.04.2021	AT
Do. bis So.	AQF
22.04.–25.04.2021	PME
Do. bis So.	AGW
13.05.–16.05.2021	PME
Do. bis So.	AGW
27.05.–30.05.2021	AT
Do. bis So.	AAW
03.06.–06.06.2021	PME

BAD MERGENTHEIM / SAVOY HOTEL – SEITE 31

Do. bis So.	AGW
22.07.–25.07.2021	PME
Do. bis So.	NW
25.07.–28.07.2021	PME
Do. bis So.	AAW
29.07.–01.08.2021	PME
So. bis Mi.	AGW
01.08.–04.08.2021	PME
Do. bis So.	AAW
05.08.–08.08.2021	AT

So. bis Mi.	AGW
08.08.–11.08.2021	PME
Do. bis So.	AAW
12.08.–15.08.2021	AT
Do. bis So.	AAW
19.08.–22.08.2021	PME
Do. bis So.	AAW
26.08.–29.08.2021	AT
Do. bis So.	AQF
04.11.–07.11.2021	PME

Do. bis So.	AQF
18.11.–21.11.2021	AT
Do. bis So.	AQF
25.11.–28.11.2021	PME
Do. bis So.	AQF
02.12.–05.12.2021	AT
Do. bis So.	AQF
09.12.–12.12.2021	PME
Do. bis So.	AQF
16.12.–19.12.2021	AT

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

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD REICHENHALL / WYNDHAM GRAND BAD REICHENHALL AXELMANNSTEIN – SEITE 35

So. bis Mi. 24.01.–27.01.2021	AGW PME	So. bis Mi. 07.03.–10.03.2021	AGW AT	So. bis Mi. 21.03.–24.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 24.10.–27.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 14.11.–17.11.2021	AGW PME	So. bis Mi. 12.12.–15.12.2021	AGW PME
So. bis Mi. 07.02.–10.02.2021	AGW PME	So. bis Mi. 14.03.–17.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 07.11.–10.11.2021	AGW AT	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	AGW PME	So. bis Mi. 19.12.–22.12.2021	AGW AT

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD SALZDETURTH / RELEXA HOTEL – SEITE 12

So. bis Mi. 03.01.–06.01.2021	AQF PME	Do. bis So. 25.02.–28.02.2021	AQF AT	Do. bis So. 29.04.–02.05.2021	AAW PME	So. bis Mi. 11.07.–14.07.2021	AGW AT	So. bis Mi. 29.08.–01.09.2021	AGW PME	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	WG PME
Do. bis So. 07.01.–10.01.2021	AGR PME	So. bis Mi. 28.02.–03.03.2021	WG PME	So. bis Mi. 02.05.–05.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 18.07.–21.07.2021	AGW PME	Do. bis So. 02.09.–05.09.2021	AGW AT	Do. bis So. 25.11.–28.11.2021	AQF PME
So. bis Mi. 10.01.–13.01.2021	AGR AT	Do. bis So. 04.03.–07.03.2021	AGR PME	So. bis Mi. 23.05.–26.05.2021	AAW AT	Do. bis So. 22.07.–25.07.2021	AGW AT	Do. bis So. 09.09.–12.09.2021	AGW PME	So. bis Mi. 28.11.–01.12.2021	WG AT
Do. bis So. 21.01.–24.01.2021	AQF AT	So. bis Mi. 14.03.–17.03.2021	AAW AT	Do. bis So. 27.05.–30.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 25.07.–28.07.2021	AAW PME	So. bis Mi. 12.09.–15.09.2021	AAW AT	Do. bis So. 05.12.–08.12.2021	AQF PME
So. bis Mi. 24.01.–27.01.2021	AGR PME	Do. bis So. 18.03.–21.03.2021	AGW PME	Do. bis So. 03.06.–06.06.2021	AGW PME	Do. bis So. 12.08.–15.08.2021	AGW PME	Do. bis So. 14.10.–17.10.2021	AAW PME	So. bis Mi. 05.12.–08.12.2021	AGR AT
Do. bis So. 28.01.–31.01.2021	WG PME	So. bis Mi. 28.03.–31.03.2021	NW AT	So. bis Mi. 06.06.–09.06.2021	AAW AT	15.08.–18.08.2021	PME	17.10.–20.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 09.12.–12.12.2021	AQF PME
So. bis Mi. 31.01.–03.02.2021	AGR AT	Do. bis So. 01.04.–04.04.2021	AGW PME	Do. bis So. 27.06.–30.06.2021	AGW PME	Do. bis So. 19.08.–22.08.2021	AAW PME	Do. bis So. 21.10.–24.10.2021	AQF PME	So. bis Mi. 16.12.–19.12.2021	AGR AT
Do. bis So. 04.02.–07.02.2021	AGR AT	So. bis Mi. 04.04.–07.04.2021	AAW AT	Do. bis So. 01.07.–04.07.2021	AAW PME	So. bis Mi. 22.08.–25.08.2021	AGW PME	So. bis Mi. 24.10.–27.10.2021	NW PME	Do. bis So. 19.12.–22.12.2021	AQF PME
So. bis Mi. 14.02.–17.02.2021	AQF PME	So. bis Mi. 18.04.–21.04.2021	AAW PME	So. bis Mi. 04.07.–07.07.2021	AGW PME	26.08.–29.08.2021	AAW PME	Do. bis So. 28.10.–31.10.2021	AAW AT		
So. bis Mi. 21.02.–24.02.2021	AGR PME	Do. bis So. 22.04.–25.04.2021	AGW AT	Do. bis So. 08.07.–11.07.2021	AAW PME						

fitfor50plus		So. bis Mi. 30.05.–02.06.2021	AGW PME	Do. bis So. 29.07.–01.08.2021	AGW PME	fitforwell alleinreisende		So. bis Mi. 21.03.–24.03.2021	NW AT
--------------	--	----------------------------------	------------	----------------------------------	------------	------------------------------	--	----------------------------------	----------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD SCHANDAU / HOTEL ELBRESIDENZ AN DER THERME – SEITE 46

So. bis Mi. 31.01.–03.02.2021	AGR PME	Mi. bis Sa. 24.02.–27.02.2021	AGR PME	Mi. bis Sa. 07.04.–10.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 11.07.–14.07.2021	AAW PME	Mi. bis Sa. 11.08.–14.08.2021	AGW AT	Mi. bis Sa. 24.11.–27.11.2021	AGR PME
Mi. bis Sa. 03.02.–06.02.2021	WG AT	Mi. bis Sa. 10.03.–13.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	AGW PME	Mi. bis Sa. 14.07.–17.07.2021	AGW AT	So. bis Mi. 15.08.–18.08.2021	AAW PME	So. bis Mi. 28.11.–01.12.2021	WG PME
Mi. bis Sa. 10.02.–13.02.2021	WG AT	So. bis Mi. 14.03.–17.03.2021	AAW AT	Mi. bis Sa. 14.04.–17.04.2021	AAW PME	So. bis Mi. 18.07.–21.07.2021	AGW PME	Mi. bis Sa. 18.08.–21.08.2021	AGW PME	Mi. bis Sa. 01.12.–04.12.2021	PIL PME
So. bis Mi. 14.02.–17.02.2021	AGW PME	So. bis Mi. 21.03.–24.03.2021	AAW PME	So. bis Mi. 18.04.–21.04.2021	AGW PME	Mi. bis Sa. 01.08.–04.08.2021	AAW PME	So. bis Mi. 22.08.–25.08.2021	AAW PME	So. bis Mi. 05.12.–08.12.2021	AGR PME
Mi. bis Sa. 17.02.–20.02.2021	AGR AT	Mi. bis Sa. 24.03.–27.03.2021	AGW AT	So. bis Mi. 04.07.–07.07.2021	AAW AT	Mi. bis Sa. 04.08.–07.08.2021	AAW PME	Mi. bis Sa. 13.10.–16.10.2021	WG PME	Mi. bis Sa. 08.12.–11.12.2021	PIL AT
So. bis Mi. 21.02.–24.02.2021	WG PME	So. bis Mi. 28.03.–31.03.2021	AGW PME	Mi. bis Sa. 07.07.–10.07.2021	AGW PME	So. bis Mi. 08.08.–11.08.2021	AGW PME	So. bis Mi. 10.11.–13.11.2021	AGW PME	So. bis Mi. 12.12.–15.12.2021	AGR PME

fitfor50plus		Mi. bis Sa. 17.03.–20.03.2021	AGW AT	So. bis Mi. 25.07.–28.07.2021	AGW PME	Mi. bis Sa. 28.07.–31.07.2021	AGW AT	So. bis Mi. 10.10.–13.10.2021	AGW PME
--------------	--	----------------------------------	-----------	----------------------------------	------------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	------------

fitforwork		So. bis Mi. 07.02.–10.02.2021	RF PME	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	RF PME
------------	--	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BAD WILDUNGEN / MARITIM HOTEL – SEITE 25

Do. bis So. 11.02.–14.02.2021	AGR AT	So. bis Mi. 18.04.–21.04.2021	AGW AT	So. bis Mi. 20.06.–23.06.2021	AAW AT	Do. bis So. 05.08.–08.08.2021	NW PME	Do. bis So. 09.09.–12.09.2021	AGW PME	Do. bis So. 18.11.–21.11.2021	AGW AT
So. bis Mi. 14.02.–17.02.2021	WG PME	So. bis Mi. 25.04.–28.04.2021	AAW PME	Do. bis So. 24.06.–27.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 08.08.–11.08.2021	NW AT	So. bis Mi. 12.09.–15.09.2021	AAW AT	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	WG PME
So. bis Mi. 07.03.–10.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 02.05.–05.05.2021	NW PME	So. bis Mi. 27.06.–30.06.2021	AAW AT	Do. bis So. 12.08.–15.08.2021	AGW PME	So. bis Mi. 19.09.–22.09.2021	AGW PME	Do. bis So. 09.12.–12.12.2021	PIL PME
Do. bis So. 11.03.–14.03.2021	AAW AT	So. bis Mi. 16.05.–19.05.2021	NW PME	So. bis Mi. 18.07.–21.07.2021	AGW PME	So. bis Mi. 15.08.–18.08.2021	AGW AT	So. bis Mi. 10.10.–13.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 12.12.–15.12.2021	WG AT
So. bis Mi. 14.03.–17.03.2021	AGW PME	Do. bis So. 30.05.–02.06.2021	NW AT	Do. bis So. 22.07.–25.07.2021	AAW AT	Do. bis So. 19.08.–22.08.2021	AGW PME	Do. bis So. 14.11.–17.11.2021	NW PME	Do. bis So. 16.12.–19.12.2021	PIL PME
So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	AAW PME	Do. bis So. 10.06.–13.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 25.07.–28.07.2021	NW PME						

fitforwork		Do. bis So. 04.02.–07.02.2021	RF PME	Do. bis So. 25.11.–28.11.2021	RF PME	So. bis Mi. 26.09.–29.09.2021	RF PME
------------	--	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BADEN-BADEN / RADISSON BLU BADISCHER HOF HOTEL – SEITE 29

So. bis Mi. 10.01.–13.01.2021	PIL Y	So. bis Mi. 14.02.–17.02.2021	AGR Y	So. bis Mi. 28.03.–31.03.2021	WG Y	So. bis Mi. 30.05.–02.06.2021	AGW Y	So. bis Mi. 18.07.–21.07.2021	AGW Y	So. bis Mi. 15.08.–18.08.2021	AAW Y
So. bis Mi. 17.01.–20.01.2021	WG Y	So. bis Mi. 28.02.–03.03.2021	PIL Y	So. bis Mi. 18.04.–21.04.2021	PIL Y	So. bis Mi. 27.06.–30.06.2021	NW Y	So. bis Mi. 25.07.–28.07.2021	NW Y	So. bis Mi. 14.11.–17.11.2021	AGR Y
So. bis Mi. 24.01.–27.01.2021	AGR Y	So. bis Mi. 07.03.–10.03.2021	AGR Y	So. bis Mi. 02.05.–05.05.2021	AAW Y	So. bis Mi. 04.07.–07.07.2021	AGW Y	So. bis Mi. 01.08.–04.08.2021	AAW Y	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	PIL Y
So. bis Mi. 31.01.–03.02.2021	PIL Y	So. bis Mi. 21.03.–24.03.2021	PIL Y	So. bis Mi. 09.05.–12.05.2021	AAW Y	11.07.–14.07.2021	NW Y	So. bis Mi. 08.08.–11.08.2021	AGW Y	So. bis Mi. 28.11.–01.12.2021	PIL Y
So. bis Mi. 07.02.–10.02.2021	WG Y										

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

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BRAUNLAGE / MARITIM BERGHOTEL BRAUNLAGE – SEITE 14

So. bis Mi. 28.02. - 03.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 25.04. - 28.04.2021	NW PME	So. bis Mi. 30.05. - 02.06.2021	AGW AT	So. bis Mi. 18.07. - 21.07.2021	AGW PME	So. bis Mi. 12.09. - 15.09.2021	AGW PME	So. bis Mi. 24.10. - 27.10.2021	NW PME
So. bis Mi. 14.03. - 17.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 09.05. - 12.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 20.06. - 23.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 15.08. - 18.08.2021	AAW PME	So. bis Mi. 26.09. - 29.09.2021	AAW PME	So. bis Mi. 07.11. - 10.11.2021	AAW PME
So. bis Mi. 28.03. - 31.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 16.05. - 19.05.2021	NW PME	So. bis Mi. 04.07. - 07.07.2021	NW PME	So. bis Mi. 22.08. - 25.08.2021	AGW AT	So. bis Mi. 10.10. - 13.10.2021	NW PME	So. bis Mi. 14.11. - 17.11.2021	AGW PME
So. bis Mi. 11.04. - 14.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 02.05. - 05.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 13.06. - 16.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 25.07. - 28.07.2021	AAW PME	So. bis Mi. 19.09. - 22.09.2021	AAW PME	So. bis Mi. 31.10. - 03.11.2021	AGW PME
So. bis Mi. 18.04. - 21.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 09.05. - 12.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 20.06. - 23.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 15.08. - 18.08.2021	AAW PME	So. bis Mi. 26.09. - 29.09.2021	AAW PME	So. bis Mi. 07.11. - 10.11.2021	AAW PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

BREMEN / ACHAT PLAZA CITY-BREMEN – SEITE 11

Do. bis So. 14.01.–17.01.2021	PIL PME	Do. bis So. 18.02.–21.02.2021	PIL PME	Do. bis So. 29.04.–02.05.2021	PIL PME	Do. bis So. 08.07.–11.07.2021	AAW AT	Do. bis So. 02.09.–05.09.2021	PIL PME	Do. bis So. 14.10.–17.10.2021	PIL PME
Do. bis So. 11.02.–14.02.2021	AFZ PME	Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	AFZ PME	Do. bis So. 03.06.–06.06.2021	AAW PME	Do. bis So. 29.07.–01.08.2021	AFZ PME				
fitfor50plus	So. bis Mi. 22.04.–25.04.2021	AFZ PME	Do. bis So. 09.09.–12.09.2021	PIL PME	fitforwork	Do. bis So. 01.04.–04.04.2021	RF PME				
fitforbike	Do. bis So. 10.06.–13.06.2021	AAW PME	Do. bis So. 15.07.–18.07.2021	AAW PME	Do. bis So. 05.08.–08.08.2021	AAW PME					

TERMINE 5-TAGEPROGRAMM

CAN PASTILLA - MALLORCA / NAUTIC HOTEL & SPA – SEITE 54

Di. bis Sa. 16.03.–20.03.2021	AAW PME	Sa. bis Mi. 17.04.–21.04.2021	AAW PME	Sa. bis Mi. 15.05.–19.05.2021	AAW PME	Sa. bis Mi. 12.06.–16.06.2021	AAW PME	Di. bis Sa. 07.09.–11.09.2021	AAW PME	Di. bis Sa. 05.10.–09.10.2021	AAW PME
Sa. bis Mi. 20.03.–24.03.2021	AAW PME	Mi. bis So. 21.04.–25.04.2021	AAW PME	Mi. bis So. 19.05.–23.05.2021	AAW PME	Mi. bis So. 16.06.–20.06.2021	AAW PME	Sa. bis Mi. 11.09.–15.09.2021	AAW PME	Sa. bis Mi. 09.10.–13.10.2021	AAW PME
Mi. bis So. 24.03.–28.03.2021	AAW PME	So. bis Do. 25.04.–29.04.2021	AAW PME	So. bis Do. 23.05.–27.05.2021	AAW PME	So. bis Do. 20.06.–24.06.2021	AAW PME	Mi. bis So. 15.09.–19.09.2021	AAW PME	Mi. bis So. 13.10.–17.10.2021	AAW PME
So. bis Do. 28.03.–01.04.2021	AAW PME	Do. bis Mo. 29.04.–03.05.2021	AAW PME	Do. bis Mo. 27.05.–31.05.2021	AAW PME	Do. bis Mo. 24.06.–28.06.2021	AAW PME	So. bis Do. 19.09.–23.09.2021	AAW PME	So. bis Do. 17.10.–21.10.2021	AAW PME
Do. bis Mo. 01.04.–05.04.2021	NW AT	Mo. bis Fr. 03.05.–07.05.2021	AAW PME	Mo. bis Fr. 31.05.–04.06.2021	AAW AT	Mo. bis Fr. 28.06.–02.07.2021	AAW PME	Do. bis Mo. 23.09.–27.09.2021	AAW PME	Do. bis Mo. 21.10.–25.10.2021	AAW PME
Mo. bis Fr. 05.04.–09.04.2021	AAW PME	Fr. bis Di. 07.05.–11.05.2021	AAW PME	Fr. bis Di. 04.06.–08.06.2021	NW PME	Fr. bis Di. 02.07.–06.07.2021	AAW PME	Mo. bis Fr. 27.09.–01.10.2021	AAW PME	Mo. bis Fr. 25.10.–29.10.2021	AAW PME
Fr. bis Di. 09.04.–13.04.2021	AAW PME	Di. bis Sa. 11.05.–15.05.2021	AAW PME	Di. bis Sa. 08.06.–12.06.2021	AAW PME	Fr. bis Di. 03.09.–07.09.2021	NW PME	Fr. bis Di. 01.10.–05.10.2021	AAW PME	Fr. bis Di. 29.10.–02.11.2021	AAW PME
Di. bis Sa. 13.04.–17.04.2021	AAW PME										

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

DAGEBÜLL / STRANDHOTEL – SEITE 10

Mo. bis Do. 04.01.–07.01.2021	AGR PME	Sa. bis Di. 16.01.–19.01.2021	WG PME	Do. bis So. 18.02.–21.02.2021	WG PME	Mi. bis Sa. 26.05.–29.05.2021	NW PME	Sa. bis Di. 16.10.–19.10.2021	AGW PME	Mi. bis Sa. 01.12.–04.12.2021	WG PME
Do. bis So. 07.01.–10.01.2021	WG AT	Di. bis Fr. 19.01.–22.01.2021	WG AT	Mo. bis Do. 01.03.–04.03.2021	AGW PME	Do. bis So. 07.10.–10.10.2021	AAW PME	Do. bis So. 04.11.–07.11.2021	AAW PME	Sa. bis Di. 04.12.–07.12.2021	AGR PME
So. bis Mi. 10.01.–13.01.2021	WG PME	Mi. bis Sa. 03.02.–06.02.2021	AGR PME	Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	NW PME	So. bis Mi. 10.10.–13.10.2021	AAW PME	So. bis Mi. 07.11.–10.11.2021	AGW PME	So. bis Mi. 12.12.–15.12.2021	WG AT
Mi. bis Sa. 13.01.–16.01.2021	WG AT	Do. bis So. 11.02.–14.02.2021	AGR PME	So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	AAW PME	Mi. bis Sa. 13.10.–16.10.2021	NW PME	Mi. bis Sa. 10.11.–13.11.2021	AGW AT	Mi. bis Sa. 15.12.–18.12.2021	AGR PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

DAUN / SPORTHOTEL & RESORT GRAFENWALD DAUN – SEITE 18

So. bis Mi. 10.01.–13.01.2021	AGR PME	So. bis Mi. 07.03.–10.03.2021	AAW PME	So. bis Mi. 25.04.–28.04.2021	AGW AT	So. bis Mi. 20.06.–23.06.2021	AAW AT	So. bis Mi. 19.09.–22.09.2021	AGW AT	So. bis Mi. 28.11.–01.12.2021	PIL PME
So. bis Mi. 17.01.–20.01.2021	PIL PME	So. bis Mi. 14.03.–17.03.2021	AGW AT	So. bis Mi. 02.05.–05.05.2021	AAW PME	So. bis Mi. 27.06.–30.06.2021	AAW PME	So. bis Mi. 26.09.–29.09.2021	PIL PME	So. bis Mi. 05.12.–08.12.2021	WG AT
So. bis Mi. 24.01.–27.01.2021	AGR PME	So. bis Mi. 21.03.–24.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 09.05.–12.05.2021	AAW PME	So. bis Mi. 05.09.–08.09.2021	AGW PME	So. bis Mi. 14.11.–17.11.2021	PIL PME	So. bis Mi. 12.12.–15.12.2021	PIL PME
So. bis Mi. 07.02.–10.02.2021	AGR PME	So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	AGW AT	So. bis Mi. 06.06.–09.06.2021	AAW AT	So. bis Mi. 12.09.–15.09.2021	AAW AT	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	WG AT	So. bis Mi. 19.12.–22.12.2021	PIL PME
So. bis Mi. 21.02.–24.02.2021	AGR PME	So. bis Mi. 18.04.–21.04.2021	AAW PME	So. bis Mi. 13.06.–16.06.2021	AGW PME						

fitfor50plus	So. bis Mi. 16.05.–19.05.2021	AGW PME
--------------	----------------------------------	------------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

VAREL-DANGAST / UPSTALSBOOM LANDHOTEL FRIESLAND – SEITE 16

Do. bis So. 07.01.–10.01.2021	PIL PME	So. bis Mi. 14.03.–17.03.2021	AGW PME	Do. bis So. 06.05.–09.05.2021	AGW AT	Do. bis So. 17.06.–20.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 22.08.–25.08.2021	AGW PME	So. bis Mi. 24.10.–27.10.2021	AAW AT
Do. bis So. 28.01.–31.01.2021	PIL PME	Do. bis So. 25.03.–28.03.2021	NW PME	So. bis Mi. 16.05.–19.05.2021	AAW PME	So. bis Mi. 27.06.–30.06.2021	NW PME	Do. bis So. 05.09.–08.09.2021	AAW AT	So. bis Mi. 05.12.–08.12.2021	PIL PME
So. bis Mi. 07.02.–10.02.2021	PIL PME	Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 23.05.–26.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 11.07.–14.07.2021	AGW PME	Do. bis So. 07.10.–10.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 12.12.–15.12.2021	PIL PME
Do. bis So. 25.02.–28.02.2021	AGR PME	So. bis Mi. 25.04.–28.04.2021	AAW PME	Do. bis So. 06.06.–09.06.2021	AAW AT	Do. bis So. 05.08.–08.08.2021	AAW AT				

fitfor50plus	So. bis Mi. 14.02.–17.02.2021	PIL PME	So. bis Mi. 18.04.–21.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 12.09.–15.09.2021	NW PME
--------------	----------------------------------	------------	----------------------------------	------------	----------------------------------	-----------

fitforbalance	So. bis Mi. 17.01.–20.01.2021	PIL AT	So. bis Mi. 14.11.–17.11.2021	WG PME	fitforwoman	Do. bis So. 22.07.–25.07.2021	NW PME	Do. bis So. 04.11.–07.11.2021	PIL PME
---------------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------	-------------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	------------

AAW=Akon Aktiv Walking® – AFZ=Akon Faszienn® – AGR=Akon Gesunder Rücken® – AGW=Akon Gesundheitswandern® – ARW=Akon Reaktiv Walking® – AWJ=Akon Walkjogg® – AQF=AquaFitnes® – AT=Autogenes Training – E=Ernährung – PME=Progr. Muskelentspannung – RS/RF=Rückenschule/Rückenfit – NW=Nordic Walking – NWI=Nordic Walking Intensiv – PIL=Pilates – QG=QiGong – TC=Tai Chi – WG=Wirbelsäulengymnastik – Y=Yoga

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

DRESDEN-RADEBEUL / RADISSON BLU PARK HOTEL - SEITE 45

Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AWJ	Do. bis So.	AWJ	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW
01.02.–04.02.2021	PME	22.03.–25.03.2021	PME	06.05.–09.05.2021	PME	14.06.–17.06.2021	PME	26.07.–29.07.2021	AT	14.10.–17.10.2021	PME
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AWJ	Do. bis So.	AWJ
04.02.–07.02.2021	PME	05.04.–08.04.2021	PME	10.05.–13.05.2021	PME	17.06.–20.06.2021	PME	12.08.–15.08.2021	PME	21.10.–24.10.2021	PME
Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AWJ	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AWJ	Do. bis So.	WG
22.02.–25.02.2021	PME	08.04.–11.04.2021	AT	17.05.–20.05.2021	PME	21.06.–24.06.2021	PME	16.08.–19.08.2021	PME	04.11.–07.11.2021	AT
Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AWJ	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AWJ	Do. bis So.	WG
25.02.–28.02.2021	PME	19.04.–22.04.2021	PME	27.05.–30.05.2021	AT	24.06.–27.06.2021	PME	16.09.–19.09.2021	PME	18.11.–21.11.2021	PME
Mo. bis Do.	AWJ	Mo. bis Do.	AWJ	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW
01.03.–04.03.2021	PME	22.04.–25.04.2021	PME	31.05.–03.06.2021	PME	28.06.–01.07.2021	AT	20.09.–23.09.2021	AT	22.11.–25.11.2021	PME
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AWJ	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGR
04.03.–07.03.2021	PME	26.04.–29.04.2021	PME	03.06.–06.06.2021	PME	01.07.–04.07.2021	PME	30.09.–03.10.2021	AT	13.12.–16.12.2021	AT
Mo. bis Do.	AWJ	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AWJ	Mo. bis Do.	AWJ	Do. bis So.	AWJ	Do. bis So.	WG
08.03.–11.03.2021	PME	29.04.–02.05.2021	PME	07.06.–10.06.2021	PME	19.07.–22.07.2021	PME	07.10.–10.10.2021	PME	16.12.–19.12.2021	PME
Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AWJ	Do. bis So.	AGW				
11.03.–14.03.2021	PME	03.05.–06.05.2021	PME	10.06.–13.06.2021	AT	22.07.–25.07.2021	PME				

fitfor50plus		Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	WG
		11.10.–14.10.2021	PME	08.11.–11.11.2021	PME

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

FELDAFING / RESIDENCE STARNBERGER SEE - SEITE 38

Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AGW
04.01.–07.01.2021	AT	15.02.–18.02.2021	PME	01.04.–04.04.2021	AT	06.05.–09.05.2021	PME	28.06.–01.07.2021	PME	23.08.–26.08.2021	AT
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	WG	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	ARW	Do. bis So.	AGW
04.01.–07.01.2021	PME	15.02.–18.02.2021	AT	01.04.–04.04.2021	PME	10.05.–13.05.2021	AT	01.07.–04.07.2021	PME	28.10.–31.10.2021	AT
Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AGR	Mo. bis Do.	PIL	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	AGW
07.01.–10.01.2021	AT	18.02.–21.02.2021	AT	05.04.–08.04.2021	AT	10.05.–13.05.2021	PME	05.07.–08.07.2021	AT	01.11.–04.11.2021	AT
Do. bis So.	AQF	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	ARW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AGW
07.01.–10.01.2021	PME	18.02.–21.02.2021	PME	05.04.–08.04.2021	PME	13.05.–16.05.2021	AT	08.07.–11.07.2021	PME	01.11.–04.11.2021	PME
Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	PIL
18.01.–21.01.2021	AT	25.02.–28.02.2021	PME	08.04.–11.04.2021	AT	13.05.–16.05.2021	PME	15.07.–18.07.2021	AT	04.11.–07.11.2021	PME
Mo. bis Do.	AQF	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Mo. bis Do.	AQF
18.01.–21.01.2021	PME	01.03.–04.03.2021	AT	12.04.–15.04.2021	PME	24.05.–27.05.2021	PME	22.07.–25.07.2021	PME	04.11.–07.11.2021	PME
Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	WG	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	PIL
21.01.–24.01.2021	PME	04.03.–07.03.2021	PME	12.04.–15.04.2021	PME	27.05.–30.05.2021	PME	26.07.–29.07.2021	AT	18.11.–21.11.2021	PME
Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	WG	Do. bis So.	AGR	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	AQF
21.01.–24.01.2021	AT	11.03.–14.03.2021	PME	15.04.–18.04.2021	AT	27.05.–30.05.2021	AT	02.08.–05.08.2021	PME	18.11.–21.11.2021	AT
Mo. bis Do.	WG	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AQF
01.02.–04.02.2021	PME	15.03.–18.03.2021	AT	15.04.–18.04.2021	PME	31.05.–03.06.2021	AT	05.08.–08.08.2021	AT	02.12.–05.12.2021	PME
Do. bis So.	AFZ	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AAW	Mo. bis Do.	AAW	Do. bis So.	PIL
04.02.–07.02.2021	PME	18.03.–21.03.2021	PME	26.04.–29.04.2021	AT	03.06.–06.06.2021	AT	09.08.–12.08.2021	PME	09.12.–12.12.2021	PME
Mo. bis Do.	AGR	Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	AGW	Mo. bis Do.	AQF
08.02.–11.02.2021	AT	18.03.–21.03.2021	PME	26.04.–29.04.2021	PME	10.06.–13.06.2021	AT	12.08.–15.08.2021	AT	13.12.–16.12.2021	PME
Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Mo. bis Do.	NW	Do. bis So.	PIL
11.02.–14.02.2021	AT	29.03.–01.04.2021	AT	29.04.–02.05.2021	AT	10.06.–13.06.2021	PME	16.08.–19.08.2021	PME	16.12.–19.12.2021	PME
Do. bis So.	AQF	Mo. bis Do.	AQF	Do. bis So.	AAW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AQF
11.02.–14.02.2021	PME	29.03.–01.04.2021	PME	06.05.–09.05.2021	AT	17.06.–20.06.2021	AT	19.08.–22.08.2021	PME	16.12.–19.12.2021	PME

fitfor50plus		Mo. bis Do.	NW	Mo. bis Do.	AGW	Do. bis So.	AGW
		08.02.–11.02.2021	PME	24.05.–27.05.2021	PME	29.07.–01.08.2021	PME
		Do. bis So.	AGW	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	AGW
		08.04.–11.04.2021	PME	03.06.–06.06.2021	PME	28.10.–31.10.2021	PME

fitfonwork		Do. bis So.	RF	Do. bis So.	RF	Mo. bis Do.	RF
		11.03.–14.03.2021	PME	29.04.–02.05.2021	PME	06.12.–09.12.2021	PME

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

FÜSSEN / BIOHOTEL EGGENSBERGER - SEITE 34

So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW
10.01.–15.01.2021	AT	07.02.–12.02.2021	E	14.03.–19.03.2021	AT	25.04.–30.04.2021	AT	17.10.–22.10.2021	E
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW
17.01.–22.01.2021	E	21.02.–26.02.2021	E	21.03.–26.03.2021	E	02.05.–07.05.2021	E	24.10.–29.10.2021	E
So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	NW
24.01.–29.01.2021	E	28.02.–03.03.2021	E	11.04.–16.04.2021	AT	16.05.–21.05.2021	E	07.11.–12.11.2021	AT
So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	NW	So. bis Fr.	AGW	So. bis Fr.	WG	So. bis Fr.	AGW
31.01.–05.02.2021	AT	07.03.–12.03.2021	AT	18.04.–23.04.2021	E	10.10.–15.10.2021	E	14.11.–19.11.2021	E

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

FULDA / ESPERANTO - SEITE 27

Di. bis Fr.	PIL	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL	Di. bis Fr.	PIL	Do. bis So.	PIL
05.01.–08.01.2021	PME	08.04.–11.04.2021	PME	17.06.–20.06.2021	PME	29.07.–01.08.2021	PME	17.08.–20.08.2021	PME	02.09.–05.09.2021	PME
Do. bis So.	PIL	Fr. bis Mo.	AFZ	Do. bis So.	AFZ	Di. bis Fr.	PIL	Do. bis So.	PIL	Fr. bis Mo.	AFZ
07.01.–10.01.2021	PME	30.04.–03.05.2021	PME	15.07.–18.07.2021	PME	03.08.–06.08.2021	PME	19.08.–22.08.2021	PME	29.10.–01.11.2021	PME
Di. bis Fr.	PIL	Do. bis So.	PIL	Di. bis Fr.	PIL	Do. bis So.	PIL	Di. bis Fr.	AFZ	Fr. bis Mo.	PIL
16.02.–19.02.2021	PME	20.05.–23.05.2021	PME	20.07.–23.07.2021	PME	05.08.–08.08.2021	PME	24.08.–27.08.2021	PME	26.11.–29.11.2021	PME
Di. bis Fr.	AFZ	Di. bis Fr.	PIL	Do. bis So.	PIL	Di. bis Fr.	AFZ	Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL
30.03.–02.04.2021	PME	25.05.–28.05.2021	PME	22.07.–25.07.2021	PME	10.08.–13.08.2021	PME	26.08.–29.08.2021	PME	30.11.–03.12.2021	PME
Do. bis So.	PIL	Do. bis So.	PIL	Di. bis Fr.	AFZ	Do. bis So.	PIL	Di. bis Fr.	PIL	Di. bis Fr.	PIL
01.04.–04.04.2021	PME	27.05.–30.05.2021	PME	27.07.–30.07.2021	PME	12.08.–15.08.2021	PME	31.08.–03.09.2021	PME	14.12.–17.12.2021	PME
Di. bis Fr.	PIL	Di. bis Fr.	AFZ								
06.04.–09.04.2021	PME	01.06.–04.06.2021	PME								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

GRAAL-MÜRITZ / IFA HOTEL GRAAL-MÜRITZ - SEITE 6

Do. bis So.	NW	Do. bis So.	RS	Do. bis So.	RS	Do. bis So.	RS	Do. bis So.	NW	Do. bis So.	NW
04.02.–07.02.2021	PME	25.02.–28.02.2021	AT	25.03.–28.03.2021	AT	28.10.–31.10.2021	PME	11.11.–14.11.2021	PME	25.11.–28.11.2021	AT
Do. bis So.	RS	Do. bis So.	RS	Mo. bis Do.	NW						
11.02.–14.02.2021	PME	18.03.–21.03.2021	PME	05.04.–08.04.2021	PME						

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

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

So. bis Fr. 31.01.–05.02.2021	RS AT	So. bis Fr. 21.02.–26.02.2021	RS PME	So. bis Fr. 14.03.–19.03.2021	NW AT	So. bis Fr. 24.10.–29.10.2021	NW PME	So. bis Fr. 07.11.–12.11.2021	RS PME	So. bis Fr. 21.11.–26.11.2021	RS PME
So. bis Fr. 07.02.–12.02.2021	RS AT	So. bis Fr. 28.02.–05.03.2021	NW AT	So. bis Fr. 28.03.–02.04.2021	NW AT	So. bis Fr. 31.10.–05.11.2021	RS AT	So. bis Fr. 14.11.–19.11.2021	NW AT	So. bis Fr. 28.11.–03.12.2021	NW PME
So. bis Fr. 14.02.–19.02.2021	NW AT	So. bis Fr. 07.03.–12.03.2021	NW PME	So. bis Fr. 17.10.–22.10.2021	RS AT						

GRAAL-MÜRITZ / IFA HOTEL GRAAL-MÜRITZ - SEITE 6

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Do. bis So. 14.01.–17.01.2021	AGR PME	Do. bis So. 25.02.–28.02.2021	AGR PME	Do. bis So. 22.04.–25.04.2021	WG PME	Do. bis So. 17.06.–20.06.2021	NW PME	Mo. bis Do. 26.07.–29.07.2021	AAW PME	Do. bis So. 21.10.–24.10.2021	AAW AT
Mo. bis Do. 18.01.–21.01.2021	AQF AT	Mo. bis Do. 08.03.–11.03.2021	NW PME	Mo. bis Do. 26.04.–29.04.2021	NW AT	Mo. bis Do. 21.06.–24.06.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 20.09.–23.09.2021	NW PME	Mo. bis Do. 25.10.–28.10.2021	AQF PME
Mo. bis Do. 25.01.–28.01.2021	AQF AT	Do. bis So. 11.03.–14.03.2021	AAW AT	Do. bis So. 29.04.–02.05.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 28.06.–01.07.2021	AGW PME	Do. bis So. 23.09.–26.09.2021	AAW AT	Do. bis So. 28.10.–31.10.2021	AGW AT
Do. bis So. 28.01.–31.01.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 15.03.–18.03.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 03.05.–06.05.2021	AAW AT	Do. bis So. 01.07.–04.07.2021	NW AT	Mo. bis Do. 27.09.–30.09.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 08.11.–11.11.2021	AGW PME
Mo. bis Do. 01.02.–04.02.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 22.03.–25.03.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 10.05.–13.05.2021	NW PME	Mo. bis Do. 05.07.–08.07.2021	AGW PME	Do. bis So. 30.09.–03.10.2021	AAW AT	Do. bis So. 11.11.–14.11.2021	NW AT
Do. bis So. 04.02.–07.02.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 29.03.–01.04.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 17.05.–20.05.2021	NW PME	Mo. bis Do. 12.07.–15.07.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 04.10.–07.10.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 15.11.–18.11.2021	AGW PME
Mo. bis Do. 08.02.–11.02.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 05.04.–08.04.2021	AAW AT	Do. bis So. 27.05.–30.05.2021	AAW PME	Do. bis So. 15.07.–18.07.2021	NW AT	Do. bis So. 07.10.–10.10.2021	AAW AT	Do. bis So. 18.11.–21.11.2021	AGW AT
Mo. bis Do. 15.02.–18.02.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 08.04.–11.04.2021	AGW PME	Do. bis So. 03.06.–06.06.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 19.07.–22.07.2021	NW PME	Mo. bis Do. 11.10.–14.10.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 22.11.–25.11.2021	AGW PME
Do. bis So. 18.02.–21.02.2021	AGR PME	Do. bis So. 15.04.–18.04.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 07.06.–10.06.2021	AAW AT	Do. bis So. 22.07.–25.07.2021	AGW AT	Do. bis So. 14.10.–17.10.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 13.12.–16.12.2021	AQF AT
Mo. bis Do. 22.02.–25.02.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 19.04.–22.04.2021	AGW AT	Do. bis So. 10.06.–13.06.2021	AGW PME						

HITZACKER / PARKHOTEL-HITZACKER - SEITE 13

fitfor50plus		Do. bis So. 21.01.–24.01.2021	AQF PME	Do. bis So. 06.05.–09.05.2021	AGW PME	Do. bis So. 24.06.–27.06.2021	NW PME	Do. bis So. 16.12.–19.12.2021	AQF PME
		Mo. bis Do. 12.04.–15.04.2021	NW PME	Mo. bis Do. 31.05.–03.06.2021	NW AT	Mo. bis Do. 18.10.–21.10.2021	NW PME		

fitforwoman		Do. bis So. 18.03.–21.03.2021	NW PME	Do. bis So. 25.03.–28.03.2021	NW AT	Mo. bis Do. 14.06.–17.06.2021	NW PME	Do. bis So. 08.07.–11.07.2021	NW AT
-------------	--	----------------------------------	-----------	----------------------------------	----------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	----------

fitforwork		Do. bis So. 11.02.–14.02.2021	RF PME	Do. bis So. 09.12.–12.12.2021	RF PME
------------	--	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

Mo. bis Do. 18.01.–21.01.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 12.04.–15.04.2021	NW E	Mo. bis Do. 31.05.–03.06.2021	AGR PME	Do. bis So. 15.07.–18.07.2021	NW PME	Do. bis So. 02.09.–05.09.2021	NW PME	Mo. bis Do. 18.10.–21.10.2021	AGR PME
Do. bis So. 21.01.–24.01.2021	NW PME	Do. bis So. 15.04.–18.04.2021	NW PME	Do. bis So. 03.06.–06.06.2021	NW PME	Mo. bis Do. 26.07.–29.07.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 13.09.–16.09.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 21.10.–24.10.2021	NW PME
Mo. bis Do. 15.02.–18.02.2021	NW E	Mo. bis Do. 19.04.–22.04.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 07.06.–10.06.2021	NW E	Do. bis So. 29.07.–01.08.2021	NW PME	Do. bis So. 19.09.–22.09.2021	NW PME	Mo. bis Do. 25.10.–28.10.2021	NW E
Mo. bis Do. 22.02.–25.02.2021	AGR PME	Do. bis So. 22.04.–25.04.2021	NW PME	Do. bis So. 10.06.–13.06.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 09.08.–12.08.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 20.09.–23.09.2021	NW E	Do. bis So. 28.10.–31.10.2021	NW PME
Do. bis So. 25.02.–28.02.2021	NW PME	Mo. bis Do. 03.05.–06.05.2021	NW E	Mo. bis Do. 21.06.–24.06.2021	NW E	Do. bis So. 12.08.–15.08.2021	NW PME	Do. bis So. 23.09.–26.09.2021	NW PME	Mo. bis Do. 01.11.–04.11.2021	AGR PME
Mo. bis Do. 08.03.–11.03.2021	AGR PME	Do. bis So. 06.05.–09.05.2021	NW PME	Do. bis So. 24.06.–27.06.2021	NW PME	Do. bis So. 19.08.–22.08.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 27.09.–30.09.2021	NW PME	Do. bis So. 04.11.–07.11.2021	NW PME
Do. bis So. 11.03.–14.03.2021	NW PME	Mo. bis Do. 10.05.–13.05.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 28.06.–01.07.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 23.08.–26.08.2021	AGR PME	Do. bis So. 30.09.–03.10.2021	NW PME	Mo. bis Do. 08.11.–11.11.2021	NW E
Mo. bis Do. 22.03.–25.03.2021	NW E	Do. bis So. 13.05.–16.05.2021	NW PME	Do. bis So. 01.07.–04.07.2021	NW PME	Do. bis So. 26.08.–29.08.2021	NW PME	Mo. bis Do. 11.10.–14.10.2021	NW E	Mo. bis Do. 29.11.–02.12.2021	AGR PME
Do. bis So. 25.03.–28.03.2021	NW PME	Mo. bis Do. 24.05.–27.05.2021	NW E	Mo. bis Do. 12.07.–15.07.2021	NW E	Mo. bis Do. 30.08.–02.09.2021	NW E	Do. bis So. 14.10.–17.10.2021	NW PME	Mo. bis Do. 02.12.–05.12.2021	NW PME
Mo. bis Do. 05.04.–08.04.2021	AGR PME	Do. bis So. 27.05.–30.05.2021	NW PME								

HÖCHENSCHWAND / FACHKLINIKEN SONNENHOF - SEITE 28

4 Tage fitforwell alleinreisende		Do. bis So. 18.02.–21.02.2021	NW PME	Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	NW PME	Mo. bis Do. 16.08.–19.08.2021	NW E	Do. bis So. 11.11.–14.11.2021	NW PME
-------------------------------------	--	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	---------	----------------------------------	-----------

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

Mo. bis Sa. 11.01.–16.01.2021	AQF E	Mo. bis Sa. 29.03.–03.04.2021	AQF E	Mo. bis Sa. 17.05.–22.05.2021	AQF E	Mo. bis Sa. 05.07.–10.07.2021	AQF E	Mo. bis Sa. 06.09.–11.09.2021	AQF E	Mo. bis Sa. 15.11.–20.11.2021	AQF E
Mo. bis Sa. 01.02.–06.02.2021	AQF E	Mo. bis Sa. 26.04.–01.05.2021	AQF E	Mo. bis Sa. 14.06.–19.06.2021	AQF E	Mo. bis Sa. 02.08.–07.08.2021	AQF E	Mo. bis Sa. 04.10.–09.10.2021	AQF E	Mo. bis Sa. 06.12.–11.12.2021	AQF E
Mo. bis Sa. 01.03.–06.03.2021	AQF E										

