

A group of cyclists is riding away from the camera on a dirt path through a dense forest. The path is flanked by tall, thin trees and lush green undergrowth. The cyclists are wearing helmets and backpacks. The scene is bright and sunny, suggesting a pleasant day for a ride.

Akon fitforbike. Gesundheitstraining für Radfreunde



KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!



„Das Gesundheitsradeln“

AKON fitforbike® kombiniert auf angenehme Art und Weise gesundheitsförderndes Outdoor-Ausdauertraining und Entspannung innerhalb einer Gruppe.

Im Mittelpunkt des Angebots stehen mit AKON Aktiv Walking® und Progressiver Muskelentspannung zwei zertifizierte Präventionskurse. Der Zuschuss für **AKON fitforbike®** beträgt bis zu 160 Euro und reduziert die Kosten für das gesamte Programm. Die KNAPPSCHAFT fördert je Versicherten pro Kalenderjahr maximal zwei Gesundheitskurse. Dies entspricht in der Regel der Teilnahme am **AKON fitforbike®** Angebot. So haben Sie die Möglichkeit, zwei verschiedene Gesundheitsprogramme in kombinierter Form inklusive Übernachtungen und Verpflegung zu einem Eigenanteil ab 169,00 Euro in Anspruch zu nehmen.

Zusätzlich zum Kursprogramm umfasst

AKON fitforbike® während Ihres Aufenthalts jeweils drei geführte Radtouren:

- durch gängiges Gelände bis zu ca. 12 km
- eine ebene Strecke bis zu ca. 24 km
- eine Strecke bergauf/bergab bis zu ca. 30 km

Allgemeine Bewegungsempfehlungen und Informationen zur individuellen Trainingsgestaltung wie zum Beispiel das Erlernen der Pulsmessung und die Berechnung der Trainingsherzfrequenz bereiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf die Fortführung des Trainings in Eigenregie vor. Effektive Übungen zur Kräftigung und Dehnung beanspruchter Muskulatur und Mobilisation der Gelenke ergänzen die Kursinhalte.

Angebotene Bausteine

AKON fitforbike®

AKON Aktiv Walking® +

Progressive Muskelentspannung

HINWEIS

Für die Teilnahme an den Radtouren wird eine gute Fahrsicherheit sowie ein verkehrssicheres Fahrrad vorausgesetzt. Bitte tragen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit stets einen Fahrradhelm. Wetterfeste Kleidung sollte ebenfalls im Gepäck sein.

Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr eigenes Fahrrad mit! Hinweise zu etwaigen Leihrädern vor Ort finden Sie unter www.akon.de/knappschaft



IHR VORTEIL

Den Zuschuss zu den Gesundheitskursen rechnet AKON - Ihre regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt - direkt mit uns ab, Sie zahlen lediglich den Eigenanteil an AKON. Sollte ein voller Zuschuss im laufenden Kalenderjahr nicht mehr gewährt werden können, erhalten Sie rechtzeitig eine entsprechende Mitteilung und ggf. ein Alternativangebot durch AKON. Sie können dann entscheiden, ob Sie die Aktivtage trotzdem wie geplant nutzen oder umbuchen oder stornieren wollen.

Kostenbeispiel 4-Tageprogramm

Gesamtkosten ab (inklusive 3 Übernachtungen, Halbpension und Kursteilnahme)	329,00 Euro
Zuschuss Ihrer KNAPPSCHAFT	- 160,00 Euro
Ihr Eigenanteil ab	= 169,00 Euro

In der Regel nehmen 8 bis 15 Personen an einem Kurs teil.

Würzburg – Maritim Hotel



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 289,00 €*
*

Bad Mergentheim – Best Western Premier Parkhotel****



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 249,00 €*
*

Hitzacker – Parkhotel-Hitzacker



3 Übernachtungen im DZ, Halbpension, Kursteilnahme

ab 169,00 €*
*

* Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Weitere Informationen, Hotels und Termine können Sie jederzeit bequem unter **www.akon.de/knappschaft** abrufen und dort auch Ihren Wunschtermin direkt online buchen. Gerne sind wir auch unter Telefon **07931 96497-0** für Sie da.

In Kooperation mit



AKON Aktivkonzept e. K.
Unterer Graben 18 - 97980 Bad Mergentheim
Tel. 07931 9649 7-0 | Fax 07931 9649 7-23
info@akon.de | www.akon.de

IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Pieperstraße 14-28, 44789 Bochum

www.knappschaft.de
krankensversicherung@knappschaft.de

Bildnachweise:
© pixabay/MaBras
© pixabay/Antranas

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand: Februar 2024