Audi BKK

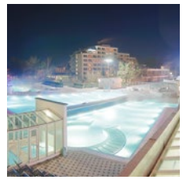
# Tage voller Energie.

Mit unserer Gesundheitswoche.

**Zuhören** ist unsere stärkste Leistung.

# Inhaltsverzeichnis

**Ganz bei mir.**
Seite 4



**Bad Füssing – Klinik Niederbayern**
Seite 6

**Bad Grönenbach im Allgäu – Kneipp-Sanatorium Bad Clevers**
Seite 8

**Bad Kohlgrub – Haus des Gastes**
Seite 10

**Bad Neualbenreuth im Oberpfälzer Wald – Kurhotel Pyramide Sibyllenbad**
Seite 12

**Bad Neualbenreuth im Oberpfälzer Wald – Landschloss Ernestgrün**
Seite 14

**Bad Neualbenreuth im Oberpfälzer Wald – Privatvermieter mit 4 Sternen**
Seite 16

**Cavallino-Treporti – Union Lido und Art & Park Hotel**
Seite 18

**Freiburg – Gesundheitsresort Freiburg**
Seite 20

**Neukirchen beim Heiligen Blut – Sport- und Wellnesshotel Waldschlößl**
Seite 22

**Norderney – Thalasso Hotel Nordseehaus Norderney**
Seite 24

**Tönning an der Nordsee – Bio-Hotel be active**
Seite 26

**Walchsee in Tirol – Golf- und Sporthotel Moarhof**
Seite 28

**Ostseebad Wustrow – Ostsee-Kurklinik Fischland**
Seite 30


## Ein Hinweis zu Corona

Alle Anbieter folgen den aktuellen Hygienevorschriften und Abstandsregeln. Details erfahren Sie direkt bei Ihrem Anbieter.

**Entspannung**
**Sport**
**Freizeit/Kultur**
**Wellness**
**Regionale Küche**
**Vegane Küche**
**Kinderbetreuung**


**Bildnachweis:**
Seite 1: gettyimages.com/Westend61
Seite 4: gettyimages.com/Sara Monika
Seite 6: move elevator GmbH/Mert Dürümoglu
Seite 7: Waldburg-Zeil Kliniken
Seite 8/9: Kneipp-Sanatorium Bad Clevers
Seite 10: Ammergauer Alpen GmbH, Andreas Gruhle, gipfelfieber.com
Seite 11: Ortsansicht: © Gemeinde Bad Kohlgrub
Yoga: © gesundes-bayern.de
Nordic Walking: © gesundes-bayern.de
Seite 12/13: Kurhotel Pyramide Sibyllenbad GmbH
Seite 14: move elevator GmbH/Mert Dürümoglu
Seite 15: Schloss Ernestgrün GmbH
Seite 16: istockphoto.com/alvarez
Seite 17: Kurmittelhaus Sibyllenbad
Seite 18/19: Union Lido und Art & Park Hotel
Seite 20/21: Gesundheitsresort Freiburg
Seite 22/23: Sport- und Wellnesshotel Waldschlößl
Seite 24: Image Source/F1online
Seite 25: michels-hotels norderney/anja schlamann
Saunagarten/Dario Bruno
Foyer/Dario Bruno
Seite 26: Fotolia.de/Marco2811
Seite 27: BEBIO Hotel be active
Seite 28/29: Golf- und Sporthotel Moarhof
Seite 30: Image Source/F1online
Seite 31: Ostsee-Kurklinik Fischland GmbH

**Kurs-IDs:**
Bad Füssing: 1230875, KU-ST-KF4M2J
Bad Grönenbach: 1228682, 1228685
Bad Kohlgrub: KU-BE-QWZB2E, KU-BE-RF29MV, KU-ST-2SQZQ2, KU-BE-RWKYP1, KU-ST-G8761C, KU-BE-RAHJ45
Bad Neualbenreuth: 1192479, KU-BE-ZKHMLW, KU-ST-ZF4Z2C, KU-BE-8FLA2A
Cavallino-Treporti: KU-BE-J2YMJY, KU-BE-BNZ6DD, KU-BE-EMFU84, KU-BE-HQEAS9, KU-BE-X24LWH, KU-BE-NMTBF7, KU-BE-JDJTF2, KU-BE-4UZFWK, KU-BE-DC5NNP
Freiburg: KU-BE-KLFN1R, KU-ST-XF7MZ4, KU-BE-VPR54K, KU-BE-76QWA4, KU-BE-V8D1VP
Neukirchen beim Heiligen Blut: 1209646, 1281317
Norderney: 1175037
Tönning: 1204864, 1081561
Walchsee: KU-BE-ZEV8J2, KU-BE-B82G33, KU-BE-CKSL5N
Wustrow: KU-ST-YAY72H, KU-ER-U3WVVR, KU-BE-G8KE51, KU-BE-3RQB32

# Sich bewegen und entspannen.

Während der Gesundheitswoche können Sie auf vielfältige Weise Kräfte sammeln: mit mehr gesunder Ernährung, tiefer Entspannung und Bewegung. Besuchen Sie die Rückenschule oder probieren Sie Nordic Walking, Functional Training, Entspannungstechniken und vieles andere aus.

## Und so geht’s

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie ausführliche Informationen zu den Angeboten zusammengestellt. Wenn Sie das Passende für sich gefunden haben, setzen Sie sich im ersten Schritt mit dem Anbieter in Verbindung. Nach Ihrer Buchung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung.

Ihre persönliche Auszeit unterstützen wir mit **175 Euro** einmal pro Kalenderjahr. Wenn Sie den Zuschuss beantragen möchten, senden Sie uns bitte einfach den beiliegenden Antrag ausgefüllt zu. Sie erhalten dann von uns eine Kostenzusage. Dieser Betrag wird vor Ort von Ihrer Rechnung abgezogen.

## Sie möchten teilnehmen?

Sehr schön! Dann beachten Sie bitte noch Folgendes:

Voraussetzung für Ihre Teilnahme an der Gesundheitswoche ist, dass Sie zum Zeitpunkt der Inanspruchnahme bei der Audi BKK versichert sind.

Die Gesundheitswoche richtet sich ausschließlich nach den Bedürfnissen Erwachsener, daher sollten die Teilnehmenden mindestens 16 Jahre alt sein. Sie möchten gern Ihre Kinder mitbringen? Einige Häuser bieten während der Programme eine Kinderbetreuung an.

Die Gesundheitswoche stärkt auf vielfältige Weise Ihre Gesundheit, sie ist aber nicht auf die Behandlung gesundheitlicher Probleme ausgerichtet. Deshalb sind unsere Angebote aktiv gestaltet. Damit Sie umfassend davon profitieren können, bringen Sie am besten ein gewisses Maß an Fitness und Beweglichkeit mit. Im Zweifelsfall fragen Sie einfach Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob Ihr Gesundheitszustand die Teilnahme am Programm erlaubt.

## Was Sie noch wissen sollten

- Sie haben die Möglichkeit, **statt der Gesundheitswoche auch Präventionskurse in der Nähe Ihres Wohnorts oder digital wahrzunehmen. Eine Gesundheitswoche entspricht zwei Kursen.** Wir unterstützen Sie mit bis zu 90 Euro pro Kurs bei maximal zwei Kursen pro Kalenderjahr. Sämtliche Kursangebote der Audi BKK Gesundheitswoche sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert.
- Der Antrag für die Gesundheitswoche liegt dieser Broschüre bei. Alle Anträge sowie weitere Informationen finden Sie auch online unter: www.audibkk.de/gesundheitswoche
- Sie erhalten den Zuschuss von 175 Euro, wenn Sie an den erforderlichen Programmpunkten nachweislich teilgenommen haben.
- Sie nehmen auf eigene Verantwortung an der Gesundheitswoche teil.
- Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Denn wenn Sie abbrechen müssen oder nicht antreten können, widerrufen wir die Leistungszusage.
- Möglicherweise wird vor Ort eine Kurtaxe erhoben.
- Bitte denken Sie an geeignete Sportkleidung, je nach gewähltem Kursprogramm für drinnen und draußen.

Viel Spaß und Entspannung bei Ihrer persönlichen Auszeit wünscht Ihnen

Ihre Audi BKK

# Bad Füssing – **Klinik Niederbayern**

Bad Füssing – im Landkreis Passau – liegt inmitten des „Niederbayerischen Bäderdreiecks“. Die Kraft der Therme mit 56 Grad heißem, schwefelhaltigem Mineralwasser bringt neue Energie und Fitness.

Moderne Badeanlagen mit großzügigen Parks und eine ganze Reihe von Sporteinrichtungen machen den Aufenthalt ebenso interessant wie das breite Angebot der Gemeinde in den beiden Kurhäusern mit Oper, Operette, Konzertabenden, Theater, Tanz oder einem Besuch der Spielbank. Bad Füssing ist Sinnlichkeit für Leib und Seele. Die Unterbringung in der Klinik Niederbayern erfolgt in schönen Einzel- oder Doppelzimmern.

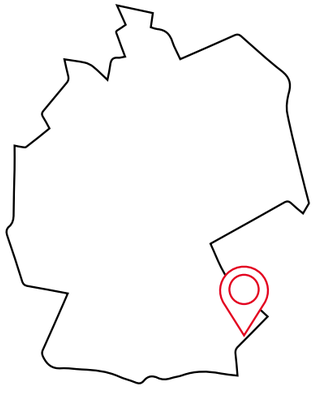
## Unser besonderes Extra für Sie

- 2x täglich freier Eintritt in die Europa-Therme (je 5 Stunden) an insgesamt 6 Tagen (wenn das coronabedingte Hygienekonzept der Therme dies zulässt)
- kostenfreie Nutzung des Medi-Jets (Massagegerät)
- 2x Gutschein für Kaffee und Kuchen
- Ruhe-EKG sowie Bestimmung von Blutzucker und Blutfettwerten auf Wunsch

## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm** | Rückenfit-Kraft und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson |
| **Preis** | 699 € pro Person |
| **Leistungsinhalt** | Kursprogramm, Vollpension |
| **Gruppengröße** | mindestens 6, maximal 15 Personen |
| **Dauer** | 6 Übernachtungen |
| **Anreise** | sonntags ab 11:00 bis 12:30 Uhr |
| **Abreise** | samstags bis 09:00 Uhr |
| **Termine** | wöchentlich von Mitte März bis Ende Oktober 2023 |
| **Gut zu wissen** | › Bademantelgang zur Europa-Therme mit über 3.000 m² Thermalwasserfläche<br>› reizvolle Region, ideal zum Wandern und Radfahren<br>› 18-Loch-Golfplatz in Bad Füssing-Kirchham<br>› weitere Golfplätze in der Region<br>› Kurkonzerte und Kulturprogramm im Ort<br>› Passau, Barockstadt Schärding und weitere Ausflugsziele in der Region<br>› Kosmetikstudio und Friseur im Haus |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit der Klinik Niederbayern ab:**
Waldburg-Zeil Kliniken
Klinik Niederbayern
Paracelsusstraße 1
94072 Bad Füssing
Bettenplanung Klinik Niederbayern
Tel. 08531 970-814, -816 oder -818, NB-Bettenplan@wz-kliniken.de
www.klinik-niederbayern.de



# Bad Grönenbach im Allgäu – **Kneipp-Sanatorium Bad Clevers**

Für ein gesundes und erfülltes Leben: Die Harmonie von Körper, Geist und Seele hat Tradition in Bad Clevers als moderne Privatklinik sowie dem ersten Kurbetrieb im Ort. Das Kneipp-Heilbad bietet neben seinem ländlichen Charme viele Freizeitmöglichkeiten und die reizvolle Umgebung lädt zu Ausflügen ein.

Bad Clevers – ein Ort der Sinne und der Ruhe. Inmitten belebender Natur, fernab von Hektik und Stress liegt das Häuserensemble an einem See, umgeben von einem großen Park, Wiesen und Wäldern. Eine schlichte, hochwertige Einrichtung, eine Architektur mit weichen Farben, Formen und Materialien sowie viel Licht, Luft und Liebe zum Detail verleihen dem Familienbetrieb seine sympathische Atmosphäre. Ein Haus mit leisem Luxus, persönlichem Service und positivem Lebensgefühl – wunderbar zum Erholen und Krafttanken.

Über 80 Jahre Erfahrung und ein Team von echten Gesundheitsexperten und -expertinnen machen Bad Clevers zu einem der führenden europäischen Zentren für Regenerations- und Präventionsmedizin. Das ganzheitliche Konzept zum gesunden Wohlfühlen vereint dabei traditionelle Heilverfahren, neueste Sport- und Ernährungsstandards sowie internationale Spitzenmedizin. Darüber hinaus können sich die Gäste im großzügigen Quell-Spa mit einem vielseitigen Wellness- und Kosmetikangebot verwöhnen lassen oder aktiv ihre körperliche Fitness verbessern.

## Unser besonderes Extra für Sie

**Medizin und Wellness:**
- 1x individueller Vitalcheck zu Ihrem Gesundheitsstatus mit persönlicher Beratung
- 1x Gutschein im Wert von 140 € für Ihr persönliches Wohlfühlprogramm nach Wahl: Bäder, Massagen, Packungen, Peelings, Kosmetik u. v. m.
- Spa-Erlebnis mit Saunalandschaft, Schwimmbad, Kneipp- und Tretbecken
- Nutzung des Fitnessbereichs mit modernen Geräten von Lifefitness
- abwechslungsreiches Aktivprogramm, Sport, Wanderungen und Gesundheitsvorträge[3]

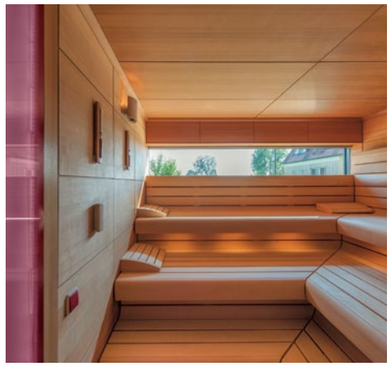
**Komfort und Service:**
- Unterkunft in gemütlichen Zimmern mit zahlreichen Inklusivleistungen[4]
- Zuhause auf Zeit: komfortables Wohnen und viel Platz in allen Aufenthaltsräumen
- hauseigener Park mit Liegewiese und direktem Zugang zum Naturbadesee
- Wohlfühlkulinarik mit regionaler und saisonaler Küche morgens, mittags und abends
- Freizeit-, Kultur- und Veranstaltungsprogramm inkl. Bad Grönenbacher Gästekarte
- authentische und zugewandte Gastgeber: das 50-köpfige Bad-Clevers-Team

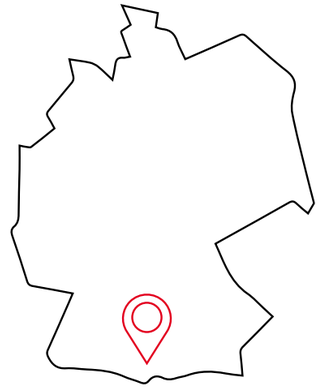
## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm**[1] | Body FIT – Functional Training und Bewegung: gesund durch eigene Körperkraft<br>und<br>Balance AKT – Stressmanagement und Entspannung: gelassen in Alltag und Beruf<br><br>Alle Kurse finden soweit möglich als Outdoor-Einheiten statt – mit viel Spaß, frischer Luft und gemeinsamen Naturerlebnissen. |
| **Preis** | 1.085 € pro Person im Doppelzimmer[2]<br>1.155 € pro Person im Einzelzimmer<br>1.120 € pro Person im Komfortzimmer[2]<br>1.190 € pro Person in der Suite mit Balkon[2]<br><br>Optional buchbar gegen Aufpreis: Arzttermin oder weitergehende Untersuchungen und Diagnostik sowie gezielte Check-ups. Das Team von Bad Clevers berät Sie gern. |
| **Leistungsinhalt** | Kurs- und Zusatzprogramm, Kurtaxe, Vollpension (spezielle Kostformen sind möglich) |
| **Gruppengröße** | mindestens 6, maximal 15 Personen |
| **Dauer** | 7 Übernachtungen |
| **Anreise** | täglich nach individueller Absprache;<br>ideale Ankunftszeit ab 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr |
| **Abreise** | am 8. Tag (gleicher Wochentag wie Anreise) bis 10:00 Uhr |
| **Termine** | von Mitte Januar bis Mitte Dezember 2023 nach Absprache |
| **Gut zu wissen** | › Sportbegeisterte: Wandern, Radeln, Golfen, Skifahren, Langlauf und vieles mehr – Sommer und Winter<br>› Genussurlaubende: Brauchtum, Kultur und Sightseeing – es gibt viel zu entdecken<br>› Naturliebhabende: Berge, Seen und Wälder – das Allgäu hat viel zu bieten |

[1] Weitere, alternativ wählbare Präventionsprogramme auf Anfrage.
[2] Bei Belegung mit 2 Personen, Einzelbelegung auf Anfrage (gegen Aufpreis).
[3] Angebote nach Aushang im wöchentlichen Wechsel, Montag bis Samstag
[4] Detaillierte Informationen sind auf der Homepage von Bad Clevers zu finden.

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit dem Haus Bad Clevers ab:**
Kneipp-Sanatorium Bad Clevers
Klinik für Naturheilverfahren
Familie Angerer-Schmidtchen
Klevers 1, 87730 Bad Grönenbach
Tel. 08334 609-102, Fax 08334 609-107
klinik@badclevers.de
www.kneipp-sanatorium-bad-clevers.de





# Bad Kohlgrub – **Haus des Gastes**

Das höchstgelegene Moorheilbad in Bayern – Bad Kohlgrub – liegt im wahrhaft königlichen Naturpark Ammergauer Alpen. Der Märchenkönig Ludwig II. liebte das Ammergebirge. Hierhin zog er sich zurück, um Kraft zu tanken und innere Ruhe in dieser einmalig schönen Natur zu finden.

Folgen Sie seinen Spuren und erleben Sie das Wechselspiel von Natur- und Kulturlandschaft – artenreiche, vielfältige Fauna und Flora, bereichert durch kulturelle Juwelen: das Märchenschloss Neuschwanstein, Schloss Linderhof, die Klöster Ettal und Rottenbuch, das benachbarte UNESCO-Weltkulturerbe Wieskirche. Genießen Sie in dieser einzigartigen geschützten Naturruhe-landschaft Ihre Gesundheitswoche, kompetent und persönlich begleitet von unserem erfahrenen Therapeutenteam.

Der kleine Kurort am Rande der Alpen bietet zudem etwas ganz Besonderes: das einzigartige Bergkiefernhochmoor, ein natürliches Lebenselixier. In Ihrer Freizeit können Sie in Bad Kohlgrub das Bauerntheater sowie Kurkonzerte und je nach Jahreszeit traditionelle Feste besuchen. Oder auf eigene Faust den Hausberg Hörnle per Bahn oder zu Fuß entdecken, Stationen des Meditationsweges Ammergauer Alpen erwandern und danach im Kurpark kneippen und entspannen. Das Team der Tourist-Information berät Sie gern zu den Gesundheitswochen.

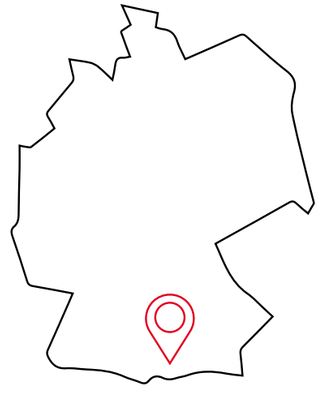
## Unser besonderes Extra für Sie

- Gästebegrüßung mit Getränk
- kostenloses Bus- und Zugfahren auf bestimmten Linien
- 1x freie Berg- und Talfahrt mit der Hörnlebahn
- individuelle Hausangebote, z. B. Wellness und Spa
- Kurkonzerte
- Klavierkonzert am Freitag
- freies WLAN im Haus des Gastes
- Nutzung des Kneippbeckens im Kurgarten
- Informationsmaterial zur Region

## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm 1** | › Yoga und Nordic Walking |
| **Kursprogramm 2** | › Qigong und Rückenfit |
| **Kursprogramm 3** | › Pilates und Waldbaden |
| **Preis** | |
| **Das Johannesbad**<br>www.johannesbad-schober.de | 962 € pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer mit Halbpension<br>1.261 € pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Halbpension |
| **Bio-Kurhotel moor&mehr**<br>www.bio-kurhotel.de | 850 € pro Person im Doppelzimmer mit Frühstück |
| **Kur- und Vitalhotel Sonnen**<br>www.kurhotel-sonnen.de | 650 € pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer mit Halbpension |
| **Kur- und Wellnesshotel Waldruh**<br>www.hotelwaldruh.de | 645 € pro Person im Doppelzimmer mit Frühstück<br>745 € pro Person im Einzelzimmer mit Frühstück<br>925 € pro Person im Doppelzimmer zur Einzel-nutzung mit Frühstück |
| **Kurbad St. Martin**<br>www.kurbad-st-martin.de | 458 € pro Person im Doppelzimmer mit Frühstück<br>472 € pro Person im Einzelzimmer mit Frühstück |
| **Kurbad Siass**<br>www.kurbad-siass.de | 560 € pro Person im Doppelzimmer mit Frühstück<br>630 € pro Person im Einzelzimmer mit Frühstück<br>715 € pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Frühstück |
| **Leistungsinhalt** | Kursprogramm, Übernachtung mit Frühstück oder Halbpension |
| **Gruppengröße** | mindestens 6, maximal 15 Personen |
| **Dauer** | 7 Übernachtungen |
| **Anreise** | samstags ab 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr |
| **Abreise** | samstags bis 10:00 Uhr |
| **Termine** | |
| **Kursprogramm 1** | 20.05.2023–27.05.2023<br>10.06.2023–17.06.2023<br>16.09.2023–23.09.2023 |
| **Kursprogramm 2** | 01.07.2023–08.07.2023<br>29.07.2023–05.08.2023<br>12.08.2023–19.08.2023 |
| **Kursprogramm 3** | 05.08.2023–12.08.2023<br>09.09.2023–16.09.2023 |
| **Gut zu wissen** | › E-Bike-Verleih möglich (nach Verfügbarkeit; kostenpflichtig)<br>› Moorlehrpfad mit Moortretbecken<br>› Wander- und Radwege sowie Badeorte in der Region<br>› Moorbäder oder -packungen buchbar (auf Rezept- oder Selbstzahlerbasis)<br>› 2x pro Woche geführte Halbtageswanderungen<br>› Vergünstigungen durch Gästekarte |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit der Tourist-Information Bad Kohlgrub ab:**
Tourist-Information Bad Kohlgrub
Haus des Gastes, 82433 Bad Kohlgrub/Oberbayern
Tel. 08845 7422-0
bad-kohlgrub@ammergauer-alpen.de
www.bad-kohlgrub.de



# Bad Neualbenreuth im Oberpfälzer Wald – **Kurhotel Pyramide Sibyllenbad**

Idyllisch eingebettet in die sanfte Hügellandschaft des Oberpfälzer Waldes liegt der historische Markt Bad Neualbenreuth mit seinen Egerländer Fachwerkhöfen – am Mittelpunkt und im Herzen Europas. Entspannen Sie in unserer Wohlfühl-, Gesundheits- und Wellnessoase – dem Sibyllenbad – mit der weitläufigen Bade- und Saunalandschaft. Heilwässer aus der wirkungsstarken Radonquelle und der kohlensäurehaltigen Sibyllenquelle sind für ihre wohltuende und schmerzlindernde Wirkung bekannt.

Ihr Urlaub im Kurhotel Pyramide Sibyllenbad bedeutet pure Entspannung inmitten der wunderschönen Naturlandschaft. Erfahren Sie bei uns hohe Wohnqualität in stilvoller Einrichtung und exklusivem Ambiente.

Alle 56 Zimmer und vier Suiten verfügen u. a. über Sat-TV, Internetanschluss, WLAN, Direktwahltelefon, Minibar, Zimmersafe, Föhn und Südseitenbalkon. Das Mitbringen von Haustieren ist auf Anfrage möglich.

Lassen Sie sich von unserem kreativen Kochteam mit heimischer sowie internationaler Küche verwöhnen. Verweilen Sie in der Café-Lounge-Bar und genießen Sie die schönen Tage auf unserer Sonnenterrasse.

Ohne Umwege zum Sibyllenbad – in nur wenigen Minuten gelangen Sie als Gäste unseres Hauses im Bademantel vom Hotel durch unseren beheizten und lichtdurchfluteten Bademantelgang zum Kurmittelhaus Sibyllenbad.

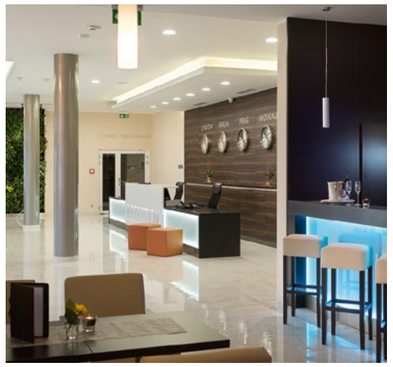
## Unser besonderes Extra für Sie

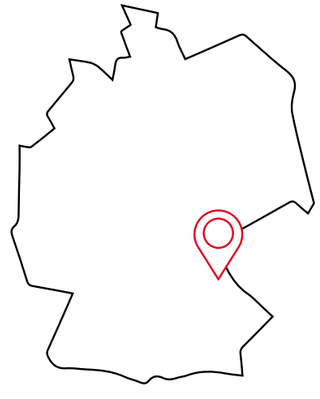
- 1x Begrüßung und Vorstellung des Kurmittelhauses Sibyllenbad
- 1x Sibyllenbader Naturfango im Wasserbett
- 1x Kohlensäure-Mineralbad
- 1x Pharaonenmassage (Rücken und Beine)
- 1x Entspannungsmassage
- 1x Gutschein für ein Naturerlebnis
- kostenlose Nutzung eines Fahrrades der Firma Cube oder Ghost (auch E-Bikes, mindestens einmal während des Aufenthaltes,erhältlich bei der Gästeinformation am Marktplatz)
- kostenlose Nutzung von Nordic-Walking-Stöcken
- täglicher Eintritt in die Bade- und Wellness-landschaft (jeden Dienstag ab 17:00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- 1x Abschlussgespräch
- Handout zum Kursprogramm
- WLAN
- Möglichkeit zur Nutzung des Motorik-Fun Parks und des Nordic-Walking-Parcours
- mit der Gästekarte kostenlos unterwegs in der Gemeinde Bad Neualbenreuth-Sibyllen-bad und weitere Vergünstigungen im Wert von 50 €
- Möglichkeit zur Teilnahme an Aquarobic und Wassergymnastik

## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm 1**<br>**Kursprogramm 2** | › Rückenschule und Progressive Muskelentspannung<br>› Ausdauerorientiertes Aquafitness und Autogenes Training |
| **Kursprogramm 3** | › Gesundheitswandern und achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) |
| **Preis** | 835 € pro Person im Doppelzimmer<br>915 € pro Person im Einzelzimmer<br><br>**Verlängerungsnacht:**<br>48 € pro Person im Doppelzimmer<br>61 € pro Person im Einzelzimmer |
| **Leistungsinhalt** | Kursprogramm, Halbpension<br>Für das Abendessen erhalten Sie Gutscheine und können unter verschiedenen Gaststätten wählen. |
| **Gruppengröße** | maximal 10 Personen |
| **Dauer** | 6 Übernachtungen |
| **Anreise** | sonntags |
| **Abreise** | samstags |
| **Termine**<br>**Kursprogramm 1 und 2** | ganzjährig |
| **Kursprogramm 3** | 23.04.2023–29.04.2023<br>14.05.2023–20.05.2023<br>18.06.2023–24.06.2023<br>16.07.2023–22.07.2023<br>20.08.2023–26.08.2023 |
| **Kinderbetreuung** | Betreuung für Kinder zwischen 5 und 14 Jahren ist gegen Aufpreis möglich.<br>Bitte wenden Sie sich dafür direkt an das Landschloss Ernestgrün:<br>info@landschloss-ernestgruen.de |
| **Gut zu wissen** | › 200 km Rad- und Wanderwege<br>› 18-Loch-Championship-Platz<br>› zertifizierter Vitalparcours<br>› Motorik-Fun Park beim Sibyllenbad<br>› Nordic-Walking-Strecken<br>› Möglichkeit zur Teilnahme an Workshops (Entspannung, Ernährung, Achtsamkeit)<br>› mehr Gutes für die Seele durch die Ange-bote der spirituellen und psychologischen Kurbegleitung<br>› Fahrradverleih und Fahrradservice vor Ort |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit dem Sibyllenbad ab:**
Kurmittelhaus Sibyllenbad
Kurallee 1
95698 Bad Neualbenreuth
Tel. 09638 933-141
Fax 09638 933-190
info@sibyllenbad.de
www.sibyllenbad.de
www.pyramide-sibyllenbad.de





# Bad Neualbenreuth im Oberpfälzer Wald – **Landschloss Ernestgrün**

Rund um den historischen Marktflecken Bad Neualbenreuth entdecken Sie die Vielfalt und Schönheit der Natur.