HÖCHENSCHWAND / FACHKLINIKEN SONNENHOF - SEITE 28

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

So. bis Mi. 07.02.–10.02.2021	AGW PME	So. bis Mi. 07.03.–10.03.2021	AAW PME	So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	AAW PME	So. bis Mi. 17.10.–20.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 07.11.–10.11.2021	AGW AT	So. bis Mi. 12.12.–15.12.2021	AGW AT
So. bis Mi. 21.02.–24.02.2021	AAW PME	So. bis Mi. 14.03.–17.03.2021	AAW PME	So. bis Mi. 25.04.–28.04.2021	AAW PME	So. bis Mi. 24.10.–27.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	AGW PME	So. bis Mi. 19.12.–22.12.2021	AAW PME
So. bis Mi. 28.02.–03.03.2021	AGW PME	Mi. bis Sa. 17.03.–20.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 03.10.–06.10.2021	AGW AT	Mi. bis Sa. 27.10.–30.10.2021	AAW PME				

RADOLFZELL / BORA HOTSPARESORT - SEITE 33

fitfor50plus		So. bis Mi. 21.03.–24.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 28.03.–31.03.2021	AGW PME	Mi. bis Sa. 14.04.–17.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 28.11.–01.12.2021	AGW PME
--------------	--	----------------------------------	------------	----------------------------------	------------	----------------------------------	------------	----------------------------------	------------

AAW=Akon Aktiv Walking® - AFZ=Akon FasziFit® - AGR=Akon Gesunder Rücken® - AGW=Akon Gesundheitswandern® - ARW=Akon Reaktiv Walking® - AWJ=Akon WalkJogg® - AQF=AquaFit® - AT=Autogenes Training - E=Ernährung - PME=Progr. Muskelentspannung - RS/RF=Rückenschule/Rückenfit - NW=Nordic Walking - NWI=Nordic Walking Intensiv - PIL=Pilates - QG=QiGong - TC=Tai Chi - WG=Wirbelsäulengymnastik - Y=Yoga

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

KÖLN / MARITIM HOTEL – SEITE 22

Do. bis So. 03.06.–06.06.2021	AAW AT	So. bis Mi. 27.06.–30.06.2021	AAW PME	So. bis Mi. 11.07.–14.07.2021	AAW AT	So. bis Mi. 18.07.–21.07.2021	AAW PME	So. bis Mi. 25.07.–28.07.2021	AAW AT	So. bis Mi. 01.08.–04.08.2021	AAW PME
fitforbike 		Do. bis So. 13.05.–16.05.2021	AAW PME	So. bis Mi. 08.08.–11.08.2021	AAW PME						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

KÖNIGSWINTER / MARITIM HOTEL – SEITE 23

Fr. bis Mo. 08.01.–11.01.2021	AGR PME	Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	AGW PME	Fr. bis Mo. 04.06.–07.06.2021	AAW PME	Di. bis Fr. 10.08.–13.08.2021	AAW AT	Fr. bis Mo. 05.11.–08.11.2021	AGW AT	Do. bis So. 16.12.–19.12.2021	WG PME
Fr. bis Mo. 26.03.–29.03.2021	AAW PME										
fitfor50plus 		Do. bis So. 11.02.–14.02.2021	AGR PME	Do. bis So. 08.07.–11.07.2021	AGW PME						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

LAM / HOTEL SONNENHOF – SEITE 39

Do. bis So. 07.01.–10.01.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 22.02.–25.02.2021	AQF AT	Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 07.06.–10.06.2021	AAW PME	Do. bis So. 12.08.–15.08.2021	AAW AT	Do. bis So. 28.10.–31.10.2021	AGW PME
Mo. bis Do. 11.01.–14.01.2021	AQF AT	Do. bis So. 04.03.–07.03.2021	AGW AT	Do. bis So. 15.04.–18.04.2021	AAW PME	Do. bis So. 10.06.–13.06.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 16.08.–19.08.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 01.11.–04.11.2021	AQF PME
Do. bis So. 14.01.–17.01.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 08.03.–11.03.2021	AQF PME	Do. bis So. 29.04.–02.05.2021	NW PME	Do. bis So. 17.06.–20.06.2021	AAW AT	Do. bis So. 19.08.–22.08.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 08.11.–11.11.2021	AQF PME
Mo. bis Do. 18.01.–21.01.2021	AQF PME	Do. bis So. 11.03.–14.03.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 03.05.–06.05.2021	AQF AT	Do. bis So. 08.07.–11.07.2021	NW PME	Do. bis So. 16.09.–19.09.2021	AGW PME	Do. bis So. 11.11.–14.11.2021	AGR PME
Do. bis So. 21.01.–24.01.2021	AQF AT	Mo. bis Do. 15.03.–18.03.2021	AQF PME	Do. bis So. 06.05.–09.05.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 12.07.–15.07.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 20.09.–23.09.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 15.11.–18.11.2021	AQF PME
Mo. bis Do. 25.01.–28.01.2021	AQF PME	Do. bis So. 18.03.–21.03.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 10.05.–13.05.2021	NW AT	Do. bis So. 15.07.–18.07.2021	AAW PME	Do. bis So. 23.09.–26.09.2021	NW PME	Do. bis So. 18.11.–21.11.2021	AGW AT
Do. bis So. 28.01.–31.01.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 22.03.–25.03.2021	AQF AT	Mo. bis Do. 17.05.–20.05.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 26.07.–29.07.2021	AGW PME	Do. bis So. 30.09.–03.10.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 22.11.–25.11.2021	AQF PME
Do. bis So. 04.02.–07.02.2021	AQF PME	Do. bis So. 25.03.–28.03.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 24.05.–27.05.2021	AAW PME	Do. bis So. 29.07.–01.08.2021	AAW AT	Mo. bis Do. 04.10.–07.10.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 06.12.–09.12.2021	AQF AT
Mo. bis Do. 08.02.–11.02.2021	AQF AT	Mo. bis Do. 29.03.–01.04.2021	AQF PME	Do. bis So. 27.05.–30.05.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 02.08.–05.08.2021	NW PME	Do. bis So. 07.10.–10.10.2021	AGW AT	Do. bis So. 13.12.–16.12.2021	AQF PME
Do. bis So. 11.02.–14.02.2021	AGR PME	Do. bis So. 01.04.–04.04.2021	NW PME	Mo. bis Do. 31.05.–03.06.2021	NW PME	Do. bis So. 05.08.–08.08.2021	AAW AT	Do. bis So. 14.10.–17.10.2021	AAW AT	Mo. bis Do. 13.12.–16.12.2021	AQF AT
Mo. bis Do. 15.02.–18.02.2021	AQF AT	Do. bis So. 05.04.–08.04.2021	AQF AT	Do. bis So. 03.06.–06.06.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 09.08.–12.08.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 25.10.–28.10.2021	AGR AT	Mo. bis Do. 20.12.–23.12.2021	AQF AT
Do. bis So. 18.02.–21.02.2021	AQF PME										
fitfor50plus 		Do. bis So. 25.02.–28.02.2021	AQF PME	Do. bis So. 13.05.–16.05.2021	NW PME	Mo. bis Do. 19.07.–22.07.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 13.09.–16.09.2021	AGW PME	Do. bis So. 02.12.–05.12.2021	WG PME
		Do. bis So. 22.04.–25.04.2021	AGW PME	Do. bis So. 20.05.–23.05.2021	AGW PME	Do. bis So. 22.07.–25.07.2021	NW PME	Do. bis So. 21.10.–24.10.2021	NW PME	Do. bis So. 16.12.–19.12.2021	AQF PME
fitforwork 		Mo. bis Do. 01.02.–04.02.2021	RF PME	Mo. bis Do. 19.04.–22.04.2021	RF PME	Mo. bis Do. 14.06.–17.06.2021	RF PME	Mo. bis Do. 18.10.–21.10.2021	RF PME		
fitforwoman 		Mo. bis Do. 26.04.–29.04.2021	NW PME	Mo. bis Do. 11.10.–14.10.2021	NW PME	Mo. bis Do. 29.11.–02.12.2021	PIL PME	fitforwell alleinreisende 		Mo. bis Do. 12.04.–15.04.2021	NW PME
fitforbalance 		Mo. bis Do. 01.03.–04.03.2021	WG AT	Do. bis So. 25.11.–28.11.2021	WG PME						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

MAGDEBURG / DORINT HERRENKRUG PARKHOTEL – SEITE 19

Do. bis So. 21.01.–24.01.2021	WG PME	Do. bis So. 04.03.–07.03.2021	AGW AT	Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	AAW PME	So. bis Mi. 25.07.–28.07.2021	AAW PME	Mi. bis Sa. 11.08.–14.08.2021	AAW PME	Mi. bis Sa. 27.10.–30.10.2021	AGW AT
Mo. bis Do. 25.01.–28.01.2021	AGR PME	Do. bis So. 11.03.–14.03.2021	AAW AT	Do. bis So. 15.04.–18.04.2021	AGW AT	Mi. bis Sa. 04.08.–07.08.2021	AAW PME	So. bis Mi. 24.10.–27.10.2021	AAW PME	So. bis Mi. 19.12.–22.12.2021	AGR PME
Do. bis So. 18.02.–21.02.2021	AGW PME	Do. bis So. 25.03.–28.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 18.07.–21.07.2021	AGW PME	So. bis Mi. 08.08.–11.08.2021	AGW AT				
fitfor50plus 		Mi. bis Sa. 21.07.–24.07.2021	AGW AT								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

MARIENBAD IN TSACHECHEN / DANUBIUS HEALTH SPA RESORT CENTRÁLNÍ LÁZNE – SEITE 55

Mo. bis Do. 11.01.–14.01.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 15.03.–18.03.2021	AAW AT	Mo. bis Do. 17.05.–20.05.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 19.07.–22.07.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 20.09.–23.09.2021	AGR AT	Mo. bis Do. 15.11.–18.11.2021	AAW PME
Mo. bis Do. 25.01.–28.01.2021	WG PME	Mo. bis Do. 12.04.–15.04.2021	AGR AT	Mo. bis Do. 31.05.–03.06.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 26.07.–29.07.2021	AGW PME	Sa. bis Di. 09.10.–12.10.2021	WG PME	Mo. bis Do. 13.12.–16.12.2021	AGR AT
Mo. bis Do. 08.02.–11.02.2021	WG PME	Mo. bis Do. 19.04.–22.04.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 07.06.–10.06.2021	AGW AT	Mi. bis Sa. 01.09.–04.09.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 18.10.–21.10.2021	AGW AT		
Mo. bis Do. 22.02.–25.02.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 10.05.–13.05.2021	AGW AT	So. bis Mi. 27.06.–30.06.2021	AGW PME	Di. bis Fr. 14.09.–17.09.2021	WG PME				

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

MARIENBAD IN TSACHECHEN / DANUBIUS HEALTH SPA RESORT CENTRÁLNÍ LÁZNE – SEITE 55

So. bis Fr. 07.02.–12.02.2021	AGR PME	So. bis Fr. 21.03.–26.03.2021	AGW PME	So. bis Fr. 13.06.–18.06.2021	AGW PME	Mo. bis Sa. 05.07.–10.07.2021	AAW PME	So. bis Fr. 01.08.–06.08.2021	AAW PME	So. bis Fr. 24.10.–29.10.2021	AAW PME
So. bis Fr. 28.02.–05.03.2021	AAW PME	So. bis Fr. 02.05.–07.05.2021	AAW PME	Mo. bis Sa. 21.06.–26.06.2021	AAW PME	Mo. bis Sa. 12.07.–17.07.2021	AGW PME	Mo. bis Sa. 06.09.–11.09.2021	AGW AT	So. bis Fr. 31.10.–05.11.2021	AGW PME
So. bis Fr. 07.03.–12.03.2021	AGR PME	So. bis Fr. 23.05.–28.05.2021	AGW AT							Di. bis So. 07.12.–12.12.2021	AGR PME

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

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

MASSERBERG / WERRAPARK RESORT – SEITE 43

Do. bis So. 14.01.–17.01.2021	WG AT	Mo. bis Do. 12.04.–15.04.2021	RS PME	Mo. bis Do. 31.05.–03.06.2021	NW AT	Mo. bis Do. 12.07.–15.07.2021	NW PME	Do. bis So. 02.09.–05.09.2021	WG PME	Mo. bis Do. 18.10.–21.10.2021	NW PME
Mo. bis Do. 25.01.–28.01.2021	AQF AT	Mo. bis Do. 19.04.–22.04.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 07.06.–10.06.2021	AQF PME	Do. bis So. 15.07.–18.07.2021	RS AT	Mo. bis Do. 06.09.–09.09.2021	NW AT	Mo. bis Do. 28.10.–31.10.2021	WG AT
Mo. bis Do. 15.02.–18.02.2021	WG PME	Do. bis So. 22.04.–25.04.2021	RS PME	Do. bis So. 10.06.–13.06.2021	WG PME	Mo. bis Do. 19.07.–22.07.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 13.09.–16.09.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 19.07.–22.07.2021	RS AT
Mo. bis Do. 22.02.–25.02.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 26.04.–29.04.2021	WG AT	Mo. bis Do. 14.06.–17.06.2021	RS AT	Mo. bis Do. 26.07.–29.07.2021	WG AT	Mo. bis Do. 20.09.–23.09.2021	WG AT	Mo. bis Do. 08.11.–11.11.2021	AQF AT
Mo. bis Do. 01.03.–04.03.2021	RS AT	Do. bis So. 29.04.–02.05.2021	NW AT	Do. bis So. 17.06.–20.06.2021	WG AT	Do. bis So. 02.08.–05.08.2021	WG PME	Mo. bis Do. 23.09.–26.09.2021	WG PME	Mo. bis Do. 11.11.–14.11.2021	RS PME
Mo. bis Do. 08.03.–11.03.2021	AQF AT	Mo. bis Do. 03.05.–06.05.2021	AQF PME	Mo. bis Do. 21.06.–24.06.2021	RS PME	Do. bis So. 05.08.–08.08.2021	AQF AT	Mo. bis Do. 27.09.–30.09.2021	AQF AT	Mo. bis Do. 15.11.–18.11.2021	AQF PME
Mo. bis Do. 15.03.–18.03.2021	WG AT	Mo. bis Do. 10.05.–13.05.2021	RS AT	Mo. bis Do. 28.06.–01.07.2021	WG AT	Do. bis So. 12.08.–15.08.2021	NW PME	Mo. bis Do. 04.10.–07.10.2021	RS PME	Mo. bis Do. 22.11.–25.11.2021	AQF AT
Mo. bis Do. 29.03.–01.04.2021	WG PME	So. bis Mi. 16.05.–19.05.2021	WG PME	Do. bis So. 01.07.–04.07.2021	AQF AT	Mo. bis Do. 23.08.–26.08.2021	AQF AT	Do. bis So. 07.10.–10.10.2021	WG PME	Mo. bis Do. 25.11.–28.11.2021	WG PME
Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	RS AT	Mo. bis Do. 24.05.–27.05.2021	AQF AT	Mo. bis Do. 05.07.–08.07.2021	WG PME	Do. bis So. 26.08.–29.08.2021	RS AT	Mo. bis Do. 11.10.–14.10.2021	AQF AT		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

NEUKIRCHEN / HOTEL SCHLOSS SCHWEINSBURG – SEITE 47

Do. bis So. 11.03.–14.03.2021	AGR AT	So. bis Mi. 21.03.–24.03.2021	WG AT	Do. bis So. 20.05.–23.05.2021	AGW AT	Do. bis So. 14.10.–17.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 24.10.–27.10.2021	AGW PME	Do. bis So. 24.10.–27.10.2021	AGR PME
So. bis Mi. 14.03.–17.03.2021	AAW PME	Do. bis So. 25.03.–28.03.2021	AGW AT	So. bis Mi. 18.07.–21.07.2021	AAW PME	So. bis Mi. 17.10.–20.10.2021	AAW PME	Do. bis So. 11.11.–14.11.2021	AGW PME	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	WG AT
Do. bis So. 18.03.–21.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 25.04.–28.04.2021	AAW PME	So. bis Mi. 12.09.–15.09.2021	AGW AT	Do. bis So. 21.10.–24.10.2021	AGW AT	So. bis Mi. 14.11.–17.11.2021	AGW PME	Do. bis So. 05.12.–08.12.2021	AGR PME

fitfor50plus		So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 06.06.–09.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 10.10.–13.10.2021	AGW PME
--------------	--	----------------------------------	------------	----------------------------------	------------	----------------------------------	------------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

OSTSEEBAD BOLTENHAGEN / SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG – SEITE 4

So. bis Mi. 10.01.–13.01.2021	AGW PME	Do. bis So. 11.02.–14.02.2021	NW PME	Do. bis So. 25.03.–28.03.2021	AGW PME	Do. bis So. 29.04.–02.05.2021	NW PME	Do. bis So. 21.10.–24.10.2021	AAW AT	Do. bis So. 25.11.–28.11.2021	NW PME
Do. bis So. 14.01.–17.01.2021	AGW AT	So. bis Mi. 14.02.–17.02.2021	AGW PME	So. bis Mi. 28.03.–31.03.2021	NW PME	So. bis Mi. 02.05.–05.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 24.10.–27.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 02.12.–05.12.2021	AGW AT
So. bis Mi. 17.01.–20.01.2021	AGR PME	So. bis Mi. 21.02.–24.02.2021	AAW PME	Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	AAW PME	So. bis Mi. 09.05.–12.05.2021	AAW PME	Do. bis So. 28.10.–31.10.2021	AAW PME	Do. bis So. 02.12.–05.12.2021	AGR PME
Do. bis So. 21.01.–24.01.2021	WG PME	Do. bis So. 04.03.–07.03.2021	NW PME	So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	AGW PME	Do. bis So. 13.05.–16.05.2021	NW AT	Do. bis So. 04.11.–07.11.2021	AAW PME	Do. bis So. 05.12.–08.12.2021	WG AT
Mo. bis Do. 25.01.–28.01.2021	PME AGW	So. bis Mi. 07.03.–10.03.2021	AAW PME	So. bis Mi. 18.04.–21.04.2021	AGW PME	Do. bis So. 17.10.–20.10.2021	AGW AT	So. bis Mi. 07.11.–10.11.2021	AGW AT	Do. bis So. 09.12.–12.12.2021	AGW PME
Do. bis So. 28.01.–31.01.2021	NW PME	Do. bis So. 11.03.–14.03.2021	NW PME	Do. bis So. 22.04.–25.04.2021	AAW AT	Do. bis So. 14.10.–17.10.2021	AAW AT	Do. bis So. 18.11.–21.11.2021	AAW AT	Do. bis So. 12.12.–15.12.2021	NW PME
Do. bis So. 04.02.–07.02.2021	NW PME	So. bis Mi. 14.03.–17.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 25.04.–28.04.2021	AAW PME	So. bis Mi. 17.10.–20.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	AGW PME	Do. bis So. 16.12.–19.12.2021	AGR AT
So. bis Mi. 07.02.–10.02.2021	AGW AT	So. bis Mi. 21.03.–24.03.2021	AAW AT								

fitfor50plus		Do. bis So. 25.02.–28.02.2021	NW PME	Do. bis So. 18.03.–21.03.2021	NW PME	Do. bis So. 15.04.–18.04.2021	NW AT	So. bis Mi. 10.10.–13.10.2021	NW PME	Do. bis So. 11.11.–14.11.2021	NW PME
--------------	--	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	----------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------

fitforwell alleinreisende		Do. bis So. 18.02.–21.02.2021	NW PME	Do. bis So. 06.05.–09.05.2021	NW PME	fitforwoman		So. bis Mi. 14.11.–17.11.2021	NM PME
------------------------------	--	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------	-------------	--	----------------------------------	-----------

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

OSTSEEBAD BOLTENHAGEN / SEEHOTEL GROSSHERZOG VON MECKLENBURG – SEITE 4

So. bis Fr. 17.01.–22.01.2021	AGW PME	So. bis Fr. 21.02.–26.02.2021	NW AT	So. bis Fr. 14.03.–19.03.2021	AAW PME	So. bis Fr. 07.11.–12.11.2021	NW AT	So. bis Fr. 21.11.–26.11.2021	AAW AT	So. bis Fr. 12.12.–17.12.2021	NW PME
So. bis Fr. 07.02.–12.02.2021	AAW PME	So. bis Fr. 07.03.–12.03.2021	NW AT	So. bis Fr. 28.03.–02.04.2021	AAW PME	So. bis Fr. 14.11.–19.11.2021	AAW PME	So. bis Fr. 05.12.–10.12.2021	WG AT		

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

OSTSEEBAD GÖHREN AUF RÜGEN/AKZENT WALDHOTEL – SEITE 5

So. bis Fr. 10.01.–15.01.2021	RS PME	So. bis Fr. 14.02.–19.02.2021	RS AT	So. bis Fr. 10.10.–15.10.2021	NW AT	So. bis Fr. 24.10.–29.10.2021	NW PME	So. bis Fr. 14.11.–19.11.2021	NW AT	So. bis Fr. 28.11.–03.12.2021	RS PME
So. bis Fr. 24.01.–29.01.2021	RS PME	So. bis Fr. 21.02.–26.02.2021	RS PME	So. bis Fr. 17.10.–22.10.2021	NW PME	So. bis Fr. 31.10.–05.11.2021	RS AT	So. bis Fr. 21.11.–26.11.2021	NW PME	So. bis Fr. 05.12.–10.12.2021	NW PME
So. bis Fr. 31.01.–05.02.2021	NW AT	So. bis Fr. 28.02.–05.03.2021	NW AT	So. bis Fr. 17.10.–22.10.2021	RS PME	So. bis Fr. 07.11.–12.11.2021	NW AT	So. bis Fr. 21.11.–26.11.2021	RS AT	So. bis Fr. 12.12.–17.12.2021	RS PME
So. bis Fr. 14.02.–19.02.2021	NW PME	Di. bis So. 06.04.–11.04.2021	NW AT								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

POTSDAM / KONGRESSHOTEL POTSDAM AM TEMPLINER SEE – SEITE 49

Do. bis So. 28.01.–31.01.2021	AGR PME	Do. bis So. 18.03.–21.03.2021	AAW PME	Do. bis So. 22.04.–25.04.2021	AAW AT	Do. bis So. 13.05.–16.05.2021	AGW PME	Do. bis So. 03.06.–06.06.2021	AAW PME	Do. bis So. 17.06.–20.06.2021	AGW PME
Do. bis So. 04.02.–07.02.2021	AGW PME	Do. bis So. 25.03.–28.03.2021	AGW PME	Do. bis So. 29.04.–02.05.2021	AAW PME	Do. bis So. 20.05.–23.05.2021	AAW AT	Do. bis So. 10.06.–13.06.2021	AGW AT	Do. bis So. 24.06.–27.06.2021	AAW AT
Do. bis So. 18.02.–21.02.2021	AGW AT	Do. bis So. 15.04.–18.04.2021	AAW PME								

fitfor50plus		Do. bis So. 04.03.–07.03.2021	AGW PME	Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	AGW PME	Do. bis So. 27.05.–30.05.2021	AGW PME
--------------	--	----------------------------------	------------	----------------------------------	------------	----------------------------------	------------

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

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

SCHÖNECK / IFA FERIENPARK HOHE REUTH – SEITE 48

So. bis Fr. 10.01.–15.01.2021	AQF QG	So. bis Fr. 14.03.–19.03.2021	AQF AT	So. bis Fr. 16.05.–21.05.2021	AQF QG	So. bis Fr. 05.09.–10.09.2021	AQF AT	So. bis Fr. 26.09.–01.10.2021	AQF AT	So. bis Fr. 28.11.–03.12.2021	AQF PME
So. bis Fr. 17.01.–22.01.2021	AQF PME	So. bis Fr. 21.03.–26.03.2021	AQF PME	So. bis Fr. 30.05.–04.06.2021	AQF PME	So. bis Fr. 05.09.–10.09.2021	AQF AT	So. bis Fr. 07.11.–12.11.2021	AQF PME	So. bis Fr. 28.11.–03.12.2021	AQF PME
So. bis Fr. 24.01.–29.01.2021	AQF AT	So. bis Fr. 28.03.–02.04.2021	AQF AT	So. bis Fr. 06.06.–11.06.2021	AQF AT	So. bis Fr. 12.09.–17.09.2021	AQF PME	So. bis Fr. 07.11.–12.11.2021	AQF PME	So. bis Fr. 05.12.–10.12.2021	AQF QG
So. bis Fr. 28.02.–05.03.2021	AQF PME	So. bis Fr. 11.04.–16.04.2021	AQF PME	So. bis Fr. 27.06.–02.07.2021	AQF PME	So. bis Fr. 19.09.–24.09.2021	AQF PME	So. bis Fr. 21.11.–26.11.2021	AQF QG	So. bis Fr. 12.12.–17.12.2021	AQF AT
So. bis Fr. 07.03.–12.03.2021	AQF QG	So. bis Fr. 18.04.–23.04.2021	AQF AT	So. bis Fr. 04.07.–09.07.2021	AQF PME	So. bis Fr. 26.09.–01.10.2021	AQF AT	So. bis Fr. 21.11.–26.11.2021	AQF AT		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

SEEFELD IN TIROL / HOTEL EDEN – SEITE 50

So. bis Mi. 02.05.–05.05.2021	AGW PME	Do. bis So. 03.06.–06.06.2021	AAW AT	Do. bis So. 01.07.–04.07.2021	AAW PME	So. bis Mi. 05.09.–08.09.2021	AAW PME	Fr. bis Mo. 15.10.–18.10.2021	AAW PME	Do. bis So. 18.11.–21.11.2021	AGR PME
So. bis Mi. 09.05.–12.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 06.06.–09.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 04.07.–07.07.2021	AGW AT	So. bis Mi. 12.09.–15.09.2021	AGW AT	So. bis Mi. 17.10.–20.10.2021	AGW AT	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	AGR AT
Do. bis So. 13.05.–16.05.2021	AAW AT	Do. bis So. 10.06.–13.06.2021	AAW AT	Do. bis So. 08.07.–11.07.2021	AAW PME	Do. bis So. 19.09.–22.09.2021	AAW PME	Do. bis So. 24.10.–27.10.2021	AAW AT	Do. bis So. 25.11.–28.11.2021	AGR PME
So. bis Mi. 16.05.–19.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 13.06.–16.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 11.07.–14.07.2021	AGW PME	So. bis Mi. 26.09.–29.09.2021	AGW PME	Do. bis So. 28.10.–31.10.2021	AGW PME	Do. bis So. 02.12.–05.12.2021	PIL PME
Do. bis So. 20.05.–23.05.2021	AAW AT	Do. bis So. 17.06.–20.06.2021	AAW PME	Do. bis So. 15.07.–18.07.2021	AAW AT	Do. bis So. 30.09.–03.10.2021	AAW PME	So. bis Mi. 31.10.–03.11.2021	AGW AT	So. bis Mi. 05.12.–08.12.2021	WG AT
So. bis Mi. 23.05.–26.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 20.06.–23.06.2021	AGW AT	So. bis Mi. 22.08.–25.08.2021	AGW PME	So. bis Mi. 03.10.–06.10.2021	AGW AT	Do. bis So. 04.11.–07.11.2021	AGW PME	Do. bis So. 09.12.–12.12.2021	AGR PME
Do. bis So. 27.05.–30.05.2021	AAW AT	Do. bis So. 24.06.–27.06.2021	AAW PME	Do. bis So. 26.08.–29.08.2021	AAW PME	Do. bis So. 07.10.–10.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 07.11.–10.11.2021	AGW AT	So. bis Mi. 12.12.–15.12.2021	WG AT
So. bis Mi. 30.05.–02.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 27.06.–30.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 29.08.–01.09.2021	AGW AT	So. bis Mi. 10.10.–13.10.2021	AGW AT	So. bis Mi. 14.11.–17.11.2021	AGW AT	Do. bis So. 16.12.–19.12.2021	AGR PME

fitfor50plus 	Do. bis So. 21.10.–24.10.2021	AGW PME	fitforwoman 	Do. bis So. 06.05.–09.05.2021	PIL AT	Do. bis So. 11.11.–14.11.2021	PIL PME	So. bis Mi. 28.11.–01.12.2021	PIL AT
--	----------------------------------	------------	---	----------------------------------	-----------	----------------------------------	------------	----------------------------------	-----------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

SEEFELD IN TIROL / NATUR & SPA HOTEL LÄRCHENHOF – SEITE 51

Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 09.05.–12.05.2021	AAW AT	Do. bis So. 24.06.–27.06.2021	AGW AT	So. bis Mi. 05.09.–08.09.2021	AGW PME	So. bis Mi. 17.10.–20.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 14.11.–17.11.2021	AGR AT
So. bis Mi. 18.04.–21.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 16.05.–19.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 27.06.–30.06.2021	NW PME	So. bis Mi. 12.09.–15.09.2021	AAW AT	So. bis Mi. 24.10.–27.10.2021	AAW AT	Do. bis So. 18.11.–21.11.2021	AGR PME
Do. bis So. 22.04.–25.04.2021	NW PME	Do. bis So. 10.06.–13.06.2021	AAW AT	So. bis Mi. 04.07.–07.07.2021	AAW AT	So. bis Mi. 19.09.–22.09.2021	AGW PME	So. bis Mi. 31.10.–03.11.2021	AGW PME	So. bis Mi. 28.11.–01.12.2021	WG AT
So. bis Mi. 25.04.–28.04.2021	AAW AT	So. bis Mi. 13.06.–16.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 11.07.–14.07.2021	NW PME	So. bis Mi. 26.09.–29.09.2021	AAW AT	Do. bis So. 04.11.–07.11.2021	AAW AT	Do. bis So. 02.12.–05.12.2021	PIL PME
Do. bis So. 29.04.–02.05.2021	AGW PME	Do. bis So. 17.06.–20.06.2021	NW AT	Do. bis So. 26.08.–29.08.2021	AGW PME	So. bis Mi. 03.10.–06.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 07.11.–10.11.2021	NW PME	So. bis Mi. 05.12.–08.12.2021	AGR AT
Do. bis So. 06.05.–09.05.2021	AGW PME	So. bis Mi. 20.06.–23.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 29.08.–01.09.2021	AAW AT	So. bis Mi. 10.10.–13.10.2021	AAW AT	Do. bis So. 11.11.–14.11.2021	AAW PME	So. bis Mi. 12.12.–15.12.2021	PIL PME

fitfor50plus 	So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 02.05.–05.05.2021	NW PME	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	AGW PME	fitforwoman 	So. bis Mi. 22.08.–25.08.2021	NW PME
--	----------------------------------	------------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	------------	---	----------------------------------	-----------

fitforwork 	Do. bis So. 15.04.–18.04.2021	RF PME	Do. bis So. 25.11.–28.11.2021	RF PME	Do. bis So. 09.12.–12.12.2021	RF PME
--	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

ST. PETER ORDING / AMBASSADOR HOTEL & SPA – SEITE 9

So. bis Mi. 10.01.–13.01.2021	WG Y	So. bis Mi. 07.02.–10.02.2021	WG Y	Mo. bis Do. 08.03.–11.03.2021	RS Y	Mo. bis Do. 19.04.–22.04.2021	WG Y	So. bis Mi. 31.10.–03.11.2021	NW Y	Mo. bis Do. 29.11.–02.12.2021	RS Y
Mo. bis Do. 11.01.–14.01.2021	RS Y	Mo. bis Do. 08.02.–11.02.2021	RS Y	So. bis Mi. 14.03.–17.03.2021	NW Y	Mo. bis Do. 26.04.–29.04.2021	WG Y	Mo. bis Do. 01.11.–04.11.2021	WG Y	So. bis Mi. 05.12.–08.12.2021	WG Y
So. bis Mi. 17.01.–20.01.2021	WG Y	So. bis Mi. 14.02.–17.02.2021	WG Y	Mo. bis Do. 15.03.–18.03.2021	RS Y	So. bis Mi. 10.10.–13.10.2021	NW Y	So. bis Mi. 07.11.–10.11.2021	NW Y	Mo. bis Do. 06.12.–09.12.2021	RS Y
Mo. bis Do. 18.01.–21.01.2021	RS Y	Mo. bis Do. 15.02.–18.02.2021	RS Y	So. bis Mi. 21.03.–24.03.2021	NW Y	Mo. bis Do. 11.10.–14.10.2021	WG Y	Mo. bis Do. 08.11.–11.11.2021	RS Y	So. bis Mi. 12.12.–15.12.2021	WG Y
So. bis Mi. 24.01.–27.01.2021	WG Y	So. bis Mi. 21.02.–24.02.2021	WG Y	So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	NW Y	So. bis Mi. 17.10.–20.10.2021	NW Y	So. bis Mi. 14.11.–17.11.2021	WG Y	Mo. bis Do. 13.12.–16.12.2021	RS Y
Mo. bis Do. 25.01.–28.01.2021	RS Y	Mo. bis Do. 28.02.–03.03.2021	NW Y	Mo. bis Do. 12.04.–15.04.2021	WG Y	Mo. bis Do. 18.10.–21.10.2021	WG Y	Mo. bis Do. 15.11.–18.11.2021	RS Y	So. bis Mi. 19.12.–22.12.2021	WG Y
So. bis Mi. 31.01.–03.02.2021	WG Y	Mo. bis Do. 01.03.–04.03.2021	RS Y	So. bis Mi. 18.04.–21.04.2021	NW Y	So. bis Mi. 24.10.–27.10.2021	NW Y	So. bis Mi. 28.11.–01.12.2021	WG Y	Mo. bis Do. 20.12.–23.12.2021	RS Y
Mo. bis Do. 01.02.–04.02.2021	RS Y	So. bis Mi. 07.03.–10.03.2021	NW Y								

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WÄNGLE IN TIROL / NATURHOTEL LECHLIFE – SEITE 52

Mo. bis Do. 22.03.–25.03.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 17.05.–20.05.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 28.06.–01.07.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 11.10.–14.10.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 01.11.–04.11.2021	AGW PME	Do. bis So. 09.12.–12.12.2021	PIL PME
Do. bis So. 25.03.–28.03.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 07.06.–10.06.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 27.09.–30.09.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 25.10.–28.10.2021	AGW PME	Do. bis So. 04.11.–07.11.2021	AAW AT	Do. bis So. 16.12.–19.12.2021	AFZ PME
Do. bis So. 06.05.–09.05.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 14.06.–17.06.2021	AAW AT	Mo. bis Do. 04.10.–07.10.2021	AGW AT						

fitfor50plus 	Do. bis So. 01.07.–04.07.2021	AGW PME	fitforbalance 	Mo. bis Do. 13.12.–16.12.2021	PIL AT
--	----------------------------------	------------	---	----------------------------------	-----------

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

Bitte beachten Sie, dass die Preise für weitere Termine, die nicht im Katalog aufgeführt sind, abweichen können.

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WALDACHTAL / HOTEL WALDACHTAL BUSINESS & BALANCE – SEITE 32

Mo. bis Do. 11.01.–14.01.2021	WG PME	Do. bis So. 29.04.–02.05.2021	AAW AT	Mo. bis Do. 07.06.–10.06.2021	AAW PME	Do. bis So. 22.07.–25.07.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 02.08.–05.08.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 30.08.–02.09.2021	AAW PME
Mo. bis Do. 22.03.–25.03.2021	AGW PME	Do. bis So. 27.05.–30.05.2021	AGW AT								

fitforwork		Mo. bis Do. 15.02.–18.02.2021	RF PME	Do. bis So. 13.05.–16.05.2021	RF PME	fitfor50plus		Do. bis So. 15.04.–18.04.2021	AGW PME
------------	--	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------	--------------	--	----------------------------------	------------

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WEIMAR-LEGEFELD / PARK INN BY RADISSON – SEITE 44

Do. bis So. 07.01.–10.01.2021	AFZ AT	Do. bis So. 25.02.–28.02.2021	AFZ PME	So. bis Mi. 18.04.–21.04.2021	AGW PME	So. bis Mi. 11.07.–14.07.2021	NW PME	So. bis Mi. 05.09.–08.09.2021	AAW PME	So. bis Mi. 07.11.–10.11.2021	AGW PME
So. bis Mi. 10.01.–13.01.2021	AQF PME	So. bis Mi. 07.03.–10.03.2021	AAW PME	So. bis Mi. 25.04.–28.04.2021	NW AT	So. bis Mi. 18.07.–21.07.2021	AGW AT	So. bis Mi. 19.09.–22.09.2021	AGW PME	So. bis Mi. 14.11.–17.11.2021	NW AT
So. bis Mi. 17.01.–20.01.2021	AQF PME	Do. bis So. 11.03.–14.03.2021	AGW PME	Do. bis So. 02.05.–05.05.2021	AGW PME	Do. bis So. 29.07.–01.08.2021	NW AT	So. bis Mi. 26.09.–29.09.2021	AAW AT	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	AQF PME
So. bis Mi. 24.01.–27.01.2021	AQF PME	Do. bis So. 18.03.–21.03.2021	NW AT	Do. bis So. 20.05.–23.05.2021	NW PME	So. bis Mi. 01.08.–04.08.2021	AGW PME	So. bis Mi. 03.10.–06.10.2021	NW PME	So. bis Mi. 28.11.–01.12.2021	AQF PME
So. bis Mi. 31.01.–03.02.2021	AQF PME	So. bis Mi. 21.03.–24.03.2021	AAW PME	Do. bis So. 03.06.–06.06.2021	AGW PME	Do. bis So. 05.08.–08.08.2021	AAW AT	So. bis Mi. 17.10.–20.10.2021	AGW PME	So. bis Mi. 05.12.–08.12.2021	AFZ AT
Do. bis So. 04.02.–07.02.2021	AFZ PME	Do. bis So. 25.03.–28.03.2021	NW AT	So. bis Mi. 13.06.–16.06.2021	NW AT	So. bis Mi. 08.08.–11.08.2021	AGW PME	Do. bis So. 21.10.–24.10.2021	AAW AT	Do. bis So. 09.12.–12.12.2021	AGR PME
So. bis Mi. 07.02.–10.02.2021	AQF AT	Do. bis So. 08.04.–11.04.2021	RF PME	So. bis Mi. 27.06.–30.06.2021	NW AT	Do. bis So. 12.08.–15.08.2021	AAW AT	So. bis Mi. 24.10.–27.10.2021	NW PME	So. bis Mi. 12.12.–15.12.2021	AQF PME
Do. bis So. 11.02.–14.02.2021	AFZ PME	So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	NW PME	So. bis Mi. 04.07.–07.07.2021	AAW PME	Do. bis So. 26.08.–29.08.2021	AGW PME	Do. bis So. 04.11.–07.11.2021	AFZ PME	So. bis Mi. 19.12.–22.12.2021	AQF AT
So. bis Mi. 21.02.–24.02.2021	AGW AT	Do. bis So. 15.04.–18.04.2021	AAW AT	Do. bis So. 08.07.–11.07.2021	AGW AT						

fitfor50plus		So. bis Mi. 28.03.–31.03.2021	AGW PME	So. bis Mi. 20.06.–23.06.2021	AGW PME	So. bis Mi. 29.08.–01.09.2021	AGW PME	So. bis Mi. 10.10.–13.10.2021	NW PME		
fitforwork		So. bis Mi. 14.02.–17.02.2021	RF PME	Do. bis So. 28.10.–31.10.2021	RF PME	fitforbalance		So. bis Mi. 16.05.–19.05.2021	NW AT	Do. bis So. 18.11.–21.11.2021	WG PME
fitforwoman		So. bis Mi. 30.05.–02.06.2021	NW AT	So. bis Mi. 25.07.–28.07.2021	NW PME	So. bis Mi. 12.09.–15.09.2021	NW PME	fitforyoung		Do. bis So. 11.11.–14.11.2021	NW PME

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

WEISSENHÄUSER STRAND / STRANDHOTEL – SEITE 8

So. bis Fr. 10.01.–15.01.2021	AQF PME	So. bis Fr. 07.03.–12.03.2021	NW PME	So. bis Fr. 02.05.–07.05.2021	NW PME	So. bis Fr. 03.10.–08.10.2021	NW PME	So. bis Fr. 07.11.–12.11.2021	AQF PME	So. bis Fr. 12.12.–17.12.2021	AQF PME
So. bis Fr. 17.01.–22.01.2021	AQF PME	So. bis Fr. 21.03.–26.03.2021	NW PME	So. bis Fr. 12.09.–17.09.2021	NW PME	So. bis Fr. 03.10.–08.10.2021	NW PME	So. bis Fr. 07.11.–12.11.2021	AQF PME		
So. bis Fr. 24.01.–29.01.2021	AQF PME	So. bis Fr. 02.05.–07.05.2021	NW PME	So. bis Fr. 12.09.–17.09.2021	NW PME	So. bis Fr. 24.10.–29.10.2021	AQF PME	So. bis Fr. 28.11.–03.12.2021	AQF PME		

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WILLINGEN / KURHOTEL HOCHSAUERLAND 2010 – SEITE 24

Mo. bis Do. 01.03.–04.03.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 10.05.–13.05.2021	AAW PME	Do. bis So. 01.07.–04.07.2021	AAW PME	Do. bis So. 12.08.–15.08.2021	NW PME	Mo. bis Do. 25.10.–28.10.2021	AAW AT	Do. bis So. 25.11.–28.11.2021	AFZ AT
Mo. bis Do. 08.03.–11.03.2021	AFZ PME	Mo. bis Do. 17.05.–20.05.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 05.07.–08.07.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 16.08.–19.08.2021	AAW AT	Mo. bis Do. 04.11.–07.11.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 29.11.–02.12.2021	WG PME
Mo. bis Do. 15.03.–18.03.2021	AGR PME	Mo. bis Do. 31.05.–03.06.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 12.07.–15.07.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 23.08.–26.08.2021	NW PME	Mo. bis Do. 08.11.–11.11.2021	AFZ PME	Mo. bis Do. 02.12.–05.12.2021	AFZ PME
Mo. bis Do. 12.04.–15.04.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 07.06.–10.06.2021	AAW AT	Do. bis So. 15.07.–18.07.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 30.08.–02.09.2021	AGW PME	Do. bis So. 11.11.–14.11.2021	WG PME	Mo. bis Do. 06.12.–09.12.2021	AGR PME
Mo. bis Do. 19.04.–22.04.2021	ARW PME	Mo. bis Do. 21.06.–24.06.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 19.07.–22.07.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 06.09.–09.09.2021	AAW PME	Mo. bis Do. 15.11.–18.11.2021	AGR AT	Do. bis So. 09.12.–12.12.2021	AFZ AT
Do. bis So. 22.04.–25.04.2021	AAW PME	Do. bis So. 24.06.–27.06.2021	AAW AT	Mo. bis Do. 26.07.–29.07.2021	NW PME	Mo. bis Do. 11.10.–14.10.2021	AGR AT	Mo. bis Do. 18.11.–21.11.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 13.12.–16.12.2021	AGR PME
Mo. bis Do. 26.04.–29.04.2021	AGW AT	Mo. bis Do. 28.06.–01.07.2021	AGW PME	Do. bis So. 29.07.–01.08.2021	NW PME	Mo. bis Do. 18.10.–21.10.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 22.11.–25.11.2021	AFZ PME	Do. bis So. 16.12.–19.12.2021	AGR PME
Mo. bis Do. 03.05.–06.05.2021	AAW PME										

fitfor50plus		Mo. bis Do. 22.03.–25.03.2021	AGR PME	Do. bis So. 15.04.–18.04.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 14.06.–17.06.2021	AGW PME	Do. bis So. 22.07.–25.07.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 04.10.–07.10.2021	AGW PME
fitforwoman		Do. bis So. 17.06.–20.06.2021	NW PME	Mo. bis Do. 13.09.–16.09.2021	NW PME						

TERMINE 4-TAGEPROGRAMM

WISMAR / WYNDHAM GARDEN – SEITE 7

Do. bis So. 18.02.–21.02.2021	AGR PME	So. bis Mi. 25.04.–28.04.2021	WG AT	Fr. bis Mo. 23.07.–26.07.2021	AGW AT	So. bis Mi. 08.08.–11.08.2021	AGW AT	So. bis Mi. 26.09.–29.09.2021	WG PME	Do. bis So. 21.10.–24.10.2021	AGR AT
Do. bis So. 04.03.–07.03.2021	WG PME	So. bis Mi. 13.06.–16.06.2021	AGW PME	Mo. bis Do. 26.07.–29.07.2021	AGW PME	Fr. bis Mo. 27.08.–30.08.2021	AGW PME	Fr. bis Mo. 15.10.–18.10.2021	WG PME	So. bis Mi. 21.11.–24.11.2021	WG PME
So. bis Mi. 11.04.–14.04.2021	AGW PME										

TERMINE 6-TAGEPROGRAMM

WISMAR / WYNDHAM GARDEN – SEITE 7

So. bis Fr. 21.02.–26.02.2021	WG AT	So. bis Fr. 14.03.–19.03.2021	AGR AT	So. bis Fr. 18.04.–23.04.2021	AGR PME	So. bis Fr. 10.10.–15.10.2021	AGR AT	So. bis Fr. 24.10.–29.10.2021	WG PME	So. bis Fr. 07.11.–12.11.2021	AGR PME
----------------------------------	----------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	------------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	-----------	----------------------------------	------------

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

Datenschutzerklärung der AKON Aktivkonzept e.K

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

Was sind personenbezogene Daten?

