



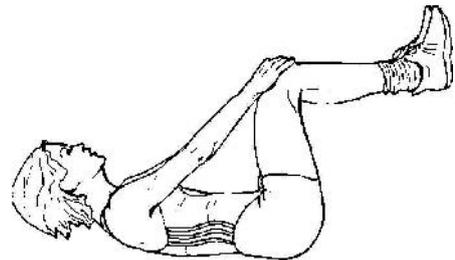
# GdP-Gemeinsam fit

Donnerstag, 01. November bis Sonntag, 04. November 2012

Orscholz, Gesundheits-Zentrum Saarschleife

Auch 2012 bietet die GdP - gemeinsam mit dem Veranstalter AKON - den Mitgliedern und Partnern ein verlängertes Wochenende für aktive Gesundheitsprävention an. Das Gesundheits-Zentrum Saarschleife in Orscholz - idyllisch im Naturpark Saar-Hunsrück gelegen - bietet ein umfangreiches Sport- und Wellness-Angebot. Mediterranes Klima und tropische Pflanzenwelt dienen als Vorbild bei der Einrichtung des Hauses. Bäderlandschaft, Sauna, Fitnessraum und Walking- bzw. Laufwege entführen in eine „Oase der Gesundheit“; zum Verweilen, Entspannen und Erholen.

Das Präventionsangebot beinhaltet die Bausteine Rückenschule und Autogenes Training. Die Kurse finden unter Leitung ausgebildeter Trainerinnen oder Trainer des Veranstalters statt. Wer mal in Lach-Yoga oder Zumba-Fitness hinein schnuppern möchte, hat hier die Möglichkeit dazu.



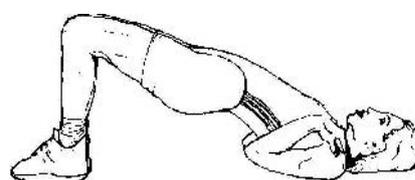
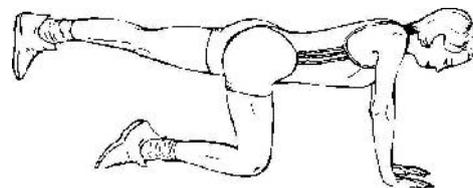
Die Präventionsangebote werden von verschiedenen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (bis zu 150 €). Ein Nachweis über die Teilnahme an den Kursbausteinen ist hierzu erforderlich. Nähere Einzelheiten sollte das Mitglied vor einer Anmeldung bei der zuständigen Krankenkasse erfragen.

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

Gesamtpreis incl. Übernachtung/Vollpension und Kursteilnahme	249,00 €	249,00 €
abzüglich Zuschuss der Krankenkasse (je nach Kasse) z.B.	150,00 €	75,00 €
verbleibt ein Eigenanteil von z.B.	99,00 €	174,00 €
Einzelzimmerzuschlag für die Dauer des Kurses		30,00 €
Kurtaxe Pro Tag		1,30 €

## Beispiel Programmablauf:

<b>Tag 1</b>	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 Einführung in das Thema Rückenschule Übungseinheit Rückenschule Autogenes Training- Bedeutung und Wirkungsweise Autogenes Training Übungseinheit Abendessen Gemütliches Beisammensein
<b>Tag 2</b>	07.00 - 10.00 Uhr 10.30 - 11.00 Uhr 11.15 - 12.15 Uhr 12.15 - 14.00 Uhr 14.15 - 15.15 Uhr 15.15 - 16.00 Uhr 18.00 - 21.00 Uhr Abends	Frühstück Theorieeinheit Rückenschule Übungseinheit Rückenschule Mittagessen Autogenes Training Übungseinheit Lach-Yoga oder Zumba-Fitness-Schnupperkurs Abendessen Zur freien Verfügung
<b>Tag 3</b>	07.00 - 10.00 Uhr 10.45 - 11.45 Uhr 12.00 - 13.45 Uhr 14.00 - 15.00 Uhr 17.00 - 17.30 Uhr 18.00 - 21.00 Uhr Abends	Frühstück Autogenes Training- Übungseinheit Mittagessen Übungseinheit Rückenschule Phantasiereise Abendessen Gemütliches Beisammensein
<b>Tag 4</b>	07.00 - 09.00 Uhr 09.15 - 10.15 Uhr 10.30 - 11.00 Uhr anschl.	Frühstück Übungseinheit Rückenschule Feedback der Gruppe und Verabschiedung Heimreise



Die **Teilnehmerzahl** ist auf **15** begrenzt. Der Kurs ist für die GdP als Gruppenveranstaltung reserviert. Eine **verbindliche Anmeldung** ist bis zum **18. Juli 2012 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. Weitere Hinweise unter [www.akon.de](http://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](http://www.gdp-rp.de)