Hinweise zu Ihrer Aktivwoche in Emden

LebensSinne
ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT

Wegbeschreibung: Mit dem Auto

Hotel Upstalsboom:

Aus Richtung Aurich / Jever / Wilhelmshaven

Folgen Sie der B210 Richtung Emden. Die B210 mündet in die Auricher Straße. Fahren Sie nun ca. 1,7km immer geradeaus, danach fahren Sie links in den Philosophenweg, dieser geht über in die Nordertorstraße. Am Ende biegen Sie rechts in die Brückstr. Undgleich wieder links in die Friedrich-Ebert-Straße. Nach ca. 450m erreichen Sie das Upstalsboom Parkhotel auf der linken Seite.

Aus dem Osten

Nehmen Sie die A28 Richtung Leer / Emden und wechseln Sie am Autobahndreieck Leer auf die A31 Richtung Emden. Nehmen Sie anschließend die Autobahnabfahrt Emden-Ost / Stadtmitte / Häfen. Die Abfahrt mündet in die Petkumer Straße und Sie fahren rechts in Richtung Stadtmitte. An der Ampel fahren Sie rechts in die Friedrich-Ebert-Straße und genau auf das Upstalsboom Parkhotel zu.

Aus dem Süden

Fahren Sie auf der A31 in Richtung Emden und nehmen Sie anschließend die Autobahnabfahrt Emden-Ost / Stadtmitte / Häfen. Die Abfahrt mündet in die Petkumer Straße und Sie fahren rechts in Richtung Stadtmitte. An der Ampel fahren Sie rechts in die Friedrich-Ebert-Straße und genau auf das Upstalsboom Parkhotel zu.

Hotel Faldernpoort:

Aus dem Osten und Süden wie vorher beschrieben, nur biegen Sie vor der Ampelkreuzung rechts in die Courbièrestraße
Aus Richtung Aurich / Jever / Wilhelmshaven wie vorher beschrieben, nur fahren Sie bis zur Ampelkreuzung, biegen links ab und gleich wieder links in die Courbièrestraße

Mit der Bahn:

Nach Ihrer Ankunft am Emder Hauptbahnhof können Sie ein Taxi nehmen oder zu Fuß gehen. In ca. 20 Gehminuten erreichen Sie das Upstalsboom Parkhotel. Laufen Sie auf der Abdenastraße und biegen Sie anschließend rechts in die Neutorstraße. Folgen Sie ihr, bis Sie die Faldernstraße erreichen, die dann zur Martin-Faber-Straße wird.
Biegen Sie links in die Friedrich-Ebert-Straße.

Adressen der Unterkünfte:

Hotel Faldernpoort, Courbièrestr., 6 26725 Emden, Tel.: 0 49 21 - 97 520, Anreise ab 15.00 Uhr
Hotel Upstalsboom, Friedrich-Ebert-Straße 73-75, 26725 Emden, Tel.: 0 49 21 - 8280, 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, sowohl outdoor und indoor.
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 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.