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

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

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

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

Die Rechtsgrundlage dieser Verarbeitung ist der Vertrag (Art. 6 Abs. 1 lit. b. DSGVO) und unser überwiegendes berechtigtes Interesse an diesem Verarbeitungsvorgang (Art. 6 Abs. 1 lit. f. DSGVO).“

Umgang mit Kontaktdaten

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

Rechte des Nutzers: Auskunft, Berichtigung und Löschung

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

Datenschutzhinweis im Falle einer Online-Buchung

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

EU-Richtlinie (EU) 2015/2302

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

Anbieter und Veranstalter der Pauschalreise:

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

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

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

Wichtigste Rechte nach der Richtlinie (EU) 2015/2302

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

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

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

Bitte tragen Sie die Bausteine des von Ihnen gewählten Kompakt-/Intensivkurses ein, die für einen festen Zeitraum inklusive Unterbringung zu festen Terminen (s. Terminplan) angeboten werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Terminwünsche nicht immer realisiert werden können! Gerne nennen wir Ihnen in diesem Fall Alternativtermine.

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

Einrichtung/Ort

Besonderheiten (z. B. Verlängerungstage, Doppelzimmer, Kinderbetreuung, Buchung privater Angebote):

 EZ DZ mit:

Bitte tragen Sie die entsprechenden Kursgebühren in das dafür vorgesehene Feld ein. Für Versicherte unserer Partner-Krankenkassen ist nur die Angabe des jeweiligen Eigenanteils notwendig. Für Privatzahler und Versicherte anderer Krankenkassen gilt der Gesamtbetrag der Kursgebühren. Bei einer Teilnahme mehrerer Personen bitten wir Sie, die Beträge entsprechend der Anzahl der Personen zu addieren. Bei der Zusendung einer Teilnahmebestätigung durch AKON Aktivkonzept werden Ihnen die jeweiligen Kursgebühren nochmals mit entsprechenden Angaben zu den Zahlungsmodalitäten bestätigt.

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

Unterschrift des Kursteilnehmers – Bestätigung und Abtretungserklärung für die Krankenkasse
 Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den AGB von AKON Aktivkonzept einverstanden. Mir ist bekannt, dass die Voraussetzung für einen Zuschuss der Krankenkasse die mindestens 80% Teilnahme an den oben genannten Kursen ist. Bei einer Teilnahme unter 80%, oder wenn die Abrechnung eines Zuschusses mit der entsprechenden Krankenkasse nicht möglich sein sollte, dann ist der Differenzbetrag des bereits geleisteten Eigenanteils zu den Gesamtreisekosten nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten. Im Falle eines Rücktritts werden die Rücktrittskosten jeweils aus dem vollen Gesamtbetrag der Reisekosten errechnet, der sich aus dem Eigenanteil und einem etwaigen Kassenzuschuss-Anteil zusammensetzt. Die Rücktrittskosten staffeln sich wie folgt: bis zum 15. Tag vor Reisebeginn 35% - mind. jedoch 79,00 EUR pro Person. Ab dem 14.-8. Tag 50%. Ab dem 7.-2. Tag 75%. Einen Tag vor Kursantritt, am Anreisetag oder bei Nichtantritt 90%. Wir empfehlen zum besseren Nachweis des Rücktritts den schriftlichen Rücktritt. Als Rücktrittszeitpunkt gilt dann der Eingang Ihres Rücktrittschreibens bei AKON Aktivkonzept. Es wird diesbezüglich der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung empfohlen. Personenbezogene Daten werden von uns unter Berücksichtigung der gültigen Datenschutzbestimmungen (u. a. DSGVO und BDSG) erhoben, verarbeitet und gespeichert. Ich bestätige, dass mir aus beruflichen oder privaten Gründen (z.B. hohe zeitliche oder familiäre Belastung, unregelmäßige Arbeitszeiten) die regelmäßige Teilnahme an mehrwöchigen wohnortnahen Gesundheitskursen nicht möglich ist.

Mit Ihrer Unterschrift treten Sie einen etwaigen Krankenkassenanteil an AKON Aktivkonzept ab. Damit weisen Sie Ihre Krankenkasse an, den Anteil der Kursgebühren direkt auf das Konto der AKON Aktivkonzept zu erstatten.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum	Unterschrift 1. Person	Unterschrift 2. Person

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) für die Präventionsangebote der AKON Aktivkonzept e.K.

Mit Ihrer Reiseanmeldung erkennen Sie für sich und die von Ihnen mit angemeldeten Personen die Reisebedingungen an, als deren Vertreter Sie gegenüber der AKON Aktivkonzept e.K. (im folgenden: „AKON Aktivkonzept“/“wir“/“uns“) auftreten. AKON Aktivkonzept tritt als Veranstalter für alle Kursprogramme mit Eigenanreise sowie des damit verbundenen, von Ihnen gebuchten Hotelaufenthaltes auf.

1. Anmeldung/Zahlung

Die Angaben auf unserer Webseite stellen keine verbindlichen Angebote dar, sondern eine Aufforderung an Sie, uns durch eine Anmeldung ein verbindliches Angebot auf Abschluss eines Reisevertrages zu unterbreiten. Ihr Angebot ist mit der Übermittlung der Anmeldeunterlagen an AKON Aktivkonzept verbindlich. Die Annahme Ihres Vertragsangebotes durch AKON Aktivkonzept erfolgt durch Übermittlung einer Reisebestätigung per Email oder postalisch. Weicht diese inhaltlich von Ihrem Angebot ab, stellt sie ein neues Angebot dar, an welches sich AKON Aktivkonzept für die Dauer von 10 Tagen gebunden hält. Ein Vertrag kommt in diesem Fall nur zustande, wenn Sie dieses Angebot innerhalb der Bindungsfrist gegenüber AKON Aktivkonzept annehmen. Die Annahme kann auch durch Leistung einer Zahlung erfolgen. Eine Berichtigung von Irrtümern aufgrund von offensichtlichen Druck- oder Rechenfehlern bleibt AKON Aktivkonzept bis zum Reisebeginn vorbehalten.

Der Umfang der vertraglich geschuldeten Leistungen ergibt sich aus den Leistungsbeschreibungen im Online-Katalog oder den Printmedien der AKON und deren Partnerkrankenkassen und aus den hierauf Bezug nehmenden Angaben in der Reisebestätigung.

Der jeweilig anfallende Betrag unserer von Ihnen gebuchten Leistung ist nach Erhalt der Reisebestätigung/Rechnung, spätestens 28 Tage vor Reisebeginn, frühestens jedoch wenn Sie den Sicherungsschein erhalten haben, zur Zahlung fällig. Einen Sicherungsschein erhalten Sie zusammen mit der Reisebestätigung/Rechnung für Ihre Buchung. Bitte leisten Sie alle Zahlungen mit Angabe der Buchungs-/Rechnungsnummer nur an:

AKON Aktivkonzept e.K.
Sparkasse Tauberfranken
IBAN: DE9767352565000017558
BIC: SOLADES11TB

Die notwendigen Reiseunterlagen werden Ihnen rechtzeitig vor Reisebeginn übermittelt.

Kinderpreise:

Maßgeblich ist das Alter des Kindes bei Reisebeginn. Unabhängig davon ist jedes mitreisende Kind und dessen Alter bei der Buchung anzugeben.

2. Rücktritt (Stornierung) und Rücktrittskosten

Sie können jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten (stornieren). Rücktrittskosten entstehen auch dann, wenn Sie kein Verschulden (wie z.B. Krankheit) trifft. Es bleibt Ihnen unbenommen, den Nachweis zu erbringen, dass im Zusammenhang mit dem Rücktritt geringere Kosten entstanden sind. Auf Verlangen wird AKON die Höhe der Rücktrittskosten begründen.

Wir empfehlen in Ihrem eigenen Interesse den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung.

Im Falle eines Rücktritts werden die Rücktrittskosten jeweils aus dem vollen Gesamtbetrag der Reisekosten errechnet, der sich aus dem Eigenanteil und einem etwaigen Kassenzuschuss-Anteil zusammensetzt. Die Rücktrittskosten staffeln sich wie folgt:

- bis zum 15. Tag vor Reisebeginn 35 % der Reisekosten - mind. jedoch 79,00 EUR pro Person.

- Ab dem 14. bis 8. Tag vor Reisebeginn 50% der Reisekosten.

- Ab dem 7. bis 2. Tag vor Reisebeginn 75% der Reisekosten.

- Einen Tag vor Reisebeginn, am Anreisetag oder bei Nichtanreise 90% der Reisekosten.

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

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

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

Eine Verlegung des Kurstermins ist bis max. 30 Tage vor Kursbeginn durch schriftliche Erklärung und gegen eine Gebühr möglich. Die tatsächliche Höhe der Gebühr errechnet sich aus dem Aufwand und den daraus entstehenden Kosten.

Sollten Teilnehmer gemeinsam eine Unterkunft mit Doppelzimmer-Unterbringung gebucht haben, und tritt nur einer dieser Teilnehmer von der Reise zurück, ist AKON Aktivkonzept berechtigt, den vollen Zimmerpreis vom verbleibenden Teilnehmer zu fordern oder diesen - bei Berechnung des Einzelzimmerzuschlages - in einem Einzelzimmer unterzubringen.

3. Rücktritt durch den Veranstalter/Kündigung

AKON Aktivkonzept kann ohne Einhaltung einer Frist, wenn Sie die Durchführung der Reise trotz Abmahnung nachhaltig stören oder sich in solchem Maße vertragswidrig verhalten, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist, vom Reisevertrag zurücktreten bzw. nach Beginn der Reise den Reisevertrag kündigen. Kündigt AKON Aktivkonzept, so bleibt der Anspruch auf den Reisepreis bestehen. AKON Aktivkonzept muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt wird, einschließlich etwaiger Erstattungen durch andere Leistungsträger.

AKON Aktivkonzept kann bei Nichterreichen einer vorgesehenen Mindestteilnehmerzahl vom Vertrag zurücktreten, wenn in der jeweiligen Leistungsbeschreibung die Mindestteilnehmerzahl beziffert wurde, bis zu welchem Ihnen spätestens durch die Rücktrittserklärung zugegangen sein muss, in der Reisebestätigung die Mindestteilnehmerzahl und die späteste Rücktrittsfrist angegeben wird und auf die entsprechenden Angaben in der Leistungsbeschreibung verwiesen wird.

Der Rücktritt ist Ihnen gegenüber spätestens 20 Tage vor Reiseantritt bei einer Reisedauer von mehr als sechs Tagen, spätestens sieben Tage bei einer Reisedauer von mindestens zwei Tagen und spätestens 48 Stunden vor Reisebeginn bei einer Reisedauer von weniger als zwei Tagen zu erklären. Wird die Reise aus diesen Gründen abgesagt, so erhalten Sie den gegebenenfalls eingezahlten Eigenanteil unverzüglich, spätestens innerhalb von 14 Tagen nach Zugang der Rücktrittserklärung, zurück. Darüber hinausgehende Regressansprüche sind ausgeschlossen.

4. Unvermeidbare, außergewöhnliche Umstände

Die Durchführung der Reise infolge bei Vertragsabschluss nicht vorhersehbarer unvermeidbarer, außergewöhnlicher Umstände am Bestimmungsort oder in dessen unmittelbarer Nähe, welche die Durchführung der Pauschalreise oder die Beförderung von Personen an den Bestimmungsort erheblich beeinträchtigen, gestört, sind Sie berechtigt, den Vertrag zurückzutreten. Solche Umstände liegen insbesondere dann vor, wenn sie nicht der Kontrolle der Vertragsparteien unterliegen und sich deren Folgen auch dann nicht hätten vermeiden lassen, wenn alle zumutbaren Vorkehrungen getroffen worden wären. Im Fall eines Rücktritts nach dieser Ziff. 5 entstehen Ihnen keine Kosten. AKON wird einen etwaig erhaltenen Reisepreis innerhalb von 14 Tagen zurückerstatten. Darüber hinausgehende Regressansprüche sind ausgeschlossen.

5. Zuschussregelung - Abrechnung des Krankenkassenanteils

Bei den Leistungen handelt es sich um wohnortfremde Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V mit auswärtiger Unterbringung.

Es obliegt Ihrer eigenen Verantwortung, sich bei Ihrer Krankenkasse vorab über die praktizierten Zuschussregelungen zu informieren und entsprechende Zusagen für die Erstattung der Präventionsleistungen einzuholen. Eine Garantie oder Haftung für die Gewährung eines Zuschusses durch die Krankenkasse an Sie wird seitens AKON Aktivkonzept ausdrücklich nicht übernommen.

Die Aushändigung einer Teilnahmebescheinigung bzw. eine Abrechnung des Krankenkassenanteils ist nur dann möglich, wenn Sie an mindestens 80 % der jeweiligen gebuchten Kursangebote teilgenommen haben und ein evtl. Anspruch auf Präventionszuschüsse für das jeweilige Kalenderjahr gegenüber der Krankenkasse noch nicht verbraucht wurde. Wurde bei den Präventionsangeboten nur der Eigenanteil für einen Kursteilnehmer entrichtet, und sollte nach der Teilnahme am Kursprogramm eine Abrechnung mit der entsprechenden Krankenkasse nicht möglich sein, weil dieser Teilnehmer nicht zuschussberechtigt ist, haben Sie und dieser Teilnehmer die Differenz zum Gesamtbetrag der Kursgebühren nachträglich an AKON Aktivkonzept zu entrichten.

