

## Hinweise zu Ihrer Aktivwoche in Bad-Zwischenahn

### Wegbeschreibung:

#### Mit dem Auto:

##### *A1 Dortmund-Bremen:*

Sie verlassen die A1 an der Anschlussstelle Ahlhorner Heide und fahren dort auf die A29 Richtung Wilhelmshaven/Emden/Leer. In Oldenburg wechseln Sie auf die Autobahn A28 in Richtung Emden/Leer. Dann nehmen Sie die Ausfahrt Nummer 9 "Neuenkrüge" oder Nummer 8 "Zwischenahner Meer" und kommen so direkt nach Bad Zwischenahn.

##### *A31 Richtung Leer:*

Sie verlassen die A31 an der Anschlussstelle Leer um auf die A 28 Richtung Oldenburg zu fahren. Dann nehmen Sie die Ausfahrt Nummer 8 "Zwischenahner Meer" und kommen so direkt nach Bad Zwischenahn.

#### Mit der Bahn:

Bad Zwischenahn verfügt über einen IC- und Nahverkehrsbahnhof.

#### Adressen der Hotels:

NordWest Hotel Amsterdam, Wiefelsteder Str. 18, 26180 Bad-Zwischenahn, Tel.: 04403 9340, Anreise ab 15.00-0.30 Uhr

NordWest Bad-Zwischenahn, Zum Rosenteich 14, 26180 Bad-Zwischenahn, Tel.: 04403 9230, Anreise ab 15.00-0.30 Uhr

In allen Hotels stehen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

#### 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.

Fahrräder können im Hotel Amsterdam oder im Ort gemietet werden.

#### Zu den Aktivwocheneinheiten:

In Ihrer Aktivwoche werden insgesamt 16 Kurseinheiten à 45 min. durchgeführt. Es finden keine Aquasportübungen statt.

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

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

#### Bekleidung:

Da viele Einheiten an der frischen Luft stattfinden, empfehlen wir wetterfeste Bekleidung und festes Schuhwerk für draußen.

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

**LebensSinn**

ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT