

## Hinweise zu Ihrer Aktivwoche in Bad Harzburg

### Wegbeschreibung:

**Mit dem Auto:** über die Bundesstr. 4

### Mit der Bahn:

Das Plumbohms Echt-Harz-Hotel ist vom Hauptbahnhof 1,5 km entfernt.

Das Sonnenresort Ettershaus und Solehotels Bad Harzburg sind vom Hauptbahnhof 2 km entfernt.

Das Harz Hotel Spa Seela ist vom Hauptbahnhof 2,3 km entfernt.

### Adressen der Unterkünfte:

Solehotels Bad Harzburg,	Nordhäuser Str. 6,	38667 Bad Harzburg	05322 96880
Sonnenresort Ettershaus,	Nordhäuser Str. 1,	38667 Bad Harzburg,	05322 787890
Harz Hotel Spa Seela,	Nordhäuser Str. 5,	38667 Bad Harzburg,	05322 7960
Plumbohms Echt-Harz-Hotel,	Herzog Wilhelm Str. 97,	38667 Bad Harzburg	05322 3277

### 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 (ohne Stöcke), Atemgymnastik, Entspannungsmix, Funktionsgymnastik, Koordinationsübungen, Aquagymnastik, Rückenfit, Faszientraining, Pilates.

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 Seminarraum in der Soletherme statt.

*(Plumbohms – Soletherme 500m // Spa Seela – Therme 400m // Ettershaus – Therme 200m // Solehotel mit direktem Zugang)*

Den **zeitlichen Ablaufplan** erhalten Sie bei Anreise in Ihrem Hotel.

### 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.**

Badebekleidung und Badelatschen für die Aquasporteinheiten.

### 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 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.

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. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt!

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine gute Anreise