

DER ORT FÜR SPORT SPORTPARK RABENBERG

AKTIVWOCHEN
INFO 2021

Aktivwochen – Vital-, Sportvital- und Wellnessvitalwoche

Informationen rund um Ihren Aufenthalt

Für aktive Menschen der Generation 60plus haben wir Angebote jenseits einer passiven Kurbehandlung entwickelt. Neben der „Vital-“, und „Sportvitalwoche“ mit vielen sportlichen Inhalten, erwartet unsere Gäste bei der „Wellnessvitalwoche“ ein umfangreiches Wohlfühlpaket.

Musterablaufplan (zeitliche Verschiebungen und Inhaltsänderungen können möglich sein):

	Vitalwoche	Sportvitalwoche	Wellnessvitalwoche
Sonntag:			
bis 14:30 Uhr	Anreise		
15:00 Uhr	Begrüßung; Bekanntgabe des Ablaufplans; Hausrundgang		
16:00 - 17:00 Uhr	1. Kurseinheit		
18:00 Uhr	Abendessen		
Montag:			
8:00 Uhr	Frühstück		
ab 09:00 Uhr	zwei Kurseinheiten		Kosmetikbehandlungen und eine Kurseinheit
12:00 Uhr	Mittagessen		
ab 14:30 Uhr	eine Kurseinheit	zwei Kurseinheiten	zwei Kurseinheiten und Massagen
18:00 Uhr	Abendessen		
ab 19:30 Uhr	Abendprogramm		
Dienstag:			
8:00 Uhr	Frühstück		
ab 9:00	zwei Kurseinheiten		
12:00 Uhr	Mittagessen		
ab 14:00 Uhr	Ausflug in die nähere Umgebung		Ausflug in ein Thermalbad
18:00 Uhr	Abendessen		
ab 19:30 Uhr	Abendprogramm		
Mittwoch:			
8:00 Uhr	Frühstück		
ab 9:00	zwei Kurseinheiten		Kosmetikbehandlungen und eine Kurseinheit
12:00 Uhr	Mittagessen		
ab 14:00 Uhr	eine Kurseinheit	zwei Kurseinheiten	zwei Kurseinheiten und Massagen
18:00 Uhr	Abendessen		
ab 19:30 Uhr	Abendprogramm		
Donnerstag:			
8:00 Uhr	Frühstück		
bis 9:00 Uhr	Zimmer räumen		
09:30 - 10:30 Uhr	letzte Kurseinheit		
11:00 Uhr	Ausgabe der Zertifikate; Hinweise, Kritiken der Teilnehmer; Verabschiedung		
anschließend	Mittagessen und Heimreise		

Unterkunft & Gastronomie

Ausstattung und Zuschnitt unserer Zimmer sind genauso vielfältig wie die Wünsche unserer Gäste. Dank 165 Räumen mit mehr als 400 Betten findet sich für jeden der passende Platz, um nach einem anstrengenden Tag sich auszuruhen und neue Kräfte zu tanken. Eine ausgezeichnete gastronomische Versorgung rundet unser Angebot ab. Ihnen stehen täglich Frühstück-, Mittags- und Abendbuffet zur Verfügung. An unserem Mittagsbuffet haben Sie zusätzlich noch die Wahl eines täglich wechselnden Tagesgerichtes.

Mögliche Kurseinheiten

Rückenfitness mit verschiedenen Schwerpunkten (u.a. Kräftigung, Koordination, Körperwahrnehmung), Nordic Walking, Aquafitness, Yoga für den Rücken, Krafttraining an stationären Geräten, Brainfitness, Aerobic und Zumba®, DrumsAlive®

Mitzubringen sind:

Sportbekleidung für Drinnen und Draußen
Schuhe mit abriebfesten Sohlen
Wetterfeste Schuhe
Badeschuhe
Badesachen
Dinge des persönlichen Bedarfs
Vorlage der Krankenkassen (Bonusheft)

Im Preis inbegriffen:

Handtücher
Bettwäsche
Nordic-Walking-Stöcke
Weitere Handtücher und Bademäntel können an der Rezeption gegen eine Kautionsausleihe entnommen werden.

Krankenkassenzuschuss

Die Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen haben aufgrund der Vorgaben des Gesetzgebers vorrangige Handlungsfelder und Qualitätskriterien entwickelt, die bei der Durchführung von Gesundheitskursen für alle gesetzlichen Kassen verbindlich sind. Als Leistungsanbieter müssen wir diesen Kriterien und den Anforderungen des § 20 Abs.1 Sozialgesetzbuch – Fünftes Buch hinsichtlich der Leistungen zur Prävention entsprechen. Nur unter diesen Voraussetzungen erhalten Teilnehmer unserer Präventionsangebote einen finanziellen Zuschuss. Dieser liegt bei maximal 110,00 Euro – unterschiedlich je nach Krankenkasse.

Die gesetzliche Grundlage für den Krankenkassenzuschuss hat sich vor einigen Jahren geändert. Laut dem Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverband können Krankenkassen im Ausnahmefall für besondere Zielgruppen, die nicht regelmäßig an mehrtägigen Kursen teilnehmen können, die Maßnahmen auch als wohnortferne

Kompaktangebote (= Aktivwochen 60plus), verteilt auf mindestens zwei Tage bei gleichem Gesamtumfang, fördern. Seit 2011 können insbesondere Berufstätige mit Arbeitszeiten, die eine Regelmäßigkeit nicht zulassen sowie Versicherte mit hoher zeitlicher Beanspruchung (z. B. Familien, pflegende Angehörige) einen Zuschuss der gesetzlichen Krankenkasse erhalten. Bei diesen sogenannten wohnortfernen Kompaktangeboten beteiligen sich die Krankenkassen ausschließlich an den Kosten der Präventionsmaßnahme, nicht an denen für Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe und anderen Leistungen. Außerdem begrenzen die Kassen die Förderung auf maximal zwei Kurse pro Versicherten und Kalenderjahr.

Aus den genannten Gründen können wir keinen finanziellen Zuschuss Ihrer Krankenkasse garantieren.

Ein finanzieller Zuschuss durch Ihre Krankenkasse ist nur möglich, wenn Sie:

- 2021 maximal ein entsprechendes Präventionsangebot bereits genutzt haben,
- Sie 2021 nicht das gleiche Angebot bereits bezuschusst bekommen haben
- und Sie während des Aufenthaltes bei uns an allen Kurseinheiten teilnehmen.

Bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) sind wir mit den Aktivwochen 60plus unter dem Kursnamen „Rückenschule kompakt“ registriert. Setzen Sie sich deshalb bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, ob ein Zuschuss für Sie überhaupt möglich ist. Vor Ort erhalten Sie von uns eine Teilnahmebestätigung sowie ein Quittung inkl. Zertifikat. Sie können auch gern das Bonusheft Ihrer Krankenkasse mitbringen, sofern dort ein Feld für einen Präventionskurs (KEINE Sportveranstaltung!) vorhanden ist, erhalten Sie einen Stempel von uns.

Sonstige Informationen

Die Betreuung sowie die Durchführung der sportlichen Angebote während Ihres Aufenthaltes werden durch erfahrene Sportwissenschaftler sowie lizenzierte Übungsleiter sichergestellt. Bitte reisen Sie am ersten Tag ab 14:00 Uhr an. Für Gruppen besteht die Möglichkeit eines Bustransfers vom Wohnort und zurück. Gern unterbreiten wir Ihnen dazu ein entsprechendes Angebot. Nach vorheriger Absprache können wir Sie auch am Bahnhof in Breitenbrunn abholen.