

# WELL-AKTIV

DIE 3- BIS 5-TÄGIGEN GESUNDHEITSANGEBOTE  
2026



**WELL-AKTIV**

**OSTSEEBAD DIERHAGEN**  
im Landkreis Vorpommern-Rügen

**FRIEDRICHRODA**  
im Nordwesten des Thüringer Waldes

**MARIENBAD / TSCHECHIEN**  
im Westböhmisches Bäderdreieck

**TRAVEMÜNDE**  
an der Ostsee

*In diesem Jahr*  
**NEU DABEI**

Bewegung

Entspannung

Ernährung

Mehr Lebensqualität

4 Tage / Halbpension  
ab **119 €**  
pro Person

Liebe Versicherte,

Gesundheit ist Lebensqualität – Ihr ganzes Leben lang. Mit dem Well-Aktiv-Programm Ihrer Krankenkasse können Sie ganz konkret und mit viel Spaß etwas dafür tun. Es bietet intensive, kompakte Gesundheitskurse über 3 bis 5 Tage an 17 der schönsten Standorte in Deutschland.

Fördern Sie Ihre Gesundheit gezielt: Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung sind die Schlüssel zur Prävention. Dabei bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang und genießen gleichzeitig die Vielfalt majestätischer Landschaften – von der Küste bis in die Berge.

Sie haben die Wahl zwischen einem Präventionskurs mit 10 Einheiten – mit einem Kassenzuschuss von in der Regel bis zu 125 € – oder einem Angebot mit zwei Präventionskursen à 8 Einheiten – mit einem Kassenzuschuss von in der Regel bis zu 200 €. Die verbleibenden Kosten für Anreise, Unterkunft sowie Verpflegung tragen Sie selbst.

Näheres zur Anmeldung erfahren Sie auf der letzten Innenseite.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Krankenkasse



## ▶ Das sollten Sie wissen

Die **WELL-AKTIV-Kompaktprogramme** bestehen entweder aus einem Präventionskurs mit 10 Einheiten oder aus zwei Präventionskursen mit insgesamt 16 Einheiten aus unterschiedlichen Präventionsbereichen – z. B. Rückenschule (Bewegung) und Autogenes Training (Entspannung). Die Kurse finden über einen Zeitraum von 3 bis 5 Tagen mit entsprechend 2 bis 4 Übernachtungen statt. Die Well-Aktiv-Programme sollen Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit zu erhalten. Für die Behandlung vorhandener Gesundheitsprobleme sind sie nicht vorgesehen.

### Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können alle Versicherten der angeschlossenen Krankenkassen sowie deren Angehörige, Partner und Freunde ab 14 Jahren. Voraussetzung ist eine ausreichende körperliche Verfassung. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Arzt.

Personen, die bei einer nicht am Projekt beteiligten Krankenkasse versichert sind, zahlen entsprechend, zusätzlich zum Katalogpreis (= Eigenanteil für Unterkunft und ggf. Verpflegung), die Kosten von 125 € (ein Präventionskurs) bzw. 200 € (zwei Präventionskurse) für das Gesundheitsprogramm selbst. Gegebenenfalls erstattet Ihre Krankenkasse die Kosten für das Gesundheitsprogramm komplett oder anteilig. Bitte nehmen Sie vor Reiseantritt Kontakt mit Ihrer Krankenkasse auf. Begleitpersonen können auch ohne Programmteilnahme mit anreisen. Bitte erfragen Sie die Unterkunftspreise direkt beim Veranstalter.

### Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Die Kompaktkurse sind Präventionsmaßnahmen entsprechend den gesetzlichen Grundlagen nach § 20 SGB V, erfüllen gleichzeitig die Vorgaben des aktuellen „Leitfaden Prävention“ und sind bezuschungsfähig. Die Kostenübernahme ist durch die Satzung Ihrer Krankenkasse geregelt. Sofern die leistungsrechtlichen Voraussetzungen erfüllt sind, bezuschusst Ihre Krankenkasse die Kosten für das ordnungsgemäß abgeschlossene Gesundheitsprogramm in Höhe von in der Regel bis 125 € (ein Präventionskurs) bzw. 200 € (zwei Präventionskurse). Die Kostenzusage der Krankenkasse ist nur gültig, wenn auch zum Zeitpunkt der Programmteilnahme die Mitgliedschaft bei der Krankenkasse noch besteht. Im Falle eines Kassenwechsels müssen Sie mit der neuen Krankenkasse die Kostenübernahme klären und unseren Gesundheitsservice informieren. Sie können jedes Jahr an einem Well-Aktiv-Programm teilnehmen. Jahreszeitenbedingt oder aus aktuellem Anlass, z. B. Wetterlage, sind Änderungen im Programm möglich. Wertebüßen sind damit jedoch nicht verbunden.

