



GdP-Gemeinsam fit

Donnerstag, 13. Oktober bis Sonntag, 16. Oktober 2011

Bernkastel-Kues Hotel Moselpark Eventresort

Aufgrund der positiven Rückmeldungen zum ersten Gemeinsam-fit-Programm 2010 bietet die GdP auch 2011 - wieder mit dem Veranstalter AKON - ihren Mitgliedern und Partnern ein verlängertes Wochenende für aktive Gesundheitsprävention an. Das Hotel Moselpark, in einem der berühmtesten Täler Deutschlands gelegen und von Weinreben umgeben, bietet ein umfangreiches Freizeitangebot für jeden Geschmack an.

Das Präventionsangebot geht von Aquafitness über progressive Muskelentspannung bis hin zum Lach-Yoga. Die Kurse finden unter Leitung ausgebildeter Trainer oder Trainerinnen des Veranstalters statt.

Die hoteleigene Erlebnisdusche, das Dampfbad oder die Kräuter-Sauna lassen den Alltagsstress vergessen und laden ein, neue Kraft zu tanken. Das Hotel liegt auf dem „Kueser Plateau“; ein idealer Ort zum Nordic-Walken oder Wandern. Ein Abstecher in das romantische Städtchen mit einem Besuch einer der vielen gemütlichen Weinstuben darf nicht fehlen.



Die Präventionsangebote Aquafitness und progressive Muskelentspannung werden von verschiedenen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (bis zu 150 €). Ein Nachweis über die Teilnahme an den Kursbausteinen ist hierzu erforderlich. Nähere Einzelheiten sollte das Mitglied vor einer Anmeldung bei der zuständigen Krankenkasse erfragen.

Kostenbeispiele für das 4-Tages-Programm p.P. im DZ

Gesamtpreis incl. Übernachtung/Halbpension und Kursteilnahme	259,00 €	259,00 €
abzüglich Zuschuss der Krankenkasse (je nach Kasse) z.B.	150,00 €	75,00 €
verbleibt ein Eigenanteil von	109,00 €	184,00 €

Einzelzimmerzuschlag für die Dauer des Kurses 45,00 €

Beispiel Programmablauf:

Tag 1	bis 14.00 Uhr 14.45 - 15.00 Uhr 15.00 - 16.00 Uhr 16.30 - 17.00 Uhr 17.00 - 18.15 Uhr 18.30 - 21.00 Uhr Abends	Anreise Was ist Aqua-Fitness? Übungseinheit Aqua-Fitness Progressive Muskelentspannung - Bedeutung und Wirkungsweise PMR - Übungseinheit Abendessen Gemütliches Beisammensein
Tag 2	07.00 - 10.00 Uhr 10.30 - 11.00 Uhr 11.15 - 12.15 Uhr 13.00 - 14.15 Uhr 14.15 - 15.00 Uhr 18.00 - 21.00 Uhr Abends	Frühstück im Restaurant Olivenhain Theorieeinheit Thema Stress Übungseinheit Aqua-Fitness PMR - Übungseinheit Lach-Yoga Schnupperkurs Abendessen Besuch einer Weinstube
Tag 3	07.00 - 10.00 Uhr 12.45 - 13.45 Uhr 14.00 - 15.00 Uhr 15.15 - 16.15 Uhr 17.00 - 17.30 Uhr 18.00 - 21.00 Uhr Abends	Frühstück im Restaurant Olivenhain PMR - Übungseinheit Übungseinheit Rückenfitness Übungseinheit Aqua-Fitness Phantasiereise Abendessen Gemütliches Beisammensein
Tag 4	07.00 - 09.00 Uhr 09.15 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.00 Uhr anschl.	Frühstück im Restaurant Olivenhain Übungseinheit Aqua-Fitness Feedback der Gruppe und Verabschiedung Heimreise



Die **Teilnehmerzahl** ist auf **15** begrenzt. Der Kurs ist bis Anfang März 2011 für die GdP als Gruppenveranstaltung reserviert. Deshalb ist eine **verbindliche Anmeldung bis zum 28. Februar 2011 bei der GdP-Geschäftsstelle** (06131/960090) erforderlich. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Die weitere Verfahrensweise (Buchung, Bezahlung usw.) wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anschließend mitgeteilt. Es handelt sich nicht um ein gewerkschaftliches Seminar. Die GdP organisiert im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung die Veranstaltung und betreut die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Weitere Hinweise unter www.akon.de.

Gemeinsam bewegen macht mehr Spaß



V.i.S.P.: Margarethe Relet, GdP RP, Nikolaus-Kopernikus-Straße 15, 55129 Mainz
Tel.: 06131 - 960090 +++ www.gdp-rp.de