

## Hinweise zu Ihrer Aktivwoche in Bad Nenndorf

### **Wegbeschreibung:**

**Mit dem Auto:** über die A2, Abfahrt 38 Bad Nenndorf

### **Mit der Bahn:**

über HBF Hannover – Umstieg nach Bad Nenndorf (*Fahrplanauskunft Deutsche Bahn*)

Entfernung Bahnhof – Hotel Esplanade 1km

– Hotel Harms 700m

– Aparthotel 1km

### **Adressen der Unterkünfte:**

Grandhotel Esplanade, Bahnhofstr. 8, 31542 Bad Nenndorf, 05723 798110

Wellness Hotel Harms, Gartenstrasse 5, 31542 Bad Nenndorf, 05723 9500

Aparthotel Berlin, Hauptstr. 37, 31542 Bad Nenndorf, 05723 94560

### **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, Atemgymnastik, Entspannungsmix, Funktionsgymnastik, Koordinationsübungen, Aquagymnastik.

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 Moorbadehaus und Medifit Bahnhofstr.8 statt.

*(Hotel Harms –650m // Hotel Esplanade –30m // Aparthotel –900m)*

Die **Aquaeinheiten** finden in der Landgrafentherme Kurhausstr. 2 statt.

*(Hotel Harms –500m // Hotel Esplanade –450m // Aparthotel –600m)*

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

**LebensSinne**

ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT