



GdP-Gemeinsam fit

Donnerstag, 09. November bis Sonntag, 12. November 2017
in Nohfelden-Bosen, Victors Seehotel Weingärtner

Auch in diesem Jahr bietet die GdP mit dem Veranstalter AKON ihren Mitgliedern mit Partner/in ein verlängertes Wochenende für aktive Gesundheitsprävention unter dem Motto: „Fit mit jedem Schritt“ an. Die Kurse „Gesundheitswandern“ und „autogenes Training“ finden unter Leitung ausgebildeter Trainer oder Trainerinnen des Veranstalters statt.

Victors Seehotel Weingärtner liegt im Naturpark Saar-Hunsrück und nur weniger Meter vom romantischen Bostalsee entfernt. Der hoteleigene Wellnessbereich mit Innen- und Whirlpool, Sauna, Dampfbad und Spa-Bereich lassen den Alltagsstress vergessen und laden ein, neue Kraft zu tanken. Zwischen den Übungseinheiten bleibt genügend Zeit, diese Angebote zu nutzen oder sich in geselliger Runde auszutauschen.

Die Präventionsmaßnahmen Gesundheitswandern und autogenes Training werden von verschiedenen gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 150 € bezuschusst. Ein Nachweis über die Teilnahme an den Kursbausteinen ist hierzu erforderlich. Dieser wird nach Veranstaltungsende ausgestellt. Nähere Einzelheiten sollte das Mitglied vor einer Anmeldung bei der zuständigen Krankenkasse erfragen. Für Beamtinnen und Beamten übernimmt die Beihilfe ebenfalls einen Betrag in Höhe von 75,00 Euro für Präventionsmaßnahmen.

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

Gesamtpreis incl. Übernachtung/Halbpension und Kursteilnahme	299,00 €	299,00 €
abzüglich Zuschuss der Krankenkasse (je nach Kasse) z.B.	150,00 €	75,00 €
verbleibt ein Eigenanteil von	149,00 €	224,00 €
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer des Kurses		45,00 €

Beispiel Programmablauf:

Tag 1	bis 12.00 Uhr 14.00 - 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 Theoretische Einführung Gesundheitswandern Übungseinheit Gesundheitswandern Autogenes Training - Bedeutung und Wirkungsweise AT Übungseinheit Abendessen Gemütliches Beisammensein
Tag 2	07.00 - 10.00 Uhr 11.00 - 12.00 Uhr 13.15 - 14.00 Uhr 14.15 - 15.00 Uhr 18.00 - 21.00 Uhr Abends	Frühstück Übungseinheit Gesundheitswandern AT - Übungseinheit Übungseinheit Gesundheitswandern Abendessen Gemütliches Beisammensein
Tag 3	07.00 - 10.00 Uhr 10.15 - 11.00 Uhr 15.15 - 16.00 Uhr 17.00 - 17.45 Uhr 18.00 - 21.00 Uhr Abends	Frühstück AT- Übungseinheit Übungseinheit Gesundheitswandern AT Phantasiereise Abendessen Gemütliches Beisammensein
Tag 4	07.00 - 09.00 Uhr 09.15 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.00 Uhr anschl.	Frühstück Übungseinheit Gesundheitswandern Feedback der Gruppe und Verabschiedung Heimreise

Die **Teilnehmerzahl** ist auf **15** begrenzt. Der Kurs ist für die GdP als Gruppenveranstaltung reserviert. Deshalb ist eine **verbindliche Anmeldung bis zum 02. Juni 2017 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 behördlichen Gesundheitsförderung die Veranstaltung und betreut die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Es besteht kein Anspruch auf Arbeitsbefreiung/Sonderurlaub. Weitere Hinweise zum Veranstalter 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