

Hinweise zu Ihrer Aktivwoche in Varel

Wegbeschreibung:

Mit dem Auto:

Aus Richtung Oldenburg/BremenHotel Upstalsboom

Verlassen Sie die A29 an der Ausfahrt Varel-Obenstrohe Nr.9 in Richtung Spohle, Obenstrohe und Altjührden. Sie passieren die Ortseinfahrt von Varel-Obenstrohe. Folgen Sie dem Straßenverlauf für ca. 700 m. Verlassen Sie die Wiefelsteder Straße L819 und biegen Sie rechts in die Mühlenteichstraße L818. Folgen Sie dem Straßenverlauf für ca. einen Kilometer. Das Upstalsboom Landhotel Friesland befindet sich auf der linken Seite.

Mit der Bahn:

Sie können mit dem Zug bis nach Varel fahren. Vor dem Bahnhof stehen Taxen bereit.

Adressen der Unterkünfte:

Upstalsboom Landhotel Friesland, Mühlenteichstraße 78, 26316 Varel, Tel.: 044519210, 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 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 gemietet werden.

Zu den Aktivwocheneinheiten:

In Ihrer Aktivwoche werden insgesamt 16 Kurseinheiten à 45 Min. durchgeführt. Zu den Kurseinheiten zählen u.a. Nordic Walking (eigene Stöcker können mitgebracht werden), Yoga, Entspannungsübungen, Faszientraining, Ernährungsvortrag, Pilates, Zirkeltraining. Es finden keine Aquasportübungen statt.

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

Die Kurseinheiten finden zum Teil Outdoor oder im Gymnastikraum des Hotels statt. 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 Sie noch einmal ausdrücklich darauf hinweisen, dass sich dieser Kurs an **gesundheitlich vitale Menschen** richtet, die präventiv ihre Gesundheit erhalten wollen und **nicht auf Gehhilfen** usw. angewiesen sind.

Sie sollten körperlich ausreichend in der Verfassung sein, alle Kurseinheiten incl. der Walkingeinheiten durchzuführen.

Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.

Die Aktivwoche kann im **Bonusheft** Ihrer Krankenkasse von uns bestätigt werden.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine gute Anreise