

Hinweise zu Ihrer Aktivwoche in Bremerhaven

Wegbeschreibung:

Mit dem Auto:

Hotel Best Western: A27, Ausfahrt „Bremerhaven-Süd (Fischereihafen)“, Richtung Bremerhaven, geradeaus in die Weserstraße, nach 5 km vor der Brücke links in die Hoebelstraße. 700 m geradeaus, danach rechts in den Friedrich-Albert-Pust-Platz, weiter geradeaus bis zum Ende der Straße, rechts befindet sich das Hotel.

Nordsee Hotel: A27, Ausfahrt Bremerhaven- Süd (Fischereihafen), Richtung Bremerhaven, geradeaus in die Weserstraße, nach 5 km auf der Brücke links in die Ostrampe. Anfahrt mit Navigationssystem: Herwigstrasse 1

Mit der Bahn:

Sie erreichen das **Hotel Best Western** mit den Stadtbuslinien vom Hauptbahnhof innerhalb von 10 Minuten.

Bitte steigen Sie an der Haltestelle „Hoebelstraße“ aus. Sie befinden sich auf der Ecke „Hoebelstraße/Weserstraße“, folgen Sie der „Hoebelstraße“ ca. 500 m.

Sie erreichen das **Hotel Fischereihafen** mit den Stadtbuslinien vom Hauptbahnhof innerhalb von 10 Minuten.

Bitte steigen Sie an der Haltestelle Schauenster Fischereihafen aus. Sie sehen das Hotel dann bereits auf der rechten Seite.

Adressen der Unterkünfte:

Best Western Plus Hotel, Fischkai 2, 27572 Bremerhaven, Tel.: 0471-80935300, Anreise ab 15.00 Uhr

Hotel Fischereihafen Bremerhaven, Am Schauenster 7, 27572 Bremerhaven, Tel.: 0471-9320-0, Anreise ab 15.00 Uhr

Zusatzbuchungen:

Sie möchten Ihren Aufenthalt verlängern, eine Halbpension zusätzlich buchen oder mit Hund anreisen?
(*die Mitnahme von Hunden in die Aktiveinheiten sind nicht zugelassen*).

Nehmen Sie bitte vor Anreise mit dem gebuchten Hotel Kontakt auf.

Zusatzbuchungen müssen mit dem Hotel separat abgerechnet werden.

Zu den Aktivwocheneinheiten:

In Ihrer Aktivwoche werden insgesamt 16 Kurseinheiten a 45 min. durchgeführt. Zu den Kurseinheiten zählen u.a. Walking, Atemgymnastik am Meer, Yoga und Entspannungsübungen, Funktionsgymnastik, Ernährungs-Workshop.

Es finden **keine** Aquasportübungen statt.

Die Kurseinheiten sind überwiegend als Block zusammengelegt, sodass Sie genügend Zeit für Freizeitaktivitäten haben.

Die Kurseinheiten finden zum Teil Outdoor statt. Die Indooreinheiten finden im Sportstudio ProAktiv statt, neben dem Nordseehotel.

Den **zeitlichen Ablaufplan** erhalten Sie bei der Begrüßungsrunde.

Bekleidung:

Da einige Einheiten an der frischen Luft stattfinden, empfehlen wir Regen/winddichte Bekleidung, festes Schuhwerk.

Für indoor-Einheiten benötigen Sie lockere Sportbekleidung, warme rutschfeste Socken oder Hallenschuhe.

Zudem empfehlen wir ein Handtuch und ein weiteres T-Shirt (bei Bedarf) zum wechseln.

Abrechnung Kursgebühren:

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diese Maßnahme mit einem Betrag bis zu 200,00 EUR.

Diesen Betrag rechnen wir direkt mit Ihrer Krankenkasse ab. Übernimmt Ihre Krankenkasse nur einen Teil, so wird die Differenz Ihnen berechnet.

Wenn uns die Kostenzusage Ihrer Krankenkasse nicht vorliegt, so zahlen Sie als **Eigenzahler** diesen Betrag zusätzlich zu den im Katalog genannten Kosten für die Unterkunft. Nach erfolgter Kursteilnahme (mind. 80% des Kursprogrammes) erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur möglichen Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

Sollte dies nicht erreicht werden und Ihre Krankenkasse die Kosten nicht erstatten, so sind diese von Ihnen zu tragen.

Im Falle eines **Kassenwechsels** nach Anmeldung zur Aktivwoche, ist die Kostenübernahme mit der neuen Krankenkasse zu klären und der Gesundheitservice zu informieren.

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass dieser Kurs **für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet** ist.

Sie sollten körperlich ausreichend in der Verfassung sein, alle Kurseinheiten durchzuführen.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine gute Anreise

LebensSinne

ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT