

Hinweise zu Ihrer Aktivwoche in Bad Essen

Wegbeschreibung:

Mit dem Auto:

Über die Autobahn A1 (Hansalinie) – von Bremen/Oldenburg oder aus Münster: Ausfahrt Bramsche in Richtung Minden/Bad Essen. Über die Autobahn A30: von Hannover A2, Ausfahrt Bad Oeynhausen, A30 bis Ausfahrt Gesmold.

Mit der Bahn:

Bad Essen liegt 7 km von Bohmte entfernt, einem Bahnhof an der Strecke Osnabrück/Bremen.

Von Bohmte nach Bad Essen mit Taxi oder Bus (*bitte vorher Busverbindungen checken*). Fahrkarten für Ihre Anreise nach Bad Essen werden von der DB nur bis Bohmte ausgestellt. Anreisenden aus dem Raum Berlin-Hannover empfehlen wir über Melle oder Osnabrück zu fahren.

Adressen der Unterkünfte: Högers Hotel & Restaurant, Kirchplatz 25, 49152 Bad Essen 05472/9464-0

Navigationsadresse für den Parkplatz: Nikolaistr.11, 49152 Bad Essen

Hotel Müllers im Waldquartier, Bergstraße 51, 49152 Bad Essen 05472 9584303

Zusatzbuchungen:

Sie möchten Ihren Aufenthalt verlängern oder mit Hund anreisen (Hunde auf Anfrage möglich, 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 à 45 min. durchgeführt. Zu den Kurseinheiten zählen u.a. Aquagymnastik, Atemgymnastik, Entspannungsübungen, Faszientraining, Ernährungs-Workshop.

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 AKTMITA Med. Gesundheitszentrum statt (*Högers Hotel – AKTIVITA 250m / Müllers Waldquartier – Aktivita 1km*)

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