

Leistungen

- 6 Übernachtungen (inkl. Kurtaxe) / Frühstück (Fewo und Wohnmobilstellplatz ohne Verpflegung)

Gesundheitsprogramm

Schwerpunkt: Herz-Kreislauf-Training

- Begrüßung mit Programmbesprechung und Kennenlernabend
- Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit (inklusive „Own Index Test“)
- Laufschule (Technikschulung und Koordination)
- Dauerlauf in verschiedenen Leistungsgruppen und funktionelle Laufgymnastik
- Lauftraining
- Funktionelles Krafttraining
- Indoor-Cycling
- Aqua-Cardio-Fit
- Entspannungstraining „Stretch & Relax“
- Workshop: „Richtiges Laufen – gewusst wie!“
- Workshop: „Verletzungsprophylaxe durch geeignete Laufschuhe und funktionelle Bekleidung“
- Workshop: „Gesunde Ernährung für Läufer und richtiges Trinkverhalten“
- Auswertung der Aktivwoche
- Durchgängige Betreuung

Zusatzleistungen

- Bioimpedanz-Analyse
- 3x Relaxen im Thermarium (Thermal-Solebad und Saunalandschaft)
- Entspannung in der „Totes-Meer-Salzgrotte“
- Bad Schönborner Menü im Rahmen des Kennenlernabends
- Ausflugsfahrt nach Heidelberg mit Reiseleitung

Termine

SchH 02: 19.04. – 25.04.15	SchH 06: 20.09. – 26.09.15
SchH 03: 10.05. – 16.05.15	SchH 07: 11.10. – 17.10.15
SchH 04: 07.06. – 13.06.15	SchH 08: 08.11. – 14.11.15
SchH 05: 23.08. – 29.08.15	

Immer aktuell
Hier alle freien Termine:
www.aktivwoche.info



Preise pro Person

Kat. 1 Ferienwohnung „Haus Baumann“ (PKW-Anreise erforderlich)	124,- € *
Kat. 2 Landgasthof Garni Falkenhorst Pension Kleinod Gästehaus Müller	246,- € ** 246,- € ** 246,- € **
Kat. 3 Hotel Garni „Am Kurpark“ Gästehaus Prestel	282,- € ** 282,- € **
Kat. 4 Hotel Villa Medici	309,- € ***
Kat. 5 WellMobilPark am Thermarium (Preis bei Anreise im Wohnmobil)	89,- € ****

7-Tage
ab 124,- €
pro Person



Heilende Thermalquellen, Fitness und Entspannung, dazu die sprichwörtliche badische Gastfreundschaft – in Bad Schönborn finden Sie alles, was Körper und Seele so richtig entspannen lässt. Im Thermarium Wellness- & Gesundheitspark erwartet Sie von der Thermen- und Saunalandschaft über die Original Totes-Meer-Salzgrotte bis hin zum Medizinischen Fitnesszentrum eine ganze Palette gesundheitsorientierter Verwöhn- und Bewegungsangebote. Herzlich willkommen sind alle Reisemobilisten im neu errichteten Wellmobilpark.

Wir freuen uns auf Sie !

Tourist-Information Bad Schönborn | Kraichgaustr. 10 | 76669 Bad Schönborn
Tel.: +49 (0) 7253 9431-0 | Fax: +49 (0) 7253 9431-14
www.bad-schoenborn.de | touristik@bad-schoenborn.de

Bad Schönborn bietet auch das 4-tätige Gesundheitsangebot „WELL-AKTIV“ schon ab 63 € pro Person an. Auch hier erhalten Sie bis zu 150 € Zuschuss Ihrer Krankenkasse.

Die teilnehmenden Krankenkassen bezuschussen das Gesundheitsprogramm für „DIE AKTIVWOCHE.“ mit bis zu 160 € für Erwachsene. Sie zahlen dann lediglich den im Flyer aufgeführten Eigenanteil für Unterkunft, Verpflegung und Zusatzleistungen. Wenden Sie sich am besten direkt an Ihre Krankenkasse.

Weitere Informationen zu den Angeboten,
Unterkünften sowie freien Terminen erhalten Sie bei

► www.aktivwoche.info

► Service-Telefon: 0214 35769-0



Bad Schönborn

Erleben Sie die größte Thermalwasserfläche im Südwesten Deutschlands!

bis zu
160 €
ZUSCHUSS
Ihrer Krankenkasse

Die Aktivwoche

...ein besonderes Angebot



■ DIE AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL

7-Tage
ab **124,- €**
pro Person

Leistungen

6 Übernachtungen (inkl. Kurtaxe) / **Frühstück**
(Fewo und Wohnmobilstellplatz ohne Verpflegung)

Gesundheitsprogramm

Schwerpunkt: Ausdauerorientiertes Funktionstraining

- ▮ Begrüßung mit Programmbesprechung und Kennenlernabend
- ▮ Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- ▮ Nordic Walking I (Technikschulung und Training)
- ▮ Nordic Walking II (Training) und Stretching
- ▮ Sensitive Cycling
- ▮ Wirbelsäulengymnastik
- ▮ Muskelkräftigungs- und -stabilisationstraining
- ▮ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- ▮ Aqua-Fitness I
- ▮ Aqua-Fitness II
- ▮ Frühsport „Aktiv in den Tag“
- ▮ Workshop: „Gesund und fit im Alltag!“
- ▮ Workshop: „Gesunde Ernährung – gewusst wie!“
- ▮ Auswertung der Aktivwoche
- ▮ Durchgängige Betreuung

Zusatzleistungen

- ▮ Bioimpedanz-Analyse
- ▮ 3x Relaxen im Thermarium (Thermal-Solebad & Saunalandschaft)
- ▮ Entspannen in der original „Totes-See-Salzgrotte“
- ▮ Bad Schönborner Menü im Rahmen des Kennenlernabends
- ▮ Ausflugsfahrt nach Heidelberg mit Reiseleitung

Termine

Sch 03: 22.03. – 28.03.15	Sch 10: 09.08. – 15.08.15
Sch 04: 26.04. – 02.05.15	Sch 11: 30.08. – 05.09.15
Sch 05: 17.05. – 23.05.15	Sch 12: 13.09. – 19.09.15
Sch 06: 31.05. – 06.06.15	Sch 13: 27.09. – 03.10.15
Sch 07: 05.07. – 11.07.15	Sch 14: 18.10. – 24.10.15
Sch 08: 19.07. – 25.07.15	Sch 15: 01.11. – 07.11.15
Sch 09: 26.07. – 01.08.15	Sch 16: 22.11. – 28.11.15

Immer aktuell
Hier alle freien Termine:
www.aktivwoche.info



Preise pro Person

Kat. 1 Ferienwohnung „Haus Baumann“ (PKW-Anreise erforderlich)	124,- € *
Kat. 2 Landgasthof Garni Falkenhorst Pension Kleinod	246,- € **
Gästehaus Müller	246,- € **
Kat. 3 Hotel Garni „Am Kurpark“ Gästehaus Prestel	282,- € **
Kat. 4 Hotel Villa Medici	309,- € ***
Kat. 5 WellMobilPark am Thermarium (bei Anreise im Wohnmobil)	89,- € ****

RÜCKEN.SPEZIAL

7-Tage
ab **124,- €**
pro Person

Leistungen

6 Übernachtungen (inkl. Kurtaxe) / **Frühstück**
(Fewo und Wohnmobilstellplatz ohne Verpflegung)

Gesundheitsprogramm

Schwerpunkt: Rückentraining

- ▮ Begrüßung mit Programmbesprechung und Kennenlernabend
- ▮ Workshop: „Rückenfunktion – Beweglichkeit und Kraft“
- ▮ Medical Nordic Walking I (Technikschulung und Training)
- ▮ Medical Nordic Walking II (Training)
- ▮ Rückenschule
- ▮ Wirbelsäulengymnastik
- ▮ Aktives Rückentraining
- ▮ Sensitive Cycling
- ▮ Frühsport „Rücken-Fit in den Tag“
- ▮ Aqua-Rücken-Fit
- ▮ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- ▮ Workshop: „Gesunder Rücken – Möglichkeiten der Prävention“
- ▮ Workshop: „Gesunde Ernährung – gewusst wie!“
- ▮ Auswertung der Aktivwoche
- ▮ Durchgängige Betreuung

