

Gesundheitsurlaub in Bad Griesbach

Im AktiVital Hotel können Sie sich erholen und gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun. Denn unsere maßgeschneiderten **Präventionsangebote** setzen Entspannung und Bewegung gezielt zur Gesundheitsförderung ein.

Gerade wenn Sie Ihre Tätigkeit vorwiegend im Sitzen ausüben, ist es schwer das tägliche Defizit an Bewegung nach Feierabend auszugleichen. Genau darauf ist unser **Bewegungsprogramm** mit Nordic Walking abgestimmt. Professionelle Coaches begleiten Sie, leiten Sie an und motivieren Sie so zusätzlich.

Abgesehen von ausreichender Bewegung sind Ruhe und Entspannungsphasen für die Gesundheit von enormer Bedeutung. Unter fachkundiger Anleitung können Sie an unserem **Entspannungsprogramm** teilnehmen und sich mit Autogenem Training aktiv erholen.

BAD GRIESBACH



Stadtplatz von Bad Griesbach

Als Teil des niederbayerischen Bäderdreiecks ist Bad Griesbach bekannt für seine Thermalquellen. Der Luftkurort bietet seinen Gästen vielfältige Kultur- und Freizeitangebote, wie Golf und Wandern in der malerischen Landschaft des Rottals.

AktiVital Hotel

Wunsch Hotel OHG
Prof.-Baumgartner-Str. 1
94086 Bad Griesbach i. Rottal

☎ 08532 708-0

✉ info@aktivitalhotel.de



Aqua Fit



Bis zu
€ 150,- Zuschuss
von Ihrer Krankenkasse

PRÄVENTION
gesundheitsförderung im urlaub



Präventionsangebote

Leistungen

- > Übernachtung in Einzel-, Doppelzimmer oder Junior Suite, ausgestattet mit Dusche/WC, Telefon, TV, Minibar und Balkon oder Terrasse
- > Vollpension: vitales Frühstücksbuffet, 2-Gang-Mittagsmenü, 2-Gang-Abendmenü
- > Benutzung der Infrarotwärmekabine, der Kräutersauna, der Finnischen Außensauna und des Thermalbades
- > flauschiger Leihbademantel
- > AktiVital-Programm (Mo-Fr) mit Aqua Fit, Yoga, Qi Gong, Wanderung, Bogenschießen und mehr
- > kostenlose Nordic-Walking-Leihstöcke
- > kostenloses WLAN
- > kostenloser Parkplatz

Prävention „Entspannung“

- > 4 Nächte
- > Autogenes Training: 8 Einheiten à ca. 45 Min.

Einzelzimmer	€ 350,-	DZ Weinzierl	€ 350,-
Junior Suite	€ 390,-		

Prävention „Bewegung“

- > 4 Nächte
- > Nordic Walking + Kurs: 8 Einheiten à ca. 45 Min.

Einzelzimmer	€ 350,-	DZ Weinzierl	€ 350,-
Junior Suite	€ 390,-		

Prävention „Entspannung und Bewegung“

- > 6 Nächte
- > Autogenes Training: 8 Einheiten à ca. 45 Min.
- > Nordic Walking + Kurs: 8 Einheiten à ca. 45 Min.

Einzelzimmer	€ 570,-	DZ Weinzierl	€ 570,-
Junior Suite	€ 630,-	Zusatzpaket*	€ 160,-

Kernelemente der Gesundheitsförderung

- > tiefe Entspannung mit **Autogenem Training**
- > Freude an Bewegung beim **Nordic Walking**
- > Gesunde Ernährung mit dem **Zusatzpaket basenfasten***: basisches 2-Gang-Mittags- und Abendmenü, basenfasten Begrüßungspaket mit Fastenbuch, Basenfußbad und Leberwickel

Jetzt Zuschuss sichern

Für die Teilnahme an den Präventionsmaßnahmen gibt es **bis zu € 150,-** (€ 75,- bei 5 Tagen) von Ihrer Krankenkasse zurück. Dazu müssen Sie nur alle Einheiten Nordic Walking bzw. Autogenes Training absolvieren. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.



Anreisetermine

Prävention „Entspannung“

06.01.2021	13.01.2021	03.02.2021
10.02.2021	07.03.2021	21.11.2021
12.12.2021		

Prävention „Bewegung“

28.02.2021	11.04.2021	09.05.2021
20.06.2021	04.07.2021	10.10.2021
14.11.2021		

Prävention „Entspannung und Bewegung“

11.10.2020	25.10.2020	10.01.2021
21.03.2021	18.04.2021	16.05.2021
13.06.2021	11.07.2021	05.09.2021
17.10.2021		