Wandern Sie in herrlicher Landschaft oder genießen Sie einen Ausflug mit dem Fahrrad über sanfte Höhen, durch idyllische Täler zu sehenswerten Orten wie z. B. der Klosterstadt Waldsassen. Bad Neualbenreuth ist ein zentraler Ausgangspunkt für Ausflüge im Stiftland oder ins benachbarte Tschechien.

Inmitten des gepflegten Schlossgartens ganz in der Nähe des Golfclubs befindet sich das Landschloss Ernestgrün. In ruhiger Lage genießen Sie den Service eines Hotels mit großzügigen Zimmern und Hotelschwimmbad. Im Restaurant, das im alten Jagdschloss untergebracht ist, erwarten Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sowie Oberpfälzer und internationale Köstlichkeiten.

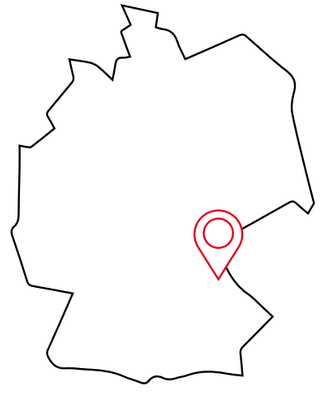
## Unser besonderes Extra für Sie

- 1x Begrüßung und Vorstellung des Kurmittelhauses Sibyllenbad
- 1x Sibyllenbader Naturfango im Wasserbett
- 1x Kohlensäure-Mineralbad
- 1x Pharaonenmassage (Rücken und Beine)
- 1x Entspannungsmassage
- 1x Gutschein für ein Naturerlebnis
- kostenlose Nutzung eines Fahrrades der Firma Cube oder Ghost (auch E-Bikes, mindestens einmal während des Aufenthaltes,erhältlich bei der Gästeinformation am Marktplatz)
- kostenlose Nutzung von Nordic-Walking-Stöcken
- täglicher Eintritt in die Bade- und Wellness-landschaft (jeden Dienstag ab 17:00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- 1x Abschlussgespräch
- Handout zum Kursprogramm
- WLAN
- Möglichkeit zur Nutzung des Motorik-Fun Parks und des Nordic-Walking-Parcours
- mit der Gästekarte kostenlos unterwegs in der Gemeinde Bad Neualbenreuth-Sibyllen-bad und weitere Vergünstigungen im Wert von 50 €
- Möglichkeit zur Teilnahme an Aquarobic und Wassergymnastik

## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm 1**<br>**Kursprogramm 2**<br>**Kursprogramm 3** | › Rückenschule und Progressive Muskelentspannung<br>› Ausdauerorientiertes Aquafitness und Autogenes Training<br>› Gesundheitswandern und achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) |
| **Preis** | 829 € pro Person im Doppelzimmer<br>875 € pro Person im Einzelzimmer<br><br>Preise für Verlängerungsnächte auf Anfrage |
| **Leistungsinhalt** | Kursprogramm, Halbpension<br>Für das Abendessen erhalten Sie Gutscheine und können unter verschiedenen Gaststätten wählen. |
| **Gruppengröße** | maximal 10 Personen |
| **Dauer** | 6 Übernachtungen |
| **Anreise** | sonntags |
| **Abreise** | samstags |
| **Termine**<br>**Kursprogramm 1 und 2** | ganzjährig |
| **Kursprogramm 3** | 23.04.2023–29.04.2023<br>14.05.2023–20.05.2023<br>18.06.2023–24.06.2023<br>16.07.2023–22.07.2023<br>20.08.2023–26.08.2023 |
| **Kinderbetreuung** | Betreuung für Kinder zwischen 5 und 14 Jahren ist gegen Aufpreis möglich.<br>Bitte wenden Sie sich dafür direkt an das Landschloss Ernestgrün:<br>info@landschloss-ernestgruen.de |
| **Gut zu wissen** | › 200 km Rad- und Wanderwege<br>› 18-Loch-Championship-Platz<br>› zertifizierter Vitalparcours<br>› Motorik-Fun Park beim Sibyllenbad<br>› Nordic-Walking-Strecken<br>› Möglichkeit zur Teilnahme an Workshops (Entspannung, Ernährung, Achtsamkeit)<br>› mehr Gutes für die Seele durch die Ange-bote der spirituellen und psychologischen Kurbegleitung<br>› Fahrradverleih und Fahrradservice vor Ort<br>› Hunde willkommen |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit dem Sibyllenbad ab:**
Kurmittelhaus Sibyllenbad
Kurallee 1
95698 Bad Neualbenreuth
Tel. 09638 933-141
Fax 09638 933-190
info@sibyllenbad.de
www.sibyllenbad.de
www.landschloss-ernestgruen.de



# Bad Neualbenreuth im Oberpfälzer Wald – **Privatvermieter mit 4 Sternen**

Die herrliche Umgebung rund um Bad Neualbenreuth mit gesundem Mittelgebirgsklima bietet Ihnen beste Voraussetzungen für einen erholsamen Urlaub.

Auf sagenumwobenen Wegen, vorbei an einstigen Gold- und Edelsteinschächten, an sanft plätschernden Bächen und satt blühenden Wiesen genießen Sie die atemberaubende, ursprüngliche Natur. Entdecken Sie Ruhe und Entspannung neu und lassen Sie Hektik, Stress und Alltag zu Hause. Gehen Sie auf Schlemmerreise durch verschiedenste Wirtshäuser und Gaststätten und probieren Sie die Köstlichkeiten der bayerischen und böhmischen Küche.

Ihre Gastgebenden der mit vier Sternen klassifizierten, mit viel Liebe zum Detail eingerichteten Unterkünfte freuen sich auf Ihren Besuch. Genießen Sie Ihren Aufenthalt und erfahren Sie herzliche Gastlichkeit!

Starten Sie – gestärkt mit einem abwechslungsreichen und vielfältigen Frühstück vom Buffet – in einen erholsamen Urlaubstag in Bad Neualbenreuth und dem Sibyllenbad.

## Unser besonderes Extra für Sie

- 1x Begrüßung und Vorstellung des Kurmittelhauses Sibyllenbad
- 1x Sibyllenbader Naturfango im Wasserbett
- 1x Kohlensäure-Mineralbad
- 1x Pharaonenmassage (Rücken und Beine)
- 1x Entspannungsmassage
- 1x Gutschein für ein Naturerlebnis
- kostenlose Nutzung eines Fahrrades der Firma Cube oder Ghost (auch E-Bikes, mindestens einmal während des Aufenthaltes,erhältlich bei der Gästeinformation am Marktplatz)
- kostenlose Nutzung von Nordic-Walking-Stöcken
- täglicher Eintritt in die Bade- und Wellnesslandschaft (jeden Dienstag ab 17:00 Uhr Damen-Wellnesstag)
- 1x Abschlussgespräch
- Handout zum Kursprogramm
- WLAN
- Möglichkeit zur Nutzung des Motorik-Fun Parks und des Nordic-Walking-Parcours
- mit der Gästekarte kostenlos unterwegs in der Gemeinde Bad Neualbenreuth-Sibyllenbad und weitere Vergünstigungen im Wert von 50 €
- Möglichkeit zur Teilnahme an Aquarobic und Wassergymnastik

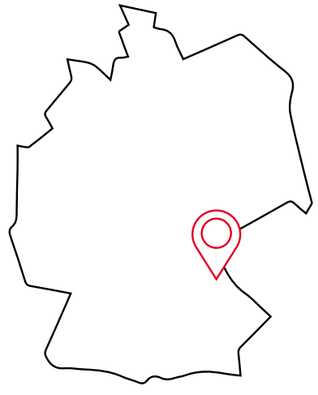
## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm 1** | › Rückenschule und Progressive Muskelentspannung |
| **Kursprogramm 2** | › Ausdauerorientiertes Aquafitness und Autogenes Training |
| **Kursprogramm 3** | › Gesundheitswandern und achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) |
| **Preis** | |
| **Auszeit-Gästehaus** | 755 € pro Person im Doppelzimmer<br>805 € pro Person im Einzelzimmer |
| **Frank'n Hof** | 739 € pro Person im Doppelzimmer<br>789 € pro Person im Einzelzimmer |
| **Heindlhof** | 850 € pro Person im Doppelzimmer<br>975 € pro Person im Einzelzimmer |
| | Preise für Verlängerungsnächte auf Anfrage |
| **Leistungsinhalt** | Kursprogramm, Halbpension<br>Für das Abendessen erhalten Sie Gutscheine und können unter verschiedenen Gaststätten wählen. |
| **Gruppengröße** | maximal 10 Personen |
| **Dauer** | 6 Übernachtungen |
| **Anreise** | sonntags |
| **Abreise** | samstags |
| **Termine** | |
| **Kursprogramm 1 und 2** | ganzjährig |
| **Kursprogramm 4** | 23.04.2023–29.04.2023<br>14.05.2023–20.05.2023<br>18.06.2023–24.06.2023<br>16.07.2023–22.07.2023<br>20.08.2023–26.08.2023 |
| **Kinderbetreuung** | Betreuung für Kinder zwischen 5 und 14 Jahren ist gegen Aufpreis möglich.<br>Bitte wenden Sie sich dafür direkt an das Landschloss Ernestgrün:<br>info@landschloss-ernestgruen.de |
| **Gut zu wissen** | › 200 km Rad- und Wanderwege<br>› 18-Loch-Championship-Platz<br>› zertifizierter Vitalparcours<br>› Motorik-Fun Park beim Sibyllenbad<br>› Nordic-Walking-Strecken<br>› Möglichkeit zur Teilnahme an Workshops (Entspannung, Ernährung, Achtsamkeit)<br>› mehr Gutes für die Seele durch die Angebote der spirituellen und psychologischen Kurbegleitung<br>› Fahrradverleih und Fahrradservice vor Ort<br>› Hunde willkommen im Frank'n Hof |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit dem Sibyllenbad ab:**

Kurmittelhaus Sibyllenbad
Kurallee 1
95698 Bad Neualbenreuth
Tel. 09638 933-141
Fax 09638 933-190
info@sibyllenbad.de
www.sibyllenbad.de

Privatvermieter:
www.heindlhof.de
www.auszeit-gästehaus.de
www.franknhof.de



# Cavallino-Treporti – **Union Lido und Art & Park Hotel**

Union Lido liegt an der herrlichen Adriaküste von Cavallino-Treporti, ganz in der Nähe von Jesolo und dem zauberhaften Venedig. Während Ihres Aufenthaltes im Art & Park Hotel oder in einer exklusiven Lodging-Unterkunft erwarten Sie zahlreiche Angebote zur Verbesserung Ihres körperlichen Wohlbefindens.

Eine außergewöhnliche Küste, eingebettet zwischen Meer und Lagune, bildet den Hintergrund für zahlreiche sportliche Aktivitäten und für wohltuende Entspannung am Sonnenstrand. Wir bieten unseren Gästen darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, wie beispielsweise Aquapark, Wellness & Spa und Sport Center. Die traditionelle, hochwertige italienische Küche bildet eine gesunde Ergänzung zu Ihrer Gesundheitswoche. Perfekter Service und gelebte Gastfreundschaft machen Ihren Aufenthalt bei uns zu einem besonderen Erlebnis. Durch die unmittelbare Nähe zu Venedig besteht auch die Möglichkeit, den einmaligen Zauber dieser Stadt und der Lagune vor Ort zu erleben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gemeinsam mit den erfahrenen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten der Aktivcoaches (www.aktivcoaches.de) bieten wir Ihnen im Mai und September 2023 mehrere zertifizierte Präventionskurse an: Aktiv Rückenkräftigung, Aktiv Faszienfit und Aktiv Gesundheitswandern.

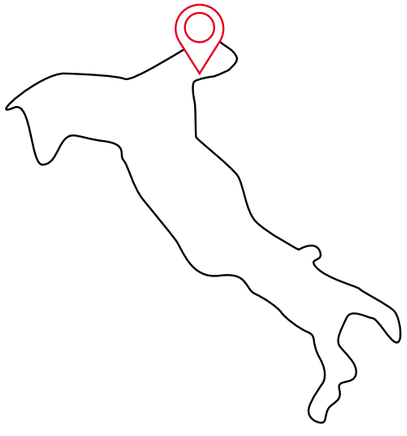
## Unser besonderes Extra für Sie

- Begrüßungscocktail, Bademantel und WLAN
- Strandnutzung inklusive Liege und Sonnenschirm
- reichhaltiges Frühstücksbuffet im Hotel und Abendessen im Restaurant
- 10 % Ermäßigung auf eine "Massage à la carte" im Marino Wellness & Spa
- kostenlose Nutzung der 2 Aquaparks Marino und Laguna und des Schwimmbades neben dem Hotel
- Nutzung des Fitnessbereichs (Technogym-Geräte)
- 1 x Eintritt in das W10 Leisure Building (max. 2 Stunden)

## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm 1**<br>**Kursprogramm 2** | › Aktiv Rückenkräftigung und Aktiv Gesundheitswandern<br>› Aktiv Faszienfit und Aktiv Gesundheitswandern |
| **Preis**<br>**Saison 1**<br>07.05.2023–13.05.2023<br>24.09.2023–30.09.2023 | <br><br>669 € pro Person im Doppelzimmer<br>769 € pro Person im Einzelzimmer<br>660 € pro Person in der Lodge* |
| **Saison 2**<br>14.05.2023–20.05.2023<br>17.09.2023–23.09.2023 | 709 € pro Person im Doppelzimmer<br>849 € pro Person im Einzelzimmer<br>760 € pro Person in der Lodge* |
| | * bei Belegung mit 2 Personen, Einzelbelegung auf Anfrage (gegen Aufpreis) |
| **Leistungsinhalt** | Kursprogramm, Halbpension |
| **Gruppengröße** | mindestens 6, maximal 15 Personen |
| **Dauer** | 6 Übernachtungen |
| **Anreise** | sonntags ab 16:00 Uhr |
| **Abreise** | samstags bis 10:00 Uhr |
| **Termine**<br>**Kursprogramm 1** | <br>07.05.2023–13.05.2023<br>17.09.2023–23.09.2023 |
| **Kursprogramm 2** | 14.05.2023–20.05.2023<br>24.09.2023–30.09.2023 |
| **Begleitpersonen** | Begleitpersonen/Kinder sind kostenpflichtig. Die Preise können Sie bei der Anmeldung im Hotel erfragen. |
| **Kinderbetreuung** | Wir bieten eine kostenpflichtige Kinderbetreuung an, eine Anmeldung ist erforderlich. |
| **Gut zu wissen** | › Die Lodges des Resorts sind mit Bettwäsche, Handtüchern und Geschirr ausgestattet. Reinigung und Wäschewechsel erfolgen einmal wöchentlich.<br>› Fahrradverleih und Fahrradservice vor Ort<br>› viele Geschäfte und Einkaufsmöglichkeiten innerhalb des Resorts<br>› neu eröffneter, großzügig gestalteter Fitnessbereich<br>› Animationsprogramm<br>› Aktiv Gesundheitswandern findet bei jedem Wetter statt. Bitte bringen Sie entsprechende Kleidung mit. |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit Union Lido und Art & Park Hotel (deutschsprachig) ab:**
Union Lido und Art & Park Hotel
Via Fausta 258
30013 Cavallino-Treporti, Venezia, ITALIEN
Tel. 0039 (0) 412575111
Fax 0039 (0) 415370355
bookinggesundheitswoche@unionlido.com
www.unionlido.com



# Freiburg – **Gesundheitsresort Freiburg**

Dampfende Quellen, würzige Luft, tanzende Sonnenstrahlen – im Mooswald bei Freiburg hat die Natur ein urwüchsiges Kleinod geschaffen. In der Ruhe des Waldes finden Sie mit dem Gesundheitsresort Freiburg einen Ort, an dem Sie sich rundum wohlfühlen können.

Das moderne, sympathische Haus fügt sich harmonisch in die Umgebung ein und greift die Natur in seiner Inneneinrichtung gelungen auf. Es verbindet Komfort und Ambiente und wird durch die ergonomische Zimmerausstattung optimal ergänzt.

Die Liebe zur Region spiegelt sich in allen Bereichen wider. Die Lage inmitten von Schwarzwald, Markgräflerland und Kaiserstuhl sowie im Landschaftsschutzgebiet Mooswald bietet ideale Voraussetzungen für Regeneration, Entspannung und Wohlbefinden.

Unter der Leitidee „Natürlich. Gesund. Leben." hat es sich das Gesundheitsresort Freiburg zur Aufgabe gemacht, Impulsgeber für Gesundheit und Lebensgenuss zu sein. Es bietet eine einzigartige Kombination von Kompetenzen in Medizin, Medical Wellness, Hotellerie und Gastronomie auf exzellentem Niveau. Dafür garantieren die Mitarbeitenden des gesamten Resorts. Die Professionalität und Herzlichkeit des Teams sorgen für eine ausgesprochene Wohlfühlatmosphäre.

Die Küche des Hauses verwöhnt Sie mit frischen, saisonalen Spezialitäten aus der fruchtbaren Landschaft rund um das Gesundheitsresort. Genussvoll gesund zu leben – das ist die Philosophie.

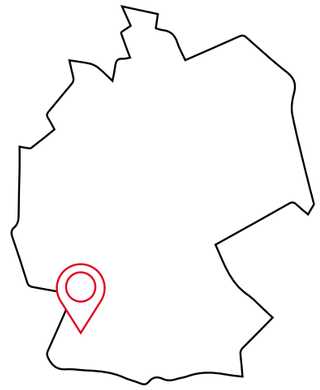
## Unser besonderes Extra für Sie

- 1x Begrüßungsgetränk
- freier Eintritt in das Thermalbad Keidel – Freiburgs Therme
- 1x individueller Gesundheitscheck: PerGu-Check® Basis (Körperzusammensetzungsanalyse mittels Bio-Impedanz-Analyse und Vitalwerte)
- tägliche Nutzung der Medical-Fitness-Ebene (1.200 m²)
- 1x Aromaölmassage mit warmen ätherischen Ölen
- 10 % Ermäßigung auf alle „Massagen à la carte"
- kostenfreier Fahrradverleih für den gesamten Aufenthalt (nach Verfügbarkeit – E-Bikes kostenpflichtig)
- Handout für zu Hause zu Ihrem Kursprogramm
- kostenfreier Wasserspender auf der Trainingsfläche
- Bademantel, Badeschuhe und Badetasche auf dem Zimmer
- kostenfreies WLAN

## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm 1**<br>**Kursprogramm 2**<br>**Kursprogramm 3** | › Functional Fitness und Slow Jogging<br>› Rücken Aktiv und Progressive Muskelentspannung<br>› Pilates und Progressive Muskelentspannung |
| **Preis** | 1.150,50 € pro Person im Doppelzimmer<br>1.324,50 € pro Person im Einzelzimmer |
| **Leistungsinhalt** | Therme, Kursprogramm, Halbpension |
| **Gruppengröße** | mindestens 6, maximal 15 Personen |
| **Dauer** | 6 Übernachtungen |
| **Anreise** | sonntags ab 15:00 Uhr |
| **Abreise** | samstags bis 12:00 Uhr |
| **Termine**<br>**Kursprogramm 1**<br><br>**Kursprogramm 2**<br><br>**Kursprogramm 3**<br><br><br>**Begleitpersonen** | <br>26.02.2023–04.03.2023<br>06.08.2023–12.08.2023<br><br>18.06.2023–24.06.2023<br>15.10.2023–21.10.2023<br><br>30.07.2023–05.08.2023<br>26.11.2023–02.12.2023<br><br>Anmeldefrist jeweils bis spätestens 4 Wochen vorher<br><br>Begleitpersonen/Kinder sind kostenpflichtig. Die Preise können Sie bei der Anmeldung im Hotel erfragen. |
| **Gut zu wissen** | › nächster Golfplatz mit Greenfee-Ermäßigung (ca. 10 Minuten), weitere 3 Golfplätze mit Greenfee-Ermäßigung (ca. 30 Minuten)<br>› Opfinger Badesee mit Badestrand, Toiletten und Kiosk: 10 Fahrradminuten durch den Mooswald<br>› Tunisee mit Wasserskilift-Anlage für Wake- und Kneeboards: 20 Minuten<br>› zahlreiche Rad- und Mountainbike-Strecken und Trails in der Region – Infomaterial an der Rezeption<br>› Wandertouren direkt ab Haus<br>› Indoor-Kletterhalle (5 Minuten)<br>› Dreiländereck Basel, Straßburg, Colmar<br>› Schlossberg-Erlebnispfad<br>› Freiburgs Hausberg Schauinsland im Schwarzwald |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit dem Gesundheitsresort Freiburg ab:**
Gesundheitsresort Freiburg
Mooswaldklinik GmbH
An den Heilquellen 8
79111 Freiburg
Tel. 0761 4789-631 Fax 0761 4789-600
reservierung@gesundheitsresort-freiburg.de
www.gesundheitsresort-freiburg.de



# Neukirchen beim Heiligen Blut – **Sport- und Wellnesshotel Waldschlößl**

Das Waldschlößl blickt als Sport- und Wellnesshotel auf eine lange Tradition bis ins Jahr 1862 zurück. Seitdem wurde das Anwesen kontinuierlich erweitert, ohne seinen ursprünglichen Charakter zu verändern. Spürbar ist dies vor allem an der familiären Atmosphäre, die das Haus ausstrahlt. Genießen Sie Ruhe und Geborgenheit im Bayerischen Wald.

Fühlen Sie sich in den rustikalen Doppelzimmern wie zu Hause oder erleben Sie neuen Wohnkomfort in den exklusiven und luxuriösen Suiten: Der wunderschöne Talblick, natürliche Materialien und moderne Bäder bescheren Ihnen einen unvergesslichen Aufenthalt.

Im modernen Ambiente unserer neuen Frühstückslounge mit Frontcooking-Station genießen Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit vielen regionalen Produkten. Nach den ersten Kurseinheiten können Sie ganz entspannt ab 13:30 Uhr Ihren Mittagssnack genießen. Lassen Sie sich abends in unseren Restaurants kulinarisch von unserer Spitzenküche verwöhnen. In unserer Wellness- und Spa-Landschaft mit Panorama-Indoorpool sowie Sternenhimmel-Whirltherme, verschiedenen Saunen, Salzstollen und mehreren Ruhezonen mit großer Sonnenterrasse finden Sie genau das richtige Ambiente, um neue Energie zu tanken. Unsere Sportschule Kinema ist führend in Deutschland in den Bereichen Sport, Leistungsdiagnostik und Therapie. In der ambulanten Gesundheitseinrichtung, dem Therapiezentrum Kinema, führen wir Ihre Gesundheitskurse durch. Bei der Planung Ihres persönlichen Wohlfühl-Gesundheitsurlaubs stehen wir Ihnen natürlich gern zur Seite.

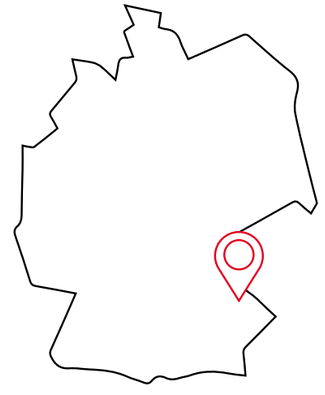
## Unser besonderes Extra für Sie

- Begrüßungsgetränk bei der Anreise
- kostenloser Vitamindrink in der Sportschule Kinema
- 1x klassische Rückenmassage (ca. 20 Minuten)
- internationales Frühstücksbuffet
- nachmittags Jausenbuffet mit Suppen, knackigen Salaten, Kaffee und Kuchenauswahl
- 5-Gänge-Abendmenü mit internationalen Köstlichkeiten, freitags und sonntags Abendbuffet
- Bayerns größtes hoteleigenes Fitnessstudio mit Trainerbetreuung
- 4 Orthopäden und 18 Therapeutinnen direkt vor Ort im Hotel (Kassenzulassung)
- wechselndes Kursprogramm und geführte Wanderung
- Wellness- und Spa-Bereich mit 5 Saunen, Salzstollen, Erlebnisduschen und verschiedenen Ruhezonen auf über 3.500 m²
- Panorama-Indoorpool mit großer Sonnenterrasse und Sternenhimmel-Whirltherme
- Badetasche mit kuscheligem Bademantel, flauschigen großen Wellnesshandtüchern und Badeslippern
- kostenloser Zugang zum Internet (Glasfaser) im gesamten Hotel- und Fitnessbereich
- Saft- und Teebar im Ruhebereich

## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm** | › Progressive Muskelentspannung und Aquafitness |
| **Preis** | 735 € pro Person im Doppelzimmer Haidstein<br>770 € pro Person im Doppelzimmer Kreuzfelsen<br>805 € pro Person im Doppelzimmer Sofie Kategorie 2<br>826 € pro Person im Doppelzimmer Kaitersberg und Kagerstein<br>966 € pro Person in der Arbersuite, Ossersuite und Hohenbogensuite<br>1.106 € pro Person in der Deluxe-Traumsuite Sternenhimmel und Heimatfeuer<br>1.176 € pro Person im Luxusloft Höllkreuzsuite<br>1.386 € pro Person im Luxusloft Ewiges Himmelreich |
| **Leistungsinhalt** | Kursprogramm, ¾-Verwöhnpension |
| **Gruppengröße** | mindestens 6, maximal 12 bis 15 Personen |
| **Dauer** | 7 Übernachtungen |
| **Anreise** | sonntags ab 14:00 Uhr |
| **Abreise** | sonntags bis 11:00 Uhr |
| **Termine** | jeweils 7 Übernachtungen in folgenden Zeiträumen:<br>08.01.2023–19.02.2023<br>05.03.2023–02.04.2023<br>16.04.2023–30.04.2023<br>07.05.2023–14.05.2023<br>21.05.2023–28.05.2023<br>18.06.2023–13.08.2023<br>20.08.2023–27.08.2023<br>10.09.2023–01.10.2023<br>08.10.2023–29.10.2023<br>05.11.2023–19.11.2023<br>26.11.2023–17.12.2023 |
| **Gut zu wissen** | › täglich wechselndes kostenfreies Aktiv- und Entspannungsprogramm mit z. B. Faszientraining und Rückenfit<br>› 5 Sportwissenschaftler und -wissenschaftlerinnen für Leistungsdiagnostik und Erstellung persönlicher Trainingspläne im Haus (kostenpflichtig)<br>› Beauty- und Verwöhnbehandlungen im Haus buchbar<br>› E-Bike-Verleih gegen Gebühr<br>› Wandermöglichkeiten<br>› nächster Golfplatz ca. 10 Minuten<br>› Ausflugsziel Stausee Furth im Wald<br>› besondere Kost- und Ernährungsformen möglich: laktosefrei, vegetarisch, vegan, glutenfrei |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit dem Sport- und Wellnesshotel Waldschlößl ab:**
Sport- und Wellnesshotel Waldschlößl
Waldschlößlstraße 12
93453 Neukirchen beim Heiligen Blut
Tel. 09947 1206
Fax 09947 2441
info@hotel-waldschloessl.de
www.hotel-waldschloessl.de



# Norderney – **Thalasso Hotel Nordseehaus Norderney**

Das Thalasso Hotel Nordseehaus Norderney verbindet auf einzigartige Weise Erholung, Gastronomie und Wellness mit den Vorzügen des Meeres (griechisch: „thalasso“). Einst als königliche Sommerresidenz für Georg V. von Hannover errichtet, überzeugt das denkmalgeschützte Hausensemble durch klassische Linien, edle Hölzer, Teppiche und Stoffe.

Genießen Sie aktiv und bewusst die natürlichen Wechselwirkungen von Seeluft, Salzwasser und höchstem Komfort. Hier entfliehen Sie dem Alltag und finden auf harmonischen Wegen zu neuen Ideen und zu sich selbst zurück. Neben unserem erstklassigen Service erwartet Sie ein kompetentes Team, das unser Thalasso-Konzept lebt und es Ihnen gern aus eigener Anwendung heraus vermittelt – am Strand, in der Saunalandschaft, im Schwimmbecken, im Fitnessbereich oder in einer unserer kulinarischen Oasen.

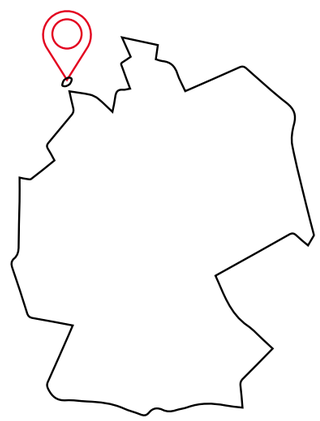
## Unser besonderes Extra für Sie

- Nutzung der Trainingstherapie
- kostenfreie Nutzung des Fitness-Geräteparks
- WLAN

## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm 1** | › Aqua Rücken und Progressive Muskelentspannung |
| **Kursprogramm 2** | › Nordic Walking und Rückenfitness/ Ganzkörpertraining |
| **Preis** | |
| **Wintersaison** | |
| 26.11.2023–23.12.2023 | 513 € pro Person im Doppelzimmer Superior<br>681 € pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung<br>537 € pro Person im Einzelzimmer |
| **Nebensaison** | |
| 05.11.2023–26.11.2023 | 618 € pro Person im Doppelzimmer Superior<br>864 € pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung<br>642 € pro Person im Einzelzimmer |
| **Zwischensaison** | |
| 30.03.2023–17.05.2023<br>24.09.2023–05.11.2023 | 747 € pro Person im Doppelzimmer Superior<br>1.110 € pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung<br>762 € pro Person im Einzelzimmer |
| **Hauptsaison** | |
| 17.05.2023–24.09.2023 | 855 € pro Person im Doppelzimmer Superior<br>1.314 € pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung<br>888 € pro Person im Einzelzimmer |
| **Leistungsinhalt** | Kursprogramm, Übernachtung mit Frühstück |
| **Gruppengröße** | mindestens 6, maximal 15 Personen |
| **Dauer** | 6 Übernachtungen |
| **Anreise** | sonntags |
| **Abreise** | samstags |
| **Termine** | wöchentlich von Anfang April bis Mitte Dezember 2023 nach Absprache |
| **Gut zu wissen** | › Golfplatz<br>› Badestrände<br>› Fahrradstrecken<br>› Fahrradverleih vor Ort mit Vergünstigung<br>› detaillierte Infos über Ausflugsziele wie Salzwiesen, Naturschutzgebiete, Wattwanderungen oder Fahrt zu den Seehundbänken<br>› Nordic-Walking-Stöcke vorhanden<br>› zusätzlich buchbare Kursangebote gegen Gebühr |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit Michels Hotels & Ferienwohnungen Norderney ab:**
Thalasso Hotel Nordseehaus Norderney
Bülowallee 6
26548 Norderney
Tel. 033397 121212
Fax 04932 884422
norderney@michelshotels.de
www.michelshotels.de



# Tönning an der Nordsee – **Bio-Hotel be active**

Das Bio-Hotel be active liegt im Luftkurort Tönning und nur wenige Kilometer von der Nordsee (20 Kilometer vor St. Peter-Ording) und dem UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer entfernt. „Meine kleine Auszeit“, das ist das Hotelversprechen an Sie. Das be active-Team sorgt für unbeschwerte Tage. Erleben Sie natürliches Wohnen als Erholung für die Seele.

Eine Auszeit in Natur und Bio – diese Kombination wird bei gesundheits- und ernährungsbewussten Menschen immer beliebter. Das Bio-Hotel be active ist dafür ein perfekter Platz. In unserem sehr komfortabel eingerichteten Haus schaffen warme Farben und viel Licht echtes Wohlfühlambiente. Alle Zimmer sind mit Dusche oder Badewanne, WC, Sat- und Sky-TV, Radio, Föhn, Kosmetikspiegel und Safe ausgestattet, viele verfügen über Balkon oder Terrasse. Im Bio-Restaurant wird morgens ein reichhaltiges Vitalfrühstück serviert.

Das Bio-Konzept erstreckt sich auch auf den Beauty- und Wohlfühlbereich mit naturbelassenen Erzeugnissen und Naturkosmetik. Genießen Sie die Ruhe bei einer Massage, Kosmetikbehandlung oder in der kleinen Sauna und vergessen Sie den Stress des Alltags, um neue Kräfte zu sammeln.

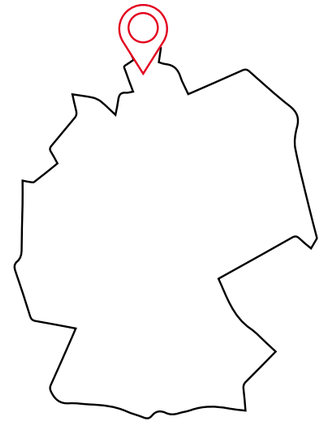
## Unser besonderes Extra für Sie

- 1x eine Rücken- oder Gesichtsmassage (25 Minuten)
- WLAN
- kleine Teestation
- Kaffee und Kuchen am Nachmittag

## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm** | Nordic Walking und Hatha-Yoga – für mehr innere Balance |
| **Preis** | 750 € pro Person im Doppelzimmer<br>890 € pro Person im Einzelzimmer<br><br>Kinder bis 6 Jahre schlafen kostenfrei im Zimmer der Eltern, für das Frühstück wird ein kleiner Aufschlag erhoben.<br>Kinder bis 12 Jahre: 195 € für Übernachtung und Frühstück |
| **Leistungsinhalt** | Kursprogramm, Frühstück |
| **Gruppengröße** | mindestens 6, maximal 15 Personen |
| **Dauer** | 7 Übernachtungen |
| **Anreise** | sonntags ab 15:00 Uhr |
| **Abreise** | sonntags bis 11:00 Uhr |
| **Termine** | 23.04.2023–30.04.2023<br>04.06.2023–11.06.2023<br>18.06.2023–25.06.2023<br>09.07.2023–16.07.2023<br>20.08.2023–27.08.2023<br>27.08.2023–03.09.2023<br>10.09.2023–17.09.2023 |
| **Gut zu wissen** | › Parkplatz vorhanden, Parkgebühr 2 € pro Tag<br>› kein Abendrestaurant, Tischreservierung im Partnerhotel be natural ist möglich<br>› weitere Restaurants am Markt sowie am Hafen |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit dem Bio-Hotel be active ab:**
BEBIO – Hotel be active
Westerstraße 21
25832 Tönning
Tel. 04861 90-90
active@be-bio-hotels.de
www.be-bio-hotels.de



# Walchsee in Tirol – **Golf- und Sporthotel Moarhof**

Genießen und entspannen in familiärer Atmosphäre im Golf- und Sporthotel Moarhof. Unser Hotel bietet Ihnen unvergessliche Momente, die Ihre Begeisterung wecken werden. Lassen Sie sich inspirieren und schöpfen Sie Motivation und Kraft. Im Moarhof werden Privatsphäre, Toplage im Naturjuwel „Schwemm“ und elegant traditionelles Wohnen auf liebevollste Weise verbunden.

Erleben Sie ein einzigartiges Gefühl tiefer Entspannung und Regeneration in unserer Wellnessoase. Geheimnisvolle und magische Momente erwarten Sie an unserem hauseigenen Badeteich. Die kräftigende Wirkung des angrenzenden Hochmoores wird Sie in kürzester Zeit mit Energie und Lebensfreude füllen. Unberührte Naturlandschaft und das majestätisch anmutende Kaisergebirge bieten Ihnen dafür eine traumhafte Kulisse.

Unser Wellnessbereich besteht aus: finnischer Sauna und Salzsauna, Panorama-Sauna mit blickgeschütztem Einstieg zum Naturbadeteich, einem Ruheraum, Massageraum und einem Kosmetikstudio.

Besonders den begeisterten Entdeckern und Entdeckerinnen sowie Sporttreibenden unter Ihnen steht das ganze Jahr über eine große Vielfalt an Outdoor-Aktivitäten zur Verfügung. Egal, ob Sie das Wasser, die Berge oder die Luft erobern wollen, das Golf- und Sporthotel Moarhof lässt keine Wünsche offen. Wir beraten Sie natürlich sehr gern über unsere Angebote.

Genießen Sie unsere luxuriösen Suiten im original Tiroler Stil und Sie werden erstaunt sein, wie erholsam Sie regenerieren. Einzigartig sind auch unsere neuen Doppelzimmer im Pfahlbau-Chalet. Wählen Sie zwischen direktem Zugang zum Badeteich und idyllischem Wohnen mitten in der Natur. Die Langlaufloipe führt im Winter direkt an unserem Hotel vorbei.