Zusatzleistungen

- ▮ Bioimpedanz-Analyse
- ▮ 3x Relaxen im Thermarium (Thermal-Solebad & Saunalandschaft)
- ▮ Entspannen in der original „Totes Meer Salzgrotte“
- ▮ Bad Schönborner Menü im Rahmen des Kennenlernabends
- ▮ Ausflugsfahrt nach Heidelberg mit Reiseleitung

Termine

SchR 02: 15.03. – 21.03.15	SchR 06: 06.09. – 12.09.15
SchR 03: 03.05. – 09.05.15	SchR 07: 04.10. – 10.10.15
SchR 04: 12.07. – 18.07.15	SchR 08: 15.11. – 21.11.15
SchR 05: 02.08. – 08.08.15	

Immer aktuell
Hier alle freien Termine:
www.aktivwoche.info



Preise pro Person

Kat. 1 Ferienwohnung „Haus Baumann“ (PKW-Anreise erforderlich)	124,- € *
Kat. 2 Landgasthof Garni Falkenhorst Pension Kleinod	246,- € **
Gästehaus Müller	246,- € **
Kat. 3 Hotel Garni „Am Kurpark“ Gästehaus Prestel	282,- € **
Kat. 4 Hotel Villa Medici	309,- € ***
Kat. 5 WellMobilPark am Thermarium (bei Anreise im Wohnmobil)	89,- € ****

60+ BEST AGER.EXTRA

7-Tage
ab **124,- €**
pro Person

Leistungen

6 Übernachtungen (inkl. Kurtaxe) / **Frühstück**
(Fewo und Wohnmobilstellplatz ohne Verpflegung)

Gesundheitsprogramm

Schwerpunkt: Altersspezifisches Ganzkörpertraining

- ▮ Begrüßung mit Programmbesprechung und Kennenlernabend
- ▮ Ermittlung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- ▮ Medical Nordic Walking I (Technikschulung und Training)
- ▮ Medical Nordic Walking II (Training)
- ▮ Stretching
- ▮ Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- ▮ Sensitive Cycling
- ▮ Wirbelsäulengymnastik
- ▮ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- ▮ Frühsport mit Venenwalking
- ▮ Aqua-Vital
- ▮ Atemgymnastik
- ▮ Workshop: „Gesund und fit im Alter!“
- ▮ Workshop: „Richtige Ernährung ab 60“
- ▮ Auswertung der Aktivwoche
- ▮ Durchgängige Betreuung

Zusatzleistungen

- ▮ Bioimpedanz-Analyse
- ▮ 3x Relaxen im Thermarium (Thermal-Solebad und Saunalandschaft)
- ▮ Entspannen in der original „Totes-See-Salzgrotte“
- ▮ Bad Schönborner Menü im Rahmen des Kennenlernabends
- ▮ Ausflugsfahrt nach Heidelberg mit Reiseleitung

Termine

SchS 02: 12.04. – 18.04.15	SchS 05: 25.10. – 31.10.15
SchS 03: 14.06. – 20.06.15	SchS 06: 29.11. – 05.12.15
SchS 04: 16.08. – 22.08.15	

Immer aktuell
Hier alle freien Termine:
www.aktivwoche.info



Preise pro Person

Kat. 1 Ferienwohnung „Haus Baumann“ (PKW-Anreise erforderlich)	124,- € *
Kat. 2 Landgasthof Garni Falkenhorst Pension Kleinod	246,- € **
Gästehaus Müller	246,- € **
Kat. 3 Hotel Garni „Am Kurpark“ Gästehaus Prestel	282,- € **
Kat. 4 Hotel Villa Medici	309,- € ***
Kat. 5 WellMobilPark am Thermarium (bei Anreise im Wohnmobil)	89,- € ****

*Preis bei 2-Pers.-Belegung pro Person, Einzelbelegung: 205,- €, Einzelzimmerzuschlag pro Übernachtung: **11,- €, ***22,- €, ****Preis bei 2 Personen pro Person, 1 Person 109,- €, jeweils zuzüglich Nebenkosten für Strom