### Bestätigung der aktiven Teilnahme

Nur die vom Well-Aktiv-Ort / der Unterkunft bestätigte und nachgewiesene regelmäßige Teilnahme am Gesundheitsprogramm berechtigt zu dem im Prospekt ausgewiesenen günstigen „Krankenkassen-Tarif“.

### Die Preise

Die im Katalog abgedruckten Preise beinhalten Ihren Eigenanteil für Unterkunft, Verpflegung und Zusatzleistungen, einschließlich der Umsatzsteuer und sonstiger Preisbestandteile. Berechnungsgrundlage für die im Katalog aufgeführten Preise ist ein Zuschuss Ihrer Kasse von 200 € für zwei Kurse und ein Zuschuss von 125 € für einen Kurs – **beim Katalogpreis bereits in Abzug gebracht**. Die Zuschussbeträge rechnet der Ort nach erfolgreicher Teilnahme direkt mit der Krankenkasse ab. Der Zuschuss kann von Kasse zu Kasse abweichen. Sollte die Zuschusshöhe Ihrer Krankenkasse davon abweichen bzw. Sie Ihr Präventionsbudget bereits (teilweise) ausgeschöpft haben, muss der Differenzbetrag zum Katalogpreis hinzugerechnet werden. Gewährt Ihre Krankenkasse Ihnen einen höheren Zuschuss zum Gesundheitsprogramm als den oben genannten, darf diese Differenz von den im Katalog abgebildeten Preisen abgezogen werden.

Zahlungen sind ausschließlich an den Veranstalter vorzunehmen. Zusätzliche Leistungen (z. B. Vollpension) müssen separat mit den Unternehmungsbetrieben abgerechnet werden. Unser Service ist für Sie kostenlos.

**Die Buchung ist auch als Selbstzahler möglich (Katalogpreis + 200 € bzw. 125 € für das Gesundheitsprogramm).**

Die Kosten für An- und Rückreise (Auto, Bus, Bahn, Fähre etc.) trägt der Teilnehmer. Wir empfehlen bei der Anreise mit Bus, Bahn oder Fähre jeweils frühzeitig eine Reservierung vorzunehmen.

### Anmelden – so einfach geht das ...

Sie wählen ein Programm aus dem Angebot dieses Kataloges und senden den **Anmelde-Coupon an Ihre Krankenkasse**. Der Anmelde-Coupon wird an die Gesundheitsservice Management GSM GmbH der Betriebskrankenkassen bzw. an die Leistungsanbieter weitergeleitet. Nach Eingang Ihrer Anmeldung wird sich unser Gesundheitsservice bzw. der Veranstalter vor Ort bezüglich der weiteren Abwicklung mit Ihnen in Verbindung setzen.

Die Teilnehmerzahl je Kurs ist begrenzt – bitte nennen Sie uns deshalb Alternativtermine. Eine Reservierungsbestätigung erhalten Sie, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist – spätestens aber vier Wochen vor Reisebeginn. Telefonische Vorreservierungen sind nicht möglich. Sie zahlen den im Prospekt ausgewiesenen Eigenanteil für Übernachtung und Verpflegung. Die Kosten für das Gesundheitsprogramm werden von uns direkt mit dem Leistungspartner abgerechnet.

### Allgemeine Rechte und Pflichten

Durch die Zusendung des ausgefüllten Anmelde-Coupons beauftragen Sie uns mit der schriftlichen Anmeldung am gewünschten Well-Aktiv-Ort für alle im Coupon genannten Personen. Dies gilt auch für die verbindlich aufgeführten Alternativen. Mit der Reservierungsbestätigung durch den Well-Aktiv-Ort / die Unterkunft an den Teilnehmer kommt zwischen dem Teilnehmer und dem Well-Aktiv-Ort / der Unterkunft ein Reisevertrag zustande.

### Datenverarbeitung

Der Gesundheitsservice gewährleistet eine angemessene Sicherheit bei der Verarbeitung Ihrer Daten. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie auch auf [www.wellaktiv.info](http://www.wellaktiv.info).

### Zweckbindung

Der Gesundheitsservice verpflichtet sich, Ihre Daten nur dem Zweck angemessen und sachlich relevant sowