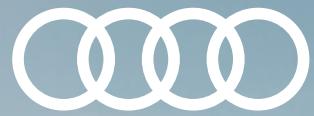


Audi BKK



# Tage voller Energie.

Mit unserer Gesundheitswoche.

**Zuhören** ist unsere stärkste Leistung.



# Ganz bei mir.

Das Leben ist schnell, laut und oft auch herausfordernd. Wer nicht nur Schritt halten, sondern voraus sein möchte, muss zwischendurch auch mal stehen bleiben. Um durchzuatmen und neue Kräfte zu sammeln. Nehmen Sie sich eine gezielte Auszeit. Eine Woche, in der Sie Körper und Geist wieder stark für das Leben machen – die Audi BKK Gesundheitswoche.

## Sich bewegen und entspannen.

Während der Gesundheitswoche können Sie auf vielfältige Weise Kräfte sammeln: mit mehr gesunder Ernährung, tiefer Entspannung und Bewegung. Besuchen Sie die Rückenschule oder probieren Sie Nordic Walking, Functional Training, Entspannungs-techniken und vieles andere aus.

### Und so geht's

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie ausführliche Informationen zu den Angeboten zusammengestellt. Wenn Sie das Passende für sich gefunden haben, setzen Sie sich im ersten Schritt mit dem Anbieter in Verbindung. Nach Ihrer Buchung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung.

Ihre persönliche Auszeit unterstützen wir mit **175 Euro** einmal pro Kalenderjahr. Wenn Sie den Zuschuss beantragen möchten, senden Sie uns bitte einfach den beiliegenden Antrag ausgefüllt zu. Sie erhalten dann von uns eine Kostenzusage. Dieser Betrag wird vor Ort von Ihrer Rechnung abgezogen.

### Sie möchten teilnehmen?

Sehr schön! Dann beachten Sie bitte noch Folgendes:

Voraussetzung für Ihre Teilnahme an der Gesundheitswoche ist, dass Sie zum Zeitpunkt der Inanspruchnahme bei der Audi BKK versichert sind.

Die Gesundheitswoche richtet sich ausschließlich nach den Bedürfnissen Erwachsener, daher sollten die Teilnehmenden mindestens 16 Jahre alt sein. Sie möchten gern Ihre Kinder mitbringen? Einige Häuser bieten während der Programme eine Kinderbetreuung an.

Die Gesundheitswoche stärkt auf vielfältige Weise Ihre Gesundheit, sie ist aber nicht auf die Behandlung gesundheitlicher Probleme ausgerichtet. Deshalb sind unsere Angebote aktiv gestaltet. Damit Sie umfassend davon profitieren können, bringen Sie am besten ein gewisses Maß an Fitness und Beweglichkeit mit. Im Zweifelsfall fragen Sie einfach Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob Ihr Gesundheitszustand die Teilnahme am Programm erlaubt.

### Was Sie noch wissen sollten

- Sie haben die Möglichkeit, statt der Gesundheitswoche auch Präventionskurse in der Nähe Ihres Wohnorts oder digital wahrzunehmen. Eine Gesundheitswoche entspricht zwei Kursen. Wir unterstützen Sie mit bis zu 90 Euro pro Kurs bei maximal zwei Kursen pro Kalenderjahr. Sämtliche Kursangebote der Audi BKK Gesundheitswoche sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert.
- Der Antrag für die Gesundheitswoche liegt dieser Broschüre bei. Alle Anträge sowie weitere Informationen finden Sie auch online unter: [www.audibkk.de/gesundheitswoche](http://www.audibkk.de/gesundheitswoche)
- Sie erhalten den Zuschuss von 175 Euro, wenn Sie an den erforderlichen Programmpunkten nachweislich teilgenommen haben.
- Sie nehmen auf eigene Verantwortung an der Gesundheitswoche teil.
- Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Denn wenn Sie abbrechen müssen oder nicht antreten können, widerrufen wir die Leistungszusage.
- Möglicherweise wird vor Ort eine Kurtaxe erhoben.
- Bitte denken Sie an geeignete Sportkleidung, je nach gewähltem Kursprogramm für drinnen und draußen.

Viel Spaß und Entspannung bei Ihrer persönlichen Auszeit wünscht Ihnen

Ihre Audi BKK



## Bad Kohlgrub – Haus des Gastes

Das höchstgelegene Moorheilbad in Bayern – Bad Kohlgrub – liegt im wahrhaft königlichen Naturpark Ammergauer Alpen. Der Märchenkönig Ludwig II. liebte das Ammergebirge. Hierhin zog er sich zurück, um Kraft zu tanken und innere Ruhe in dieser einmalig schönen Natur zu finden.

Folgen Sie seinen Spuren und erleben Sie das Wechselspiel von Natur- und Kulturlandschaft – artenreiche, vielfältige Fauna und Flora, bereichert durch kulturelle Juwelen: das Märchenschloss Neuschwanstein, Schloss Linderhof, die Klöster Ettal und Rottenbuch, das benachbarte UNESCO-Weltkulturerbe Wieskirche. Genießen Sie in dieser einzigartigen geschützten Naturumwelt Ihre Gesundheitswoche, kompetent und persönlich begleitet von unserem erfahrenen Therapeutenteam.

Der kleine Kurort am Rande der Alpen bietet zudem etwas ganz Besonderes: das einzigartige Bergkiefernmoor, ein natürliches Lebenselixier. In Ihrer Freizeit können Sie in Bad Kohlgrub das Bauerntheater sowie Kurkonzerte und je nach Jahreszeit traditionelle Feste besuchen. Oder auf eigene Faust den Hausberg Hörnle per Bahn oder zu Fuß entdecken, Stationen des Meditationsweges Ammergauer Alpen erwandern und danach im Kurpark kneippen und entspannen. Das Team der Tourist-Information berät Sie gern zu den Gesundheitswochen.

### Unser besonderes Extra für Sie

- › Gästebegrüßung mit Getränk
- › kostenloses Bus- und Zugfahren auf bestimmten Linien
- › 1x freie Berg- und Talfahrt mit der Hörnlebahn
- › individuelle Hausangebote, z. B. Wellness und Spa
- › Kurkonzerte
- › Klavierkonzert am Freitag
- › freies WLAN im Haus des Gastes
- › Nutzung des Kneippbeckens im Kurgarten
- › Informationsmaterial zur Region

### Daten und Fakten



<b>Kursprogramm 1</b>	› Yoga und Nordic Walking
<b>Kursprogramm 2</b>	› Qigong und Rückenfit
<b>Kursprogramm 3</b>	› Pilates und Waldbaden

#### Preis

<b>Das Johannesbad</b> <a href="http://www.johannesbad-schober.de">www.johannesbad-schober.de</a>	962€ pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer mit Halbpension 1.261€ pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Halbpension
--	---

<b>Bio-Kurhotel moor&amp;mehr</b> <a href="http://www.bio-kurhotel.de">www.bio-kurhotel.de</a>	850€ pro Person im Doppelzimmer mit Frühstück
---	---

<b>Kur- und Vitalhotel Sonnen</b> <a href="http://www.kurhotel-sonnen.de">www.kurhotel-sonnen.de</a>	650€ pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer mit Halbpension
---	--

<b>Kur- und Wellnesshotel Waldruh</b> <a href="http://www.hotelwaldruh.de">www.hotelwaldruh.de</a>	645€ pro Person im Doppelzimmer mit Frühstück 745€ pro Person im Einzelzimmer mit Frühstück 925€ pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Frühstück
---	---

<b>Kurbad St. Martin</b> <a href="http://www.kurbad-st-martin.de">www.kurbad-st-martin.de</a>	458€ pro Person im Doppelzimmer mit Frühstück 472€ pro Person im Einzelzimmer mit Frühstück
--	--

<b>Kurbad Siass</b> <a href="http://www.kurbad-siass.de">www.kurbad-siass.de</a>	560€ pro Person im Doppelzimmer mit Frühstück 630€ pro Person im Einzelzimmer mit Frühstück 715€ pro Person im Doppelzimmer zur Einzelnutzung mit Frühstück
---	---

<b>Leistungsinhalt</b>	Kursprogramm, Übernachtung mit Frühstück oder Halbpension
------------------------	---

<b>Gruppengröße</b>	mindestens 6, maximal 15 Personen
---------------------	-----------------------------------

<b>Dauer</b>	7 Übernachtungen
--------------	------------------

<b>Anreise</b>	samstags ab 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr
----------------	-------------------------------------

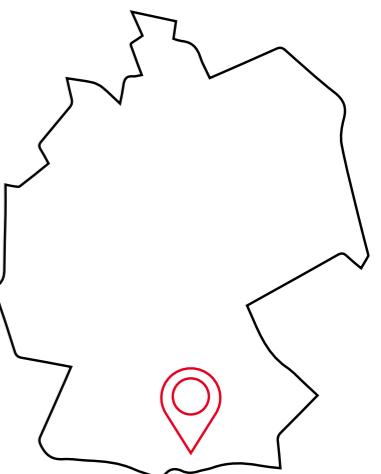
<b>Abreise</b>	samstags bis 10:00 Uhr
----------------	------------------------

<b>Termine</b>	Kursprogramm, Übernachtung mit Frühstück oder Halbpension
<b>Kursprogramm 1</b>	20.05.2023–27.05.2023 10.06.2023–17.06.2023 16.09.2023–23.09.2023
<b>Kursprogramm 2</b>	01.07.2023–08.07.2023 29.07.2023–05.08.2023 12.08.2023–19.08.2023
<b>Kursprogramm 3</b>	05.08.2023–12.08.2023 09.09.2023–16.09.2023

<b>Gut zu wissen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› E-Bike-Verleih möglich (nach Verfügbarkeit; kostenpflichtig)</li> <li>› Moorlehrpfad mit Moortretbecken</li> <li>› Wander- und Radwege sowie Badeorte in der Region</li> <li>› Moorbäder oder -packungen buchbar (auf Rezept- oder Selbstzahlerbasis)</li> <li>› 2x pro Woche geführte Halbtageswanderungen</li> <li>› Vergünstigungen durch Gästekarte</li> </ul>
----------------------	---

Bitte stimmen Sie Ihren Wunschtermin vor dem Einreichen des Antrags bei der Audi BKK direkt mit der Tourist-Information Bad Kohlgrub ab:

Tourist-Information Bad Kohlgrub  
Haus des Gastes, 82433 Bad Kohlgrub/Oberbayern  
Tel. 08845 7422-0  
[bad-kohlgrub@ammergauer-alpen.de](mailto:bad-kohlgrub@ammergauer-alpen.de)  
[www.bad-kohlgrub.de](http://www.bad-kohlgrub.de)



## **Die Service-App: einfach, schnell, direkt.**

Die Service-App der Audi BKK erleichtert Ihren Alltag. Mit wenigen Klicks können Sie über Ihr Smartphone jederzeit Kontakt zu uns aufnehmen, Dokumente und Anträge hochladen sowie Ihre persönlichen Daten ändern. Einfach die kostenlose App installieren, registrieren und loslegen.

### **Das sind nur einige Ihrer Vorteile:**

#### **› Krankmeldung hochladen**

AU-Bescheinigung abfotografieren, hochladen und uns zuschicken

#### **› persönliche Daten anpassen**

Ändern der persönlichen Kontaktdaten, Adresse und Bankverbindung

#### **› Dokumente hochladen**

Abfotografieren, Hochladen und Einreichen zahlreicher Anträge oder Unterlagen

#### **› Kontakt zur Audi BKK**

Anliegen direkt per Kontaktformular an die Audi BKK senden

#### **› Antragsübersicht**

Zeigt eine Übersicht der Anfragen und Anträge, die Sie über die App oder das Online-Center eingereicht haben

#### **› digitales Bonusprogramm**

Stempel für AktivFit und AktivFit Kids per Service-App sammeln

#### **› Verwaltung mitversicherter Familienmitglieder**

bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres

#### **› Gesundheitskarte beantragen**

Ganz bequem online Ihre neue elektronische Gesundheitskarte (eGK) bestellen

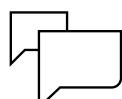
#### **› Digitales Postfach**

auf Wunsch Dokumente und Schriftstücke per App erhalten, inkl. Foto-Upload oder Lichtbildservice

### **Mit diesem QR-Code direkt zum Download**



**Sie haben noch  
weitere Fragen?**



Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei. [www.audibkk.de/kontakt](http://www.audibkk.de/kontakt)

Immer aktuell informiert über unsere Social-Media-Kanäle:



### **Zentrale Postanschrift:**

Audi BKK  
Postfach 10 01 60  
85001 Ingolstadt  
[info@audibkk.de](mailto:info@audibkk.de)

Stand: November 2022

Alle Ausführungen in der Broschüre stellen Kurzfassungen dar. Rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