6. Datenschutz

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit den datenschutzrechtlichen Regelungen. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter www.akon.de/datenschutz.html.

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

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

7. Leistungen/individuelle Zusatzleistungen

Für Umfang und Art der Leistungen gelten ausschließlich die Beschreibungen, Abbildungen und Preisangaben in den Online-Beschreibungen der AKON Aktivkonzept sowie die Programmkataloge, die für den Reisezeitraum gültig sind. Prospekte anderer Reiseveranstalter, Hotelprospekte etc. begründen

deshalb keinen Leistungsanspruch gegenüber uns. Sonderwünsche, Sonderbedingungen etc. sind für AKON Aktivkonzept nur dann verbindlich, wenn diese von AKON Aktivkonzept ausdrücklich bestätigt werden. Hotels bzw. Anbieter von Präventionsleistungen sind nicht berechtigt, im Namen von AKON Aktivkonzept weitergehende Leistungszusagen zu machen.

Die von AKON gegebenen vorvertraglichen Informationspflichten über wesentliche Eigenschaften der Reiseleistungen, den Reisepreis und alle zusätzlichen Kosten (gem. Art. 250 § 3 Nr. 1, 3-5, 7 EGBGB) werden nur dann nicht Bestandteil des Reisevertrages, sofern dies zwischen den Parteien ausdrücklich vereinbart ist.

8. Leistungs- und Preisänderungen

Kann die Reise infolge eines Umstandes, der nach Vertragsabschluss eingetreten und von AKON Aktivkonzept nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt worden ist, nicht vertragsgemäß durchgeführt werden, so ist AKON Aktivkonzept berechtigt, Reiseleistungen zu ändern, sofern die Abweichung zur ursprünglich gebuchten Leistung objektiv nicht erheblich, für Sie zumutbar ist und den Gesamtschnitt der gebuchten Reise nicht beeinträchtigt. Wir behalten uns vor, die ausgeschriebenen und bei der Buchung bestätigten Preise im Fall der Erhöhung von Abgaben für bestimmte Leistungen, wie z.B. Hafen- oder Flughafengebühren, oder einer Änderung der für die betreffende Reise geltenden Wechselkurse, in dem Umfang zu ändern, wie sich deren Erhöhung pro Person auf den Reisepreis auswirkt, sofern der Reisebeginn mehr als vier Monate nach dem Vertragsabschluss liegt. Übersteigen diese Preisänderungen 5% des Reisepreises, so sind Sie berechtigt, kostenlos vom Vertrag zurückzutreten.

Der Rücktritt ist unverzüglich, d. h. innerhalb einer Frist von 14 Tagen ab Zugang der Mitteilung über die Preiserhöhung gegenüber AKON Aktivkonzept zu erklären. Wird der Rücktritt nicht innerhalb der Frist erklärt, gilt das Angebot zur Preiserhöhung als angenommen. Dies gilt gleichfalls für andere Vertragsänderungen, wenn AKON die Pauschalreise aus einem nach Vertragsabschluss eingetretenen Umstand nur unter erheblicher Änderung einer der wesentlichen Eigenschaften der Reiseleistung oder nur unter Abweichung von besonderen Vorgaben des Reisenden, die Inhalt des Vertrages geworden sind, verschaffen kann. Über notwendige Preiserhöhungen wird AKON Aktivkonzept Sie unverzüglich informieren. Preiserhöhungen ab dem 20. Tag vor Reiseantritt sind nicht zulässig. Das Angebot zur sonstigen erheblichen Vertragsänderungen kann nicht mehr nach Reisebeginn unterbreitet werden.

9. Mindestteilnehmerzahl

Für das Zustandekommen eines Kurstermins ist in jedem Hotel eine Mindestteilnehmerzahl zur Kursdurchführung erforderlich. Diese differiert je nach Haus, Ort und Einrichtung. Sofern diese zu einem bestimmten Termin nicht erreicht werden kann, ist es der AKON vorbehalten, unabhängig einer womöglich bereits zugestellten Terminbestätigung, den Kurstermin aus diesem Grunde abzusagen. Schadensersatzansprüche der Teilnehmer können in diesem Zusammenhang gegenüber der AKON Aktivkonzept nicht geltend gemacht werden. Bereits geleistete Eigenanteile werden selbstverständlich, innerhalb von 14 Tagen, zurückerstattet, sofern keine geeignete Ersatzbuchung zu einem anderen Termin, bzw. in einer anderen Einrichtung den Vorstellungen der Teilnehmer entspricht.

10. Haftung

Unsere vertragliche Haftung für Schäden, die nicht Körperschäden sind, ist auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt,

a) soweit ein Schaden des Reisenden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig durch AKON Aktivkonzept herbeigeführt wird oder b) soweit wir für einen dem Reisenden entstehenden Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich sind. Für alle gegen den Veranstalter gerichteten Schadensersatzansprüche aus unerlaubter Handlung, die nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruhen, haftet der Veranstalter bei Sachschäden bis zu EUR 4.100,- übersteigt der dreifache Reisepreis diesen Betrag, ist die Haftung für Sachschäden auf die Höhe des dreifachen Reisepreises beschränkt. Diese Haftungshöchstsummen gelten jeweils je Reisenden und Reise.

Ihnen wird in diesem Zusammenhang im eigenen Interesse der Abschluss einer Reiseunfall- und Reisegepäckversicherung empfohlen.

Wir haften nicht für Leistungsstörungen im Zusammenhang mit Leistungen, die als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden (z.B. Sportveranstaltungen, Ausflüge, Theaterbesuche, Ausstellungen usw.) und die in der Reiseauschreibung ausdrücklich unter Angabe von Identität und Anschrift des vermittelten Vertragspartners als Fremdleistung gekennzeichnet werden und damit erkennbar nicht Bestandteil der Pauschalreise sind und getrennt ausgewählt wurden. Die §§ 651 b, 651 c, 651 v BGB bleiben hiervon unberührt. Die Kursteilnehmer nehmen an den von AKON angebotenen Kursveranstaltungen auf eigenem Risiko teil.

11. Kontraindikationen

Die Kursangebote der AKON richten sich ausschließlich an gesunde und vitale Personen. Bei Bedenken wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt der Sie beraten wird, inwieweit die angebotenen Kurse für Sie geeignet sind. Etwaige Vorerkrankungen oder körperliche Einschränkungen/Behinderungen sind gegenüber dem Kursleiter vor Ort spätestens vor Kursbeginn anzuzeigen, um diese nach Möglichkeit berücksichtigen zu können.

12. Ausschluss von Ansprüchen und Verjährung

Ansprüche nach den §§ 651 b bis n BGB müssen Sie unverzüglich gegenüber AKON Aktivkonzept geltend machen. Ansprüche nach den §§ 651 b bis n BGB verjähren in zwei Jahren. Die Verjährungsfrist beginnt mit dem Tag, an dem die Reise dem Vertrag nach enden sollte. Haben Sie solche Ansprüche geltend gemacht, ist die Verjährungsfrist bis zu dem Tag gehemmt, an dem AKON Aktivkonzept die Ansprüche schriftlich zurückweist.

13. Mitwirkungspflicht/Kündigung durch den Reisenden

Sie sind verpflichtet, bei eventuell auftretenden Leistungsstörungen im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen mitzuwirken, um zu einer Behebung der Störung beizutragen und eventuell entstehenden Schäden gering zu halten. Sämtliche Bestandsungen sind unverzüglich bei der AKON zu rügen. Vor einer eventuellen Kündigung des Vertrages sind Sie verpflichtet, AKON Aktivkonzept eine angemessene Frist zur Abhilfeleistung zu setzen.

Bitte bedenken Sie, dass Leistungsträger und/oder Reiseleitung am Ort gelegentlich ein eigenes Interesse daran haben, uns nicht über eventuelle Leistungsstörungen zu informieren. Der Vortrag einer Mängelrüge im Hotel bzw. bei der Ortsreiseleitung ersetzt deshalb ausdrücklich nicht die fristgerechte Mängelrüge bei AKON Aktivkonzept.

14. Sonstiges

Die Einteilung der Zimmer obliegt dem Hotelier. Mehrbettzimmer können nur von Zusammenreisenden gebucht werden. Dreibettzimmer sind in der Regel Doppelzimmer mit Zustellbett.

15. Unwirksame Klauseln; Gerichtsstand, Geltendes Recht

Sollten eine oder mehrere Regelungen dieser AGB unwirksam sein, so zieht dies nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages nach sich. Ungültige und/oder undurchführbare Bestimmungen werden wir einvernehmlich durch solche Regelungen ersetzen, die unter Berücksichtigung unserer beider Interessen und dem gemeinsamen gewünschten wirtschaftlichen Zweck mit einer rechtswirksamen Gestaltung möglich sind. Entsprechendes gilt auch für Vertragslücken, falls sich diese herausstellen sollten.

Wenn Sie Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen sind, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle aus dem Vertragsverhältnis unmittelbar oder mittelbar resultierenden Streitigkeiten der Sitz von AKON Aktivkonzept. Gleiches gilt, wenn Sie keinen allgemeinen Gerichtsstand im Inland haben. Sie nach Vertragsabschluss Ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in das Ausland verlegt haben oder dieser zum Zeitpunkt der Klageerhebung unbekannt ist.

Für den Abschluss und die Abwicklung sämtlicher Verträge gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Die Geltung des UN-Kaufrechtes (CISG) wird ausgeschlossen. Wenn Sie Verbraucher sind, bleiben zwingende Bestimmungen des Staates, in dem Sie bei Vertragsabschluss Ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben, von diesem Ausschluss unberührt.

16. Informationen zur Online-Streitbeilegung

Nach geltendem Recht sind wir verpflichtet, die Verbraucher auf die Existenz der Europäischen Online-Streitbeilegungs-Plattform hinzuweisen, die für die Beilegung von Streitigkeiten genutzt werden kann, ohne dass ein Gericht eingeschaltet werden muss. Für die Einrichtung der Plattform ist die Europäische Kommission zuständig.

Sie finden die Europäische Online-Streitbeilegungs-Plattform hier:

<http://ec.europa.eu/consumers/odr/>.

17. Beschwerde- und Schlichtungsstelle (Ombudsmann) im Zusammenhang mit der Versicherungsvermittlung

Bei Beschwerden im Zusammenhang mit der Versicherungsvermittlung können Sie sich an den Versicherungsombudsmann e. V. (Schlichtungsstelle) wenden:

Postfach 080632
10006 Berlin
Telefon: 0800 3696000
Fax: 0800 3699000

E-Mail: beschwerde@versicherungsombudsmann.de
<https://www.versicherungsombudsmann.de>

18. Informationen zur Richtlinie (EU) 2015/2302

Gemäß Artikel 251 EGBGB ist AKON Aktivkonzept als Reiseveranstalter verpflichtet, mit einem Formblatt alle Reisenden vor Buchung einer Pauschalreise über grundlegende Rechte der Reisenden zu unterrichten. Dieses Formblatt finden Sie auf Seite 72 - bitte lesen Sie dies durch.



„GESUNDHEIT ZUM FAIREN PREIS“

Verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen

Mit unseren qualitätsgesicherten Präventionsreisen stellen wir Ihnen bezuschussungsfähige Leistungen der Primärprävention zur Verfügung. Die Kursinhalte entsprechen in vollem Umfang den Handlungskriterien des GKV-Spitzenverbandes der gesetzlichen Krankenkassen zur Umsetzung der Primärprävention (§ 20 SGB V) und sind durch die Zentrale Prüfstelle Prävention geprüft und zertifiziert.

Wie ist der Ablauf bei Interesse an einem der angebotenen Kurse?

Wenn Sie sich für ein Hotel und einen Termin entschieden haben, können Sie die Verfügbarkeit Ihres Wunschtermins jederzeit unter www.akon.de abrufen und dort bequem online buchen.

Alternativ können Sie auch den Teilnahmeantrag auf Seite 73 vollständig ausfüllen und diesen nach vorheriger Abstimmung Ihres Wunschtermins unter Telefon 07931 96497-0 direkt an AKON Aktivkonzept (siehe Rückseite des Teilnahmeantrags) senden oder faxen.

Da die Kurse eine begrenzte Teilnehmeranzahl haben, bitten wir bei Verwendung des Teilnahmeantrags um die Angabe eines Alternativtermins. Nach erfolgter Buchung erhalten Sie von AKON Aktivkonzept eine Terminbestätigung mit allen relevanten Anreisedaten und Informationen.

Welche Leistungen beinhaltet das Angebot?

Im Angebot enthalten sind die Verpflegung (meist Halbpension), die Übernachtungen sowie die Kursgebühren. Selbstverständlich können Sie Ihren Aufenthalt nach Belieben verlängern oder Zusatzangebote in Anspruch nehmen. Dabei handelt es sich um rein private Leistungen, die nicht bezuschussungsfähig sind.

Was sind Kursbausteine und was ist ein Kompaktkurs?

Unter Kursbausteinen versteht man die verschiedenen Präventionskurse wie z. B. Rückenschule oder Autogenes Training. Zwei Kursbausteine bilden einen Kompaktkurs. Somit können Sie zwei Wunsch-Kursbausteine wählen, die dann zu einem bestimmten Termin als Kompaktkurs angeboten werden.

Bei unseren Aktivangeboten zur Förderung Ihrer Gesundheit handelt es sich überwiegend um die Bereiche:

BEWEGUNG ZUR FÖRDERUNG DES HERZ-KREISLAUF- UND MUSKEL-SKELETTSYSTEMS

- AKON Aktiv Walking®
- AKON Gesundheitswandern®
- AKON Fasziensfit®
- AKON Walkjogg®
- Nordic Walking
- Rückenschule/Rückenfit
- AKON Gesunder Rücken®
- AKON Reaktiv Walking®
- AKON Pilates®
- Aqua-Fitness
- Nordic Walking Intensiv
- Wirbelsäulengymnastik

ENTSPANNUNG/STRESSREDUKTION

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

VERMEIDUNG VON MANGEL- UND FEHLERNÄHRUNG

- Ernährungskurse

Durchgeführt werden die Kurse von:

- Dipl.-Psychologinnen/Dipl.-Psychologen mit entsprechender Zusatzqualifikation
- Diätassistentinnen/Diätassistenten
- Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten mit der Zusatzqualifikation Rückenschullizenz
- Dipl.-Sportlehrer/-innen und/oder Dipl.-Sportwissenschaftler/-innen mit entsprechenden Zusatzqualifikationen





AKON Aktivkonzept e. K.
Unterer Graben 18
97980 Bad Mergentheim
Telefon 07931 96497-0
Telefax 07931 96497-23
www.akon.de · info@akon.de