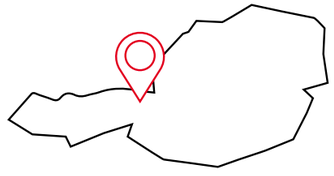
## Unser besonderes Extra für Sie

- 1x Frühstück auf der Alm (je nach Witterung, nur bei Kursprogramm 2)
- Gutschein für eine Massage (30 Minuten)
- hoteleigener Naturbadeteich
- Salzsauna, Infrarotkabine, finnische Panorama-Sauna mit sichtgeschütztem Zugang zum Naturbadeteich
- Bademantel/Badeschuhe
- WLAN
- Espressomaschine im Zimmer
- kostenloser Parkplatz
- kostenlose Nutzung von Nordic-Walking-Stöcken
- Tee- und Kaffeestation im Wellnessbereich
- diverse Vergünstigungen im Kaiserwinkl mit der Gästekarte
- Langlaufloipe direkt am Hotel (Ausrüstung, Wachsservice, Langlaufschule)
- Sky-TV
- weitere Angebote auf Anfrage

## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm 1**<br>**Kursprogramm 2** | › Schneeschuhwandern und Rückenfit<br>› Nordic Walking und Rückenfit |
| **Preis** | 990 € pro Person im Doppelzimmer<br>1.190 € pro Person im Einzelzimmer<br><br>Im Pfahlbau-Chalet und in der Junior Suite im Landhaus:<br>1.190 € pro Person im Doppelzimmer<br>1.390 € pro Person im Einzelzimmer |
| **Leistungsinhalt** | Kursprogramm, Halbpension |
| **Gruppengröße** | Nordic Walking und Schneeschuhwandern maximal 15 Personen,<br>Rückenfit maximal 8 Personen |
| **Dauer** | 7 Übernachtungen |
| **Anreise** | sonntags ab 14:00 Uhr |
| **Abreise** | sonntags bis 11:00 Uhr |
| **Termine**<br>**Kursprogramm 1** | <br>29.01.2023–05.02.2023<br>05.02.2023–12.02.2023 |
| **Kursprogramm 2** | 30.04.2023–07.05.2023<br>07.05.2023–14.05.2023<br>14.05.2023–21.05.2023<br>21.05.2023–28.05.2023<br>28.05.2023–04.06.2023<br>11.06.2023–18.06.2023<br>02.07.2023–09.07.2023<br>10.09.2023–17.09.2023<br>17.09.2023–24.09.2023<br>01.10.2023–08.10.2023<br>08.10.2023–15.10.2023 |
| **Gut zu wissen** | › kostenloses Golfspielen im hauseigenen GC Walchsee-Moarhof und zusätzlich 50 % Greenfee-Ermäßigung auf den Golfplätzen: Kaiserwinkl Golf Kössen und Golf- & Country-club Lärchenhof<br>› Kosmetik, Maniküre, Pediküre und Massagen im Hotel |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit dem Golf- und Sporthotel Moarhof ab:**
Golf- und Sporthotel Moarhof
Schwaigs 42
A-6344 Walchsee/Tirol, ÖSTERREICH
Tel. 0043 (0) 5374 5378
Fax 0043 (0) 5374 20065
gcwalchsee@moarhof.at
www.moarhof.at



# Ostseebad Wustrow – **Ostsee-Kurklinik Fischland**

Zwischen den Hansestädten Rostock und Stralsund liegt der historisch geprägte ehemalige Schifferort Ostseebad Wustrow auf der wunderschönen Halbinsel Fischland-Darß-Zingst.

Im Sommer bietet der Ostseestrand reichlich Platz zum Sonnen, Relaxen und Baden, im goldenen Herbst erlebt man die atemberaubende Landschaft bei ausgiebigen Strandspaziergängen, (Nordic-)Walking-Touren oder beim Suchen nach Muscheln, Hühnergöttern und Bernstein. Auf der anderen Seite unserer Halbinsel befindet sich der Saaler Bodden. Sanfte Wiesen und Schilfflächen schmücken die Landschaft.

Erleben Sie den Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft in seiner Natürlichkeit und Unberührtheit zu Fuß, per Rad oder bei einer steifen Brise auf einem der alten Zeesboote. Diese Ruhe und Entspannung erleben Sie auch in der Ostsee-Kurklinik Fischland, nur 150 Meter von der Ostsee entfernt. Die Kurklinik verfügt unter anderem über 20 modernisierte und großzügige Doppelzimmer. Im angegliederten Kurmittelhaus mit einem Schwimmbad und zwei Saunen können sich Körper und Geist entspannen. Für sportliche Aktivitäten bietet der Fitnessraum ausreichend Kapazitäten.

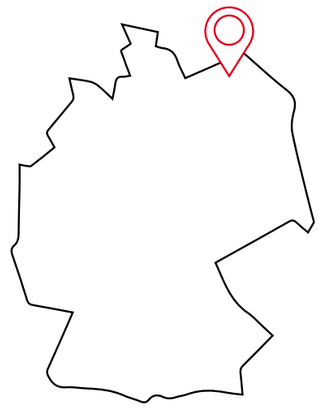
## Unser besonderes Extra für Sie

- 2 x Pilates (60 Minuten)
- 1x Herz-Kreislauf-Training (60 Minuten)
- 1x Gesundheitsvortrag
- Nutzung des Fitnessraums während des gesamten Aufenthaltes
- Schwimmbad- und Saunanutzung
- Fahrradnutzung 20 €/Woche je nach Verfügbarkeit

## Daten und Fakten

| | |
|---|---|
| **Kursprogramm 1** | › Aquafitness und Progressive Muskelentspannung |
| **Kursprogramm 2** | › Funktionales Krafttraining und gesunde Ernährung für gesunde Knochen |
| **Kursprogramm 3** | › Funktionales Krafttraining und Progressive Muskelentspannung |
| **Preis** | 649 € pro Person im Doppelzimmer<br>699 € pro Person im Einzelzimmer |
| **Leistungsinhalt** | Kursprogramm, Halbpension (Frühstück und Mittagessen) |
| **Gruppengröße** | mindestens 6, maximal 15 Personen |
| **Dauer** | 6 Übernachtungen |
| **Anreise** | montags zwischen 14:00 und 16:00 Uhr |
| **Abreise** | sonntags bis 10:00 Uhr |
| **Termine**<br>**Kursprogramm 1** | 01.05.2023–07.05.2023 |
| **Kursprogramm 2** | 29.05.2023–04.06.2023 |
| **Kursprogramm 3** | 15.05.2023–21.05.2023<br>24.07.2023–30.07.2023<br>07.08.2023–13.08.2023<br>04.09.2023–10.09.2023<br>25.09.2023–01.10.2023 |
| **Kinderbetreuung** | Eine Betreuung während der Kurszeiten ist für Kinder im Alter von 4 bis 12 Jahren gegen Aufpreis möglich. Bei Bedarf wenden Sie sich bitte direkt an die Ostsee-Kurklinik Fischland. |
| **Gut zu wissen** | › Parkplatz vorhanden, Parkgebühr 5 € pro Tag<br>› 150 m vom Strand entfernt<br>› gut ausgebautes Radwegenetz<br>› Schiffsausflüge und Zeesbootsegeln vom Hafen Wustrow aus möglich<br>› Vogelpark Marlow ca. 30 km<br>› Wasserski-Seilbahn Körkwitz<br>› Kletterwald und Naturminigolf im Gut Darß in Born<br>› Golfanlage Ribnitz-Damgarten<br>› Einkaufsmöglichkeiten im Ort, jedoch keine Drogerie<br>› Präventionsangebot „Familienzeit“ vom 12.07. bis zum 19.07.2023, nähere Informationen erhalten Sie bei der Ostsee-Kurklinik Fischland |

**Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit der Ostsee-Kurklinik Fischland ab:**
Ostsee-Kurklinik Fischland GmbH
An der Seenotstation 1
18347 Ostseebad Wustrow
Tel. 038220 62-0
Fax 038220 62-184
info@ostseekurklinik-fischland.de
www.ostseekurklinik-fischland.de



## Die Service-App:
einfach, schnell, direkt.

Die Service-App der Audi BKK erleichtert Ihren Alltag. Mit wenigen Klicks können Sie über Ihr Smartphone jederzeit Kontakt zu uns aufnehmen, Dokumente und Anträge hochladen sowie Ihre persönlichen Daten ändern. Einfach die kostenlose App installieren, registrieren und loslegen.

**Das sind nur einige Ihrer Vorteile:**

- **Krankmeldung hochladen**
  AU-Bescheinigung abfotografieren, hochladen und uns zuschicken
- **persönliche Daten anpassen**
  Ändern der persönlichen Kontaktdaten, Adresse und Bankverbindung
- **Dokumente hochladen**
  Abfotografieren, Hochladen und Einreichen zahlreicher Anträge oder Unterlagen
- **Kontakt zur Audi BKK**
  Anliegen direkt per Kontaktformular an die Audi BKK senden
- **Antragsübersicht**
  Zeigt eine Übersicht der Anfragen und Anträge, die Sie über die App oder das Online-Center eingereicht haben
- **digitales Bonusprogramm**
  Stempel für AktivFit und AktivFit Kids per Service-App sammeln
- **Verwaltung mitversicherter Familienmitglieder**
  bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres
- **Gesundheitskarte beantragen**
  Ganz bequem online Ihre neue elektronische Gesundheitskarte (eGK) bestellen
- **Digitales Postfach**
  auf Wunsch Dokumente und Schriftstücke per App erhalten, inkl. Foto-Upload oder Lichtbildservice

**Mit diesem QR-Code direkt zum Download**

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

## Sie haben noch weitere **Fragen?**

Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter 0841 887-887 (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei.
www.audibkk.de/kontakt

Immer aktuell informiert über unsere Social-Media-Kanäle:

**Zentrale Postanschrift:**
Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt
info@audibkk.de

Stand: November 2022

Alle Ausführungen in der Broschüre stellen Kurzfassungen dar. Rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C014340

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/12860-2210-1019