



GdP - Aktivprogramm

Gemeinsam fit

Freitag, 29. Oktober bis Montag, 01. November 2010

Bad Kreuznach, Domina Hotel Kurhaus & Conference Park

Die GdP bietet - gemeinsam mit dem Veranstalter AKON - ihren Mitgliedern im Hotel Domina ein verlängertes Wochenende für aktive Gesundheitsprävention an. Das Angebot geht von Nordic Walking über progressive Muskelentspannung bis hin zum Lach-Yoga-Treff. Die hoteleigene Crucenia-Therme lädt zum Entspannen ein und vielfältige Massage- und Beautyangebote lassen den Alltagsstress vergessen. In direkter Nachbarschaft befindet sich das Bäderhaus mit einer der schönsten Sauna- und Wellnesslandschaften Deutschlands. Das Hotel liegt nur einen Spaziergang entfernt vom historischen Stadtzentrum mit der Fußgängerzone und romantischen Weinstuben. Die Unterbringung erfolgt in komfortablen Zimmern mit allen Selbstverständlichkeiten eines First Class Hotels.

Die Präventionsangebote Nordic Walking 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 seiner Krankenkasse erfragen.



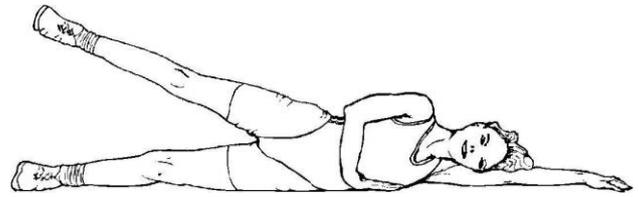
Kostenbeispiel für das 4-Tages-Programm p.P. im DZ

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

Beispiel Programmablauf:

Tag 1

bis 14.00 Uhr	Anreise
14.30 Uhr	Was ist Nordic Walking?
15.15 Uhr	Erlernen der NW-Grundtechnik
16.00 - 16.30 Uhr	PMR - Bedeutung und Wirkungsweise
Abends	Gemütliches Beisammensein



Tag 2

08.30 Uhr	PMR - Körperreise
09.00 - 09.30 Uhr	PMR - Übungseinheit
09.30 - 10.30 Uhr	Nordic Walking - ALFA Technik
15.30 Uhr	Nordic Walking - Techniktraining
16.30 - 17.30 Uhr	PMR - Übungseinheit
18.00 Uhr	Lach-Yoga-Schnupperkurs
Abends	Besuch einer Weinstube



Tag 3

10.30 Uhr	Nordic Walking - Herz-Kreislauf-Training
11.15 - 12.00 Uhr	PMR - Übungseinheiten
13.30 Uhr	Nordic-Walking-Tour
15.00 - 15.30 Uhr	PMR - Übungseinheit
18.00 Uhr	Lachen bis die Tränen kommen
Abends	Gemütliches Beisammensein

Tag 4

08.00 Uhr	PMR-Übungseinheit
08.30 Uhr	Gesundheitsförderung durch Nordic Walking
09.00 Uhr	Feedback der Gruppe und Verabschiedung
anschl.	Heimreise

Die **Teilnehmerzahl** ist auf **15** begrenzt. Der Kurs ist bis Ende März für die GdP reserviert. Deshalb ist eine **verbindliche Anmeldung bis zum 24. März 2010** erforderlich. Die Anmeldungen werden nach dem 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 unterstützt im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung die Veranstaltung.

Anmeldung bei der GdP-Geschäftsstelle 06131/960090.

Gemeinsam bewegen macht mehr Spaß

