

Mit Sicherheit günstiger

## IKK Angebote im Überblick

- **IKK Aktiv**  
Individuelles Gesundheits-  
und Vorsorgebudget
- **IKK Balance**  
Erholung für Körper und Seele
- **IKK Campus**  
Clever durchs Studium
- **IKK Gesund und Lecker**  
Bewusst ernähren leicht gemacht
- **IKK Jobaktiv**  
Fitness für das Unternehmen
- **IKK Jobstarter**  
Berufsstarter entscheiden clever
- **IKK Leistungen**  
Exklusiv von A-Z
- **IKK Med**  
Expertentipps am Telefon
- **IKK Rückenstark**  
Training für einen gesunden Rücken

Sie möchten mehr wissen? Gerne senden wir  
Ihnen weitere Informationsbroschüren zu.

**Bis 2014**  
garantiert kein  
Zusatzbeitrag

# IKK Balance

Erholung für Körper und Seele



## IKK Südwest

Berliner Promenade 1 • 66111 Saarbrücken  
Telefon: 06 81/9 36 96-0 • Fax: 06 81/9 36 96-9999  
E-Mail: [info@ikk-suedwest.de](mailto:info@ikk-suedwest.de)  
Internet: [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)

Impressum  
Herausgeber: IKK Südwest  
Gestaltung: FBO Marketing-Kommunikation GmbH



*„Profitieren Sie von unserem exklusiven Gesundheitsangebot.“*

Wir sind ein innovativer und moderner Krankenversicherer. Mit unseren Betreuungsangeboten setzen wir Maßstäbe. Wir helfen Ihnen kompetent, schnell und unbürokratisch.

Als gesetzliche Krankenkasse bieten wir Ihnen umfassende und vorbildliche Leistungen. Schutz und Sicherheit für die ganze Familie stehen bei uns an erster Stelle.

Mit IKK Balance präsentieren wir Ihnen ein exklusives Gesundheitsprogramm. Dabei können Sie in renommierten Häusern in ganz Deutschland Ihr individuelles Balance-Programm in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung auswählen.

Kurse wie autogenes Training, gesunde Ernährung, Nordic Walking, Rückenschule, Tai Chi sowie Yoga stehen Ihnen zur Auswahl. Ihr Balance-Programm inklusive drei Übernachtungen mit Vollpension erhalten Sie bereits ab 69,- Euro.

Nutzen Sie unser IKK Balance-Programm und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg.

Und wenn Fragen bleiben? Rufen Sie uns an. Unsere Mitarbeiter beraten Sie jederzeit gerne.

Ihr

Frank Spaniol  
Vorstand



## Entspannung mitten im Schwarzwald



Wenn die Ziele Entspannung, Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden heißen, ist Bad Dürrhein eine Adresse der ersten Wahl. Als einziger Ort im Schwarzwald trägt das sonnige Bad Dürrhein das Doppelprädikat „Sole-Heilbad“ und „heilklimatischer Kurort“. Beste Luft und heilende Sole haben diese Auszeichnungen ermöglicht. Das milde Mittelgebirgsklima bietet ideale heilklimatische Voraussetzungen für die Behandlung von Erkrankungen verschiedener Art. Außerdem ist Bad Dürrhein von interessanten Ausflugszielen umgeben.

Das SOLEO Hotel am Park wurde im Jahr 2010 neu eröffnet. Es ist ruhig und dennoch zentral direkt am Kurpark gelegen. Das Haus erwartet Sie mit großzügiger Lobby, Lift, Bar, kostenfreien Parkplätzen und gepflegter Grünanlage. Nutzen Sie die zahlreichen Freizeitmöglichkeiten in der Nähe, wie das Wellness- & Gesundheitscenter Solemar, den Kletterparcour im Rothaus Sportpark, die Tennisanlagen oder die 35 Kilometer Radrundwege.

### Unsere Pluspunkte für Sie:

- + Gepflegte Grünanlage
- + Kostenfreie Parkplätze
- + Neu renoviert und modern eingerichtet
- + Nur 100 Meter vom Solemar-Heilbad entfernt

Preise		SOLEO Hotel am Park Bad Dürrhein	
3 Übernachtungen inkl. Halbpension:	ab 229,00 €	Verlängerungstag inkl. Frühstück DZ	42,00 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	- 150,00 €	Verlängerungstag inkl. Halbpension DZ	52,00 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= ab 79,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>			
• Autogenes Training	• Pilates	• Rückenschule	
• Nordic Walking	• Progressive Muskelentspannung	• Wirbelsäulengymnastik	
<b>Zusatzangebote</b>			
<b>Bäder, Packungen, Hydrotherapie</b>		<b>Massagebehandlungen</b>	
Rückenmassage 25 min	25,00 €	Magnetfeldtherapie 24 min	12,00 €
Hot-Stone-Behandlung 25 min	26,00 €	Dornwirbeltherapie 25 min	28,00 €
Sportmassage 50 min	44,00 €	Muskelreflextherapie 25 min	28,00 €

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)

ab **79,- €**  
pro Person



Kraft tanken in Deutschlands höchstem Bergdorf



Das Alpenhotel Oberjoch liegt in einem sonnigen Hochtal auf 1.200 Metern Höhe – umrahmt von der spektakulären Kulisse der Allgäuer Alpen. Das höchste Bergdorf Deutschlands bietet mit seinen schneesicheren Skipisten und Wanderwegen die besten Voraussetzungen für einen Aktivurlaub. Als Dorado für alle Bergfans ist Bad Hindelang der ideale Ausgangspunkt für sportliche Aktivitäten – abgerundet durch gemütliche Hüttenabende mit Allgäuer Spezialitäten.

Die einzigartige Luftqualität und das traumhafte Bergpanorama lassen den Alltag vergessen. Mit seiner Kombination aus Sport- und Wellnesseinrichtungen sowie Kinderbetreuung sorgt das Familienhotel für einen Rundum-Wohlfühl-Aufenthalt. Nach einer abwechslungsreichen Entdeckungstour in der alpinen Bergwelt lockt die angeschlossene Panorama-Bade- und Saunalandschaft mit Entspannung und Badevergnügen. In den zwei Restaurants oder auf der Café-Terrasse können Sie den Tag kulinarisch ausklingen lassen.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Abends abwechslungsreiches Themenbuffet
- + Kinderbetreuung mit umfangreichem Programm
- + Täglich freier Eintritt in die Panorama-Bade- und Saunalandschaft

Preise		Alpenhotel Oberjoch Bad Hindelang	
3 Übernachtungen inkl. Halbpension:	ab 279,00 €	Verlängerungstag inkl. Halbpension EZ	ab 99,00 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	- 150,00 €	Verlängerungstag inkl. Halbpension DZ	ab 84,00 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= ab 129,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>		<b>Weitere Angebote</b>	
• Autogenes Training	• Progressive Muskelentspannung	Rotlicht 20 min	10,00 €
• Nordic Walking	• Rückenschule	Heiße Rolle 15 min	15,00 €
		Maniküre mit Nagelpolitur	25,00 €
		Klassische Gesichtsbildung 60 min	56,00 €
<b>Zusatzangebote</b>			
<b>Massagebehandlungen</b>			
Entspannungsmassage im Kopf-Nacken-Bereich 20 min	25,00 €		
Klassische Vollmassage 45 min	43,00 €		
Aroma-Sensitiv-Ganzkörpermassage 40 min	49,00 €		
Fußreflexzonenmassage 50 min	49,00 €		
Klassische Vollmassage 60 min	56,00 €		

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)

ab **129,- €**  
pro Person



*Königlich übernachten in der Bayerischen Rhön*



Der charmante Kurort Bad Kissingen am Rande des Naturparks Bayerische Rhön bietet vielfältige Möglichkeiten für einen abwechslungsreichen Aufenthalt. Besuchenswert sind Europas größte Wandelhalle, der Gradierbau, der Kurgarten oder die bayerische Spielbank. Rund um die Kreisstadt gibt es lohnende Ausflugsziele und ungewöhnliche Fortbewegungsmittel, wie zum Beispiel die Postkutschenlinie von Bad Kissingen nach Bad Bocklet.

Das Hotel Kaiserhof Victoria in Bad Kissingen ist ein Haus mit besonderer Geschichte und sehr schönem Ambiente. Schon im 19. Jahrhundert beherbergte das Hotel kaiserliche und königliche Hoheiten wie Franz-Josef und Elisabeth von Österreich-Ungarn. Als erstes Haus am Platz vereint das Hotel den Glanz der Vergangenheit und den hohen Anspruch der Gegenwart. Auch heute kann der Gast seinen Aufenthalt im Kaiserhof-Spa mit seinen Wellness- und Kosmetikangeboten sowie im Schwimmbad und im Saunabereich so angenehm wie möglich gestalten. Für kulinarischen Hochgenuss sorgt die internationale Küche mit fränkischen Einflüssen.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Großzügige Gartenanlage
- + Kaiserliches Frühstücksbuffet
- + Kosmetik- und Wellnessangebote
- + Kostenfreie Nutzung der Sauna und des Schwimmbades
- + Sole- und Moorbehandlungen

Preise		Hotel Kaiserhof Victoria Bad Kissingen	
3 Übernachtungen inkl. Halbpension:	249,00 €	Verlängerungstag inkl. Frühstück EZ	79,00 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	- 150,00 €	Verlängerungstag inkl. Frühstück DZ	69,00 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= 99,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autogenes Training</li> <li>• Progressive Muskelentspannung</li> <li>• Nordic Walking</li> <li>• Rückenschule</li> </ul>	• Wirbelsäulengymnastik	
<b>Zusatzangebote</b>			
<b>Bäder, Packungen, Hydrotherapie</b>		<b>Massagebehandlungen</b>	
Solebad 20 min	18,00 €	Wellness-Massage 25 min	25,00 €
Moor im Wasserbett 30 min	35,00 €	Aroma-Öl-Massage 25 min	30,00 €
		Zen Tuina-Massage 60 min	50,00 €
		Relax-Massage 55 min	55,00 €

ab **99,- €** pro Person

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)



*Körper und Geist eine wohl-  
tuende Auszeit gönnen*



Schon die Kelten und Römer schätzten das milde Klima und die Heilkräfte der Natur, die ihnen das rheinland-pfälzische Nahetal zu bieten hatte. Die Sauna- und Wellnesslandschaft „Bäderhaus“ gegenüber dem Hotel zählt dank der Heilfähigkeit der salzigen Quellen zu den besten Thermalzentren Deutschlands. Nur einen Spaziergang entfernt liegt das historische Stadtzentrum mit der Fußgängerzone und seinen gemütlichen Weinstuben. Zahlreiche Wander- und Joggingwege führen in die nähere Umgebung.

Das elegante Gebäude des Domina Hotels Kurhaus & Conference Park wurde im Jahre 1913 erbaut. Es liegt im Kurpark von Bad Kreuznach, auf einer Landzunge am Naheufer. Direkt mit dem Hotel und dessen Sauna sind die Crucenia-Thermen mit ihren Innen- und Außenbecken verbunden. Im Restaurant mit Parkblick werden regionale und internationale Gerichte serviert. In den Sommermonaten lädt die Sommerterrasse im Kurpark zu Kaffee und Kuchen ein.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Kostenfreie Nutzung der Crucenia-Therme
- + Ruhig am Kurpark gelegen
- + Umfangreiches Angebot an Freizeitaktivitäten
- + Vielfältige Gastronomie

Preise Domina Hotel Kurhaus & Conference Park Bad Kreuznach			
3 Übernachtungen inkl. Halbpension:	249,00 €	Verlängerungstag inkl. Frühstück DZ	65,00 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	- 150,00 €	Verlängerungstag inkl. Halbpension DZ	87,00 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= 99,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>			
• Autogenes Training	• Progressive Muskelentspannung	• Wirbelsäulengymnastik	
• Nordic Walking	• Rückenschule		
<b>Zusatzangebote</b>			
<b>Massagebehandlungen</b>		<b>Wohlfühlbehandlungen</b>	
Klassische Massage 30 min	30,00 €	Basic Gesichtsbehandlung	45,00 €
Rücken-Nacken Breuss-Massage	30,00 €	So Pure Gesichtsbehandlung	49,50 €
Fußreflexzonenmassage	45,00 €	Soft Performance Gesichts- und Körperbehandlung	64,00 €
Klassische Massage 45 min	45,00 €		
Manuelle Ganzkörperlymphdrainage	60,00 €		
Ayurvedische Ganzkörpermassage	64,00 €		
Klassische Aroma-Öl-Massage 60 min	65,00 €		

ab **99,- €**  
pro Person

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)



Abwechslungsreiches  
Ambiente im Frankenland



Entlang der Tauber, eingebettet in die Hohenloher Landschaft, liegt Bad Mergentheim. Eine der schönsten Kurparkanlagen Deutschlands prägt das Stadtbild. Spuren des Mittelalters, prachtvolle Barockbauten und Rokokohäuser laden zu einem Spaziergang ein. Für einen Streifzug durch die wunderschöne Landschaft bietet sich eine Kanufahrt auf der Tauber an. Erfahren Sie am Weinlehrpfad Wissenswertes über die verschiedenen Weinsorten und Anbautechniken.

Das in der Kuranlage gelegene Best Western Premier Hotel beherbergt seine Gäste in komfortabel eingerichteten Zimmern mit Blick auf den Kurpark. In der freien Zeit steht Ihnen die hoteleigene Badelandschaft mit Hallenschwimmbad, Sauna und Solarium sowie das Angebot der Beautyfarm zur Verfügung. Oder relaxen Sie nach der sportlichen Betätigung auf der Liegewiese im Park. Das reichhaltige Best Western-Fit-Frühstück stimmt Sie auf den Tag ein. Im Parkrestaurant und auf der Empore werden regionale und mediterran inspirierte Spezialitäten serviert.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Beauty- und Massagelstudio
- + Freier Eintritt in den Bade- und Wellnessbereich
- + Kegelbahn
- + Kinderbetreuung
- + Kostenfreie Nutzung des Fitnessraums und der Sauna
- + Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten

Preise		Best Western Premier Parkhotel Bad Mergentheim	
3 Übernachtungen inkl. Halbpension:	ab 239,00 €	Verlängerungstag inkl. Frühstück DZ	65,50 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	-150,00 €	Verlängerungstag inkl. Halbpension DZ	88,50 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= ab 89,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>		<b>Wohlfühlbehandlungen</b>	
• Autogenes Training	• Progressive Muskelentspannung	Ayurvedische Gesichtspflege 60 min	39,00 €
• Nordic Walking	• Rückenschule	Klassische Gesichtsbildung 90 min	43,00 €
<b>Zusatzangebote</b>			
<b>Massagebehandlungen</b>			
Rückenmassage 20 min	15,00 €		
Ganzkörpermassage 30 min	27,00 €		
Aroma-Öl-Vollmassage 30 min	32,00 €		

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)

ab **89,- €**  
pro Person



Lebensfreude pur im Moselland genießen



Bernkastel-Kues als „Internationale Stadt der Rebe und des Weines“ gilt als Zentrum der Mittelmosel und lädt zu Streifzügen durch seine Altstadt ein. Vorbei an Fachwerkhäusern und der Burgruine Landshut gibt es viel zu erkunden. Entdecken Sie die Mosellandschaft von einem Personenschiff aus und verköstigen Sie anschließend in einer Vinothek die goldenen Schätze von Mosel, Saar und Ruwer.

Das Hotel Moselpark Eventresort bietet ein umfangreiches Freizeitangebot für jeden Geschmack. Dem sportlich Aktiven stehen dabei Wandern, Radfahren, Tennis oder Kegeln zur Auswahl. Oder entspannen Sie sich in der Sauna, bei einer Massage oder in der Beauty-Farm. Drehen Sie einige Runden im Schwimmbad und erleben Sie anschließend prickelndes Vergnügen in der Erlebnisdusche. Für einen guten Start in den Tag sorgt das VITAL-Frühstücksbuffet, das keine Wünsche offen lässt.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Beautyanwendungen, Massagen und Solarium
- + Kaminstube, Restaurant und Tanzbar
- + Kinderbetreuung
- + Kostenfreie Nutzung von Fitnessraum, Hallenbad und Sauna
- + Tennishalle und Außenplatz

Preise		Hotel Moselpark Eventresort Bernkastel-Kues	
3 Übernachtungen inkl. Halbpension:	ab 259,00 €	Verlängerungstag inkl. Frühstück DZ	59,00 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	-150,00 €	Verlängerungstag inkl. Halbpension DZ	80,00 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= ab 109,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>		<b>Massagebehandlungen</b>	
• Aquafitness	• Progressive Muskelentspannung	Aroma-Relax-Massage 45 min	59,00 €
• Nordic Walking		Hot-Chocolate-Massage 50 min	60,00 €
<b>Zusatzangebote</b>		Traubenkern-Öl-Massage 45 min	75,00 €
<b>Bäder, Packungen, Hydrotherapie</b>		Hot-Stone-Massage 60 min	79,00 €
Ingwer-Orange-Maske 30 min	35,00 €	Indische Ganzkörpermassage 90 min	98,00 €
Kleopatrabad 20 min	35,00 €		
Lotus Körperpackung 30 min	35,00 €		
Rosenblütenbad 20 min	35,00 €		

ab **109,- €** pro Person

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)



In der Vulkaneifel Kraft aus der Natur schöpfen



In 400 bis 700 Metern Höhe liegt die landschaftlich einzigartige rheinland-pfälzische Ferienregion Daun. Die Natur begeistert durch Vulkanseen, die zum Baden und Verweilen einladen. Für alle, die es rasanter mögen, lohnt sich ein Besuch des Nürburgrings, der weltberühmten Formel-1-Rennstrecke. In der vom Vulkanismus geprägten Landschaft gibt es viel zu entdecken: Kleine Städte und Dörfer mit Fachwerkhäusern, Museen, Nationalparks und Schlösser.

Die Appartements, Hotelzimmer oder Landhäuser des Dorint Resorts mit Wohlfühl-Komfort sind ideal zum Entspannen. Getreu seinem Credo „In der Welt zu Hause – in der Eifel daheim“ wird Sie der Küchenchef mit traditioneller Eifeler Küche verwöhnen. Für sportlich Aktive halten die Gästebetreuer 30 Sportarten und unzählige Workout-Kurse bereit. Das „World of Spa“ dagegen lässt Sie in eine Welt der Massage, Bäder und Beauty eintauchen.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Beautyfarm
- + 1.200 m<sup>2</sup> Wellness World mit Biosauna, Dampfbad, Sauna und Schwimmbad
- + Ruhige Lage am Waldrand

Preise		Dorint Hotel & Resort Daun-Vulkaneifel	
3 Übernachtungen inkl. Halbpension:	269,00 €	Verlängerungstag inkl. Frühstück DZ	59,00 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	- 150,00 €	Verlängerungstag inkl. Halbpension DZ	79,00 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= 119,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>			
• Autogenes Training	• Progressive Muskelentspannung	• Wirbelsäulengymnastik	
• Nordic Walking	• Rückenschule		
<b>Zusatzangebote</b>			
<b>Massagebehandlungen</b>		<b>Wärmeanwendungen</b>	
Klassische Massage 20 min	21,50 €	Heißluftbehandlung 20 min	7,00 €
Teilkörperlymphdrainage 30 min	24,00 €	Fangobehandlung 20 min	13,50 €
Fußreflexzonenmassage 40 min	38,50 €		
Klassische Massage 40 min	38,50 €		
Ganzkörperlymphdrainage 50 min	40,50 €		
Klassische Massage 60 min	62,00 €		
Ganzkörperlymphdrainage mit Ohrenkerzen 75 min	70,50 €		

ab **119,- €**  
pro Person

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)



*Erfrischende Erholung  
an der Ostsee*



Das Ostseeheilbad Graal-Müritz liegt bei Greifswald, östlich von Rostock. Fünf Kilometer feiner, steinfreier Sandstrand laden bei jedem Wetter zum Spazieren gehen oder Erholen ein. In Graal-Müritz weht die „Blaue Europaflagge“, eine Auszeichnung der EU für die hervorragende Qualität des Ostseewassers. Die Rostocker Heide, ein 11.000 Hektar großer Mischwald, umschließt landseitig den Ort.

Umgeben von Kiefernwäldern und nur wenige Schritte vom feinsandigen Strand entfernt, bietet das im Landhausstil errichtete Ferienhotel den idealen Komfort für einen Urlaub inmitten der Natur. Das 4-Sterne-Hotel zeichnet sich durch ein vielfältiges gastronomisches Angebot, eine sonnige Gartenterrasse und eine gemütliche Kaminbar aus. Ein echtes Highlight ist der 1.500 Quadratmeter große Spa-Bereich mit Schwimmbecken, Erlebniscrotte, verschiedenen Saunen und Fitnessraum.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Beautyanwendungen
- + Fahrradverleih
- + Kostenfreie Nutzung von Fitness- und Gymnastikraum, Hallenbad und Saunabereich
- + Restaurant und Gartenterrasse
- + Solarium

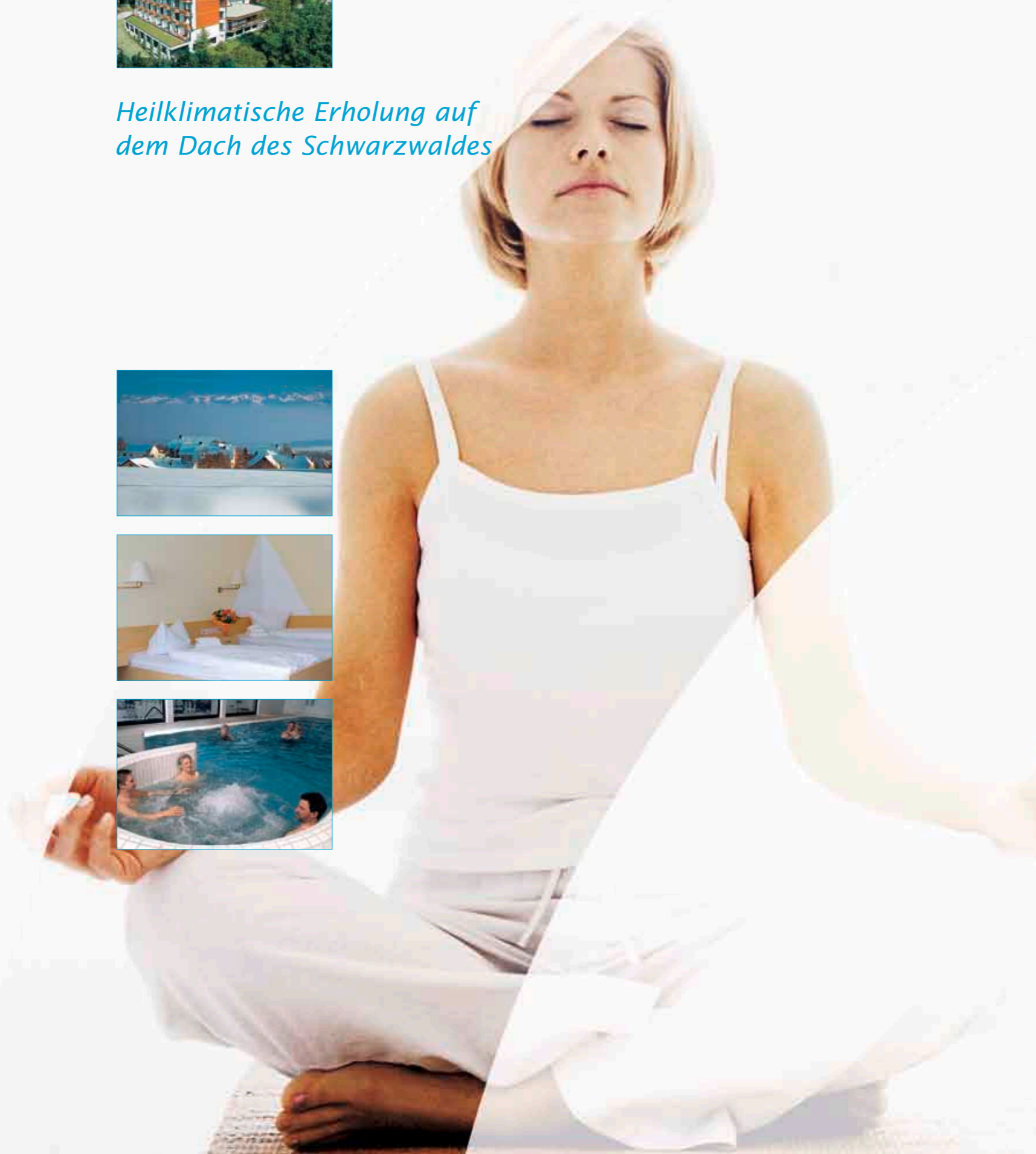
Preise		IFA Hotel Graal-Müritz	
3 Übernachtungen inkl. Halbpension:	ab 279,00 €	Verlängerungstag auf Anfrage	
abzüglich IKK-Zuschuss:	- 150,00 €		
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= ab 129,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>			
• Nordic Walking			
• Progressive Muskelentspannung			
<b>Zusatzangebote</b>			
<b>Bäder, Packungen, Hydrotherapie</b>			
Packungen	22,00 €	<b>Massagebehandlungen</b>	
Bäder	25,00 €	Rückenmassage	24,00 €
		Ganzkörpermassage	45,00 €

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)

ab **129,- €**  
pro Person



Heilklimatische Erholung auf dem Dach des Schwarzwaldes



Das „Dorf am Himmel“, wie der Ort wegen seiner besonderen Lage auf einem sonnigen und leicht nach Süden geneigten Hochplateau genannt wird, liegt zwischen Waldshut und dem Schluchsee. Aufgrund seiner Höhenlage von 1.015 Metern über dem Meer und einer überdurchschnittlichen Sonnenscheindauer herrscht hier ganzjährig ein gesundheitsförderndes Reizklima. Höchenschwand liegt inmitten des Naturparks Südschwarzwald und bietet seinen Besuchern eine traumhaft schöne Landschaft und einen Panoramablick bis zu den Alpen.

In der Fachklinik Sonnenhof wohnen Sie in gemütlich eingerichteten Einzelzimmern und werden vom Küchenchef mit einer leichten und kreativen Küche verwöhnt. Eintritt in die Badelandschaft mit Sauna, Schwimmbecken, Trainingsraum und Whirlpool sind für den Besucher kostenfrei. Wer die Natur des Schwarzwaldes hautnah erleben möchte, der kann an geführten Wanderungen teilnehmen oder einen Nordic Walking Kurs buchen.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Bogenschießen
- + Kostenfreie Nutzung der Badelandschaft
- + Kostenfreie Nutzung der Kegelbahn
- + Sauna
- + Schneeschuhwandern
- + Skilanglauf
- + Trainingsraum
- + Whirlpool

Preise		Fachklinik Sonnenhof Höchenschwand	
3 Übernachtungen inkl. Vollpension:	219,00 €	Verlängerungstag inkl. Vollpension EZ	50,00 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	-150,00 €	Verlängerungstag inkl. Frühstück DZ	45,00 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= 69,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>		<b>Massagebehandlungen</b>	
• Ernährung	• Progressive Muskelentspannung	Entspannungsmassage	18,00 €
• Nordic Walking	• Rückenschule	Fußreflexzonenmassage	20,00 €
<b>Zusatzangebote</b>		Unterwassermassage	25,00 €
<b>Bäder, Packungen, Hydrotherapie</b>			
Fangopackung	12,00 €		
Kleopatrabad	20,00 €		

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)

ab **69,- €**  
pro Person



Chinesische Heilmethoden  
an der Saarschleife



Orscholz liegt im Nordwesten des Saarlandes und ist Teil des Naturparks Saar-Hunsrück. Von der zu Orscholz gehörenden Cloef aus haben Besucher einen wunderbaren Blick auf die Saarschleife – das saarländische Wahrzeichen. Als Sehenswürdigkeiten locken die Burgruine Montclair oder der Orkelsfels. Die nördliche Saar bietet schöne Radwege mit interessanten Zielen, wie z. B. Villeroy & Boch in Mettlach.

Das Gesundheits-Zentrum Saarschleife liegt nur wenige Meter vom bekannten Aussichtspunkt „Cloef“ entfernt. Architektonisch passt es sich sehr schön in die Landschaft ein. Das Herzstück ist die markante, nach mediterranem Vorbild gebaute Rotunde. Sie erschließt Ihnen den Zugang zur großen Bäderlandschaft, zur Sauna und zu den Solarien. Das Gesundheits-Zentrum gilt als eine der besten Adressen für traditionelle chinesische Medizin.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Bäderlandschaft
- + Fitnessraum
- + Sauna
- + Solarien
- + Walking und Laufen

Preise		Gesundheits-Zentrum Saarschleife Orscholz	
3 Übernachtungen inkl. Vollpension:	249,00 €	Verlängerungstag inkl. Vollpension DZ	55,00 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	-150,00 €	Verlängerungstag inkl. Vollpension EZ	65,00 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= 99,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>		<b>Weitere Angebote</b>	
• Autogenes Training	• Progressive Muskelentspannung	Nordic Walking 45 min	6,14 €
• Nordic Walking	• Rückenschule	Aqua-Gymnastik	10,74 €
<b>Zusatzangebote</b>		Depilation	12,00 €
<b>Massagebehandlungen</b>		Rückenpeeling	16,00 €
Fußreflexzonenmassage	19,00 €	Medizinische Fußpflege	19,50 €
Schokoladenmassage	23,00 €	Medizinische Fußpflege mit zusätzlichem Fußbad	24,50 €
Hot-Stone-Behandlung	29,90 €	Craniosacrale Therapie 40 min	40,00 €
Hot Stretch	35,90 €	Gesichtsbehandlung	41,00 €
Ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage	69,90 €	Osteopathie	50,00 €

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)

ab **99,- €**  
pro Person



Fit und Fun  
am Nordseestrand



„Mehr Nordsee gibt es nirgendwo!“ Damit wirbt St. Peter Ording. Das beliebte Seebad bietet zwölf Kilometer lange und bis zu 2.000 Meter breite Sandstrände, die zusammen zehn Millionen Quadratmeter ausmachen. 1.800 Strandkörbe laden zum Verweilen ein. Auch mit Veranstaltungen ist St. Peter Ording reich gesegnet. Zu den Attraktionen gehören das Biikebrennen oder das Schleswig-Holstein Musik Festival.

Neben dem weitläufigen Sandstrand direkt vor der Tür verfügt das Best Western Premier Hotel über ein großes Angebot an Wellnessmöglichkeiten. Mit einem Blick auf die Nordsee verwöhnt Sie die Beautyfarm im Haus mit Kosmetikanwendungen, Thalasso-Bädern und Massagen. Für sportliche Betätigungen stehen ein Schwimmbad und ein Fitnessstudio zur Verfügung. Im Restaurant „Sandperle“ können Sie Gerichte aus der Region und der ganzen Welt genießen.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Beautyfarm im Haus
- + Cafeteria
- + Fitnessbereich
- + Kostenfreie Nutzung der Sauna und des Schwimmbades
- + Lounge und Sand Bar
- + Wellnessbereich im Haus

Preise		Best Western Premier Hotel Ambassador St. Peter Ording	
3 Übernachtungen inkl. Halbpension:	ab 309,00 €	Verlängerungsnacht inkl. Halbpension EZ	ab 99,00 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	- 150,00 €	Verlängerungsnacht inkl. Halbpension DZ	ab 69,00 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= ab 159,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>			
• Nordic Walking		• Wirbelsäulengymnastik	
• Progressive Muskelentspannung			
<b>Zusatzangebote</b>			
<b>Bäder, Packungen, Hydrotherapie</b>		<b>Weitere Angebote</b>	
Kleopatrabad 40 min	45,00 €	Maniküre	22,00 €
Nachtkerzenöl 40 min	45,00 €	Pediküre	22,00 €
Thalasso-Schlick 40 min	45,00 €	Thalasso-Ganzkörper-Peeling 20 min	26,00 €
		Bernstein-Peeling 20 min	28,00 €
		Wohlfühlgesichtsbehandlung	52,00 €
		Hot-Stone-Behandlung 90 min	92,00 €
<b>Massagebehandlungen</b>			
Fußzonenmassage 30 min	32,00 €		
Rückenmassage 30 min	32,00 €		
Fußreflexzonenmassage 40 min	42,00 €		
Ganzkörpermassage 50 min	55,00 €		

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)

ab **159,- €**  
pro Person



Wohlfühlen in herrlicher Berglandschaft



Der Luftkurort Waldkirchen mit seiner rund tausendjährigen Geschichte ist umgeben von einer Mittelgebirgslandschaft und liegt im Dreiländereck Deutschland, Österreich und Tschechien. Geprägt wird das Stadtbild Waldkirchens durch seinen historischen Stadtkern, der noch teilweise von einer Wehrmauer umgeben ist. Neben dem Nationalpark Bayerischer Wald steckt auch die nahe gelegene Stadt Passau voller Überraschungen und bezaubert durch südliches Flair.

Das Familien- und Sporthotel Reutmühle erwartet seine Gäste mit einem Blick auf die Höhen des Bayerischen Waldes. Die Betreuung der Kleinsten wird im hauseigenen Baby- und Kinderclub großgeschrieben. Als Sporthotel verfügt die Reutmühle über ein umfangreiches Sport- und Freizeitprogramm, wie zum Beispiel den Golfplatz direkt vor der Haustür. Skiliebhaber dagegen werden vom Winterparadies Bayerischer Wald herausgefordert.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Animationsprogramm
- + Hallenbad
- + Kinderbetreuung
- + Kostenfreie Nutzung des 10.000 m<sup>2</sup> großen SPORTS-PLAZA
- + Sauna

Preise		Resort Reutmühle Waldkirchen	
3 Übernachtungen inkl. Halbpension:	239,00 €	Verlängerungstag inkl. Frühstück DZ	ab 39,00 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	- 150,00 €	Verlängerungstag inkl. Frühstück EZ	ab 49,00 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= 89,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>		• Wirbelsäulengymnastik	
• Autogenes Training	• Progressive Muskelentspannung		
• Nordic Walking	• Rückenschule		

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)

ab **89,- €**  
pro Person



Aktiv erholen im Land der tausend Berge



Mitten in der herrlichen Naturkulisse des Sauerlandes, einer beliebten Ferienregion in Nordrhein-Westfalen, liegt Winterberg. Hier ist immer Saison. Im Sommer laden 20.000 Kilometer erschlossener Wanderwege dazu ein, das landschaftlich reizvolle Hochsauerland zu erkunden. Im Winter verwandelt sich der Ort in das Zentrum des größten Skigebietes nördlich der Alpen.

Im Dorint Hotel & Sportresort Winterberg können Sie Ihr Freizeitprogramm individuell zusammenstellen. Gäste, die Ruhe und Erholung suchen, finden diese bei zahlreichen Wellnessangeboten. Sportliche Wünsche werden bei Wander- und Mountainbiketouren sowie beim Tennis, Fußball oder Kartfahren in den hoteleigenen Hallen erfüllt. Den Tag können Sie in einem der vielen Restaurants entspannt ausklingen lassen.

**Unsere Pluspunkte für Sie:**

- + Animationsprogramm
- + Bäderlandschaft
- + Bogenschießen
- + Dampfbad
- + Sauna
- + Solarium
- + Tennis

Preise		Dorint Hotel & Sportresort Winterberg	
3 Übernachtungen inkl. Halbpension:	269,00 €	Verlängerungstag inkl. Halbpension EZ	ab 107,00 €
abzüglich IKK-Zuschuss:	- 150,00 €	Verlängerungstag inkl. Halbpension DZ	ab 79,00 €
<b>Eigenanteil:</b>	<b>= 119,00 €</b>		
<b>Kursbausteine</b>			
• Autogenes Training	• Progressive Muskelentspannung	• Wirbelsäulengymnastik	
• Nordic Walking	• Rückenschule		
<b>Zusatzangebote</b>		<b>Weitere Angebote</b>	
<b>Massagebehandlungen</b>		Seidenhandschuh-Ganzkörperpeeling 60 min	45,00 €
Nackentherapie 15 min	20,00 €		
Hopi-Ohrkerzen-Trommelfellmassage	25,00 €		
Rücken-Teilmassage 20 min	25,00 €		
Fuß- und Beinmassage 35 min	35,00 €		
Fußzonen-Druckmassage 45 min	39,00 €		
Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage 60 min	50,00 €		
Ganzkörpermassage 45 min	50,00 €		
Ayurvedische Ganzkörpermassage 60 min	70,00 €		

Aktuelle Termine finden Sie unter: [www.akon.de](http://www.akon.de)

ab **119,- €**  
pro Person

## IKK Balance – Anmeldung ganz einfach

### Leistungen IKK Balance

#### Im Angebot enthalten sind bei eigener Anreise:

- 3 Übernachtungen
- Kursgebühren
- Frühstück, Halb- oder Vollpension

Selbstverständlich können Sie Ihren Aufenthalt auf eigene Kosten nach Belieben verlängern oder Zusatzangebote in Anspruch nehmen.

Die Kurse werden von Diätassistenten, Diplom-Psychologen, Diplom-Sportlehrern, Oecotrophologen und Physiotherapeuten durchgeführt.

### Anmeldung IKK Balance

Über unsere kostenfreie **IKK Gesundheits-Hotline 0800/0 119 000** sowie unter [www.akon.de](http://www.akon.de) erfahren Sie die aktuellen Termine in den jeweiligen Häusern. Hier können Sie sich vor der Buchung Ihres Balance-Programms auch über mögliche Preis- oder Programmänderungen informieren.

Senden Sie uns einfach den ausgefüllten Teilnahmeantrag zurück. Von unserem Kooperationspartner AKON Aktivkonzept erhalten Sie anschließend Ihre Anmeldebestätigung.

Bitte beachten Sie, dass bei der Buchung unseres IKK Balance-Programms zwei Kursbausteine zu belegen sind. Darüber hinaus bitten wir Sie, aufgrund der großen Nachfrage auch einen Alternativtermin auszuwählen.

Wir erweitern ständig unser Angebot. Gerne informieren wir Sie über weitere exklusive Häuser.

Bei Fragen zu unserem IKK Balance-Programm stehen Ihnen unsere Gesundheitsberater jederzeit gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach an.