

Eine Reise zur Gesundheit

Es gibt Zeiten im Leben, da brauchen wir einfach eine kleine Auszeit für Körper und Seele. Eine Gesundheitsreise ist dann bestimmt genau das Richtige für Sie. Die IKK Südwest unterstützt Sie gemeinsam mit ihrem Kooperationspartner AKON Aktivkonzept dabei, das richtige Ziel zu finden.

Ob Rückenprobleme, Stress im Beruf, Migräne oder Übergewicht: Körperliche oder seelische Belastungen begleiten uns häufig durch den Alltag. Leider fehlt uns oft die Zeit und Kraft, uns diesen Beschwerden intensiv zu widmen und etwas dagegen zu unternehmen. Eine Auszeit, in der wir uns voll und ganz auf unseren Körper und Geist konzentrieren können, kommt da genau richtig: eine Gesundheitsreise aus unserem exklusiven Programm IKK Balance.

Raus aus dem Alltag und rein in die Erholung

Vielen hilft es, einmal rauszukommen und an einem anderen Ort etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Von Sankt Peter-Ording bis Garmisch-Partenkirchen: Bei IKK Balance können Sie aus zahlreichen renommierten Hotels in den schönsten Regionen Deutschlands die passende Adresse für sich auswählen. Hier sind Sie nicht nur medizinisch gut aufgehoben – auch die Umgebung und Natur werden zu Ihrer Erholung beitragen.

Im Blickpunkt: Bewegung, Entspannung und Ernährung

Je nachdem, was Sie gerade belastet, können Sie aus unseren Angeboten in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung wählen. Bei „fit for work“ erwarten Sie zum Beispiel Kurse, die Ihnen gezielt beim Umgang mit Stress helfen – wie progressive Muskelentspannung und richtiges Sitzen am Arbeitsplatz. Sie können Ihr Programm aber auch ganz individuell zusammenstellen. Wählen Sie dazu einfach ein bis zwei Kurse aus unserer Übersicht aus, die Sie interessieren. Hier stehen Ihnen zum Beispiel autogenes Training, gesunde Ernährung, Nordic Walking, Rückenschule, Tai Chi und Yoga zur Auswahl. Auf der Website unseres Kooperationspartners AKON Aktivkonzept erfahren Sie, welche Hotels Ihr gewünschtes Programm bzw. Ihre bevorzugten Kurse anbieten. Dort sehen Sie auch, welche Reisettermine verfügbar sind und mit welchem Zuschuss Sie die IKK Südwest unterstützt: www.akon.de/ikk-suedwest

Gesundheitsreisen ab 69 Euro

Ihr IKK Balance-Programm mit drei Übernachtungen und Vollpension erhalten Sie bereits ab 69 Euro. Selbstverständlich können Sie Ihren Aufenthalt nach Belieben verlängern oder Zusatzangebote in Anspruch nehmen, deren Kosten Sie selbst übernehmen. Einfach zu planen, einfach zu finanzieren – damit Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun können.

→ Info

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Auf der Website unseres Kooperationspartners AKON Aktivkonzept können Sie Ihre Reise individuell planen: www.akon.de/ikk-suedwest

→ Fragen

Wir beraten Sie gerne. Über unsere **kostenfreie IKK Gesundheits-Hotline 0800/0 119 000** erreichen Sie uns an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr.

