

Hinweise zu Ihrer Aktivwoche in Noordwijk

Wegbeschreibung:

Mit der Bahn:

Vom Hauptbahnhof Leiden erreichen Sie Noordwijk aan Zee mit dem Bus 20 in etwa 30 Minuten, vom Bahnhof Sassenheim mit dem Bus 385 in etwa 20 Minuten, Planen der Reise über 9292.nl möglich.

Adressen der Unterkünfte:

Hotel Two Brothers,	Kon. Wilhelmina Boulevard 4,	2202 CL Noordwijk,	+31 71 364 2500
Prominent Inn Hotel,	Kon. Wilhelmina Boulevard 4,	2202 CL Noordwijk,	+31 71 361 2253
Van der Valk Palace Hotel,	Pickeplein 8,	2202 CL Noordwijk,	+31 71 365 3000

Parken:

Hotel Two Brothers beim Vomar Supermarkt für 22,50 p.N., ca. 3 Gehminuten

Prominent Inn Hotel beim Vomar Supermarkt für 15 p.N., ca. 2 Gehminuten

Van der Valk Palace Hotel Parkplatz am Haus, 17,50 p.N,

It. Tourist Info steht ein Kostenloser Parkplatz an der Kreuzung Gooweg-van Berckelweg N444 zur Verfügung. Entfernung zu den Unterkünften ca. 2,5 km.

Zusatzbuchungen:

Sie möchten Ihren Aufenthalt verlängern oder mit Hund anreisen?

(Hunde auf Anfrage möglich, die Mitnahme von Hunden in die Aktiveinheiten ist 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 à 45 min. durchgeführt. Zu den Kurseinheiten zählen u.a. Walking, Atemgymnastik, Entspannungsmix, Funktionsgymnastik, Koordinationsübungen, Aquagymnastik.

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 Wechsel im Hotel Two Brothers oder im Hotel Palace statt. Entfernung ca. 600m

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 Gesundheitsservice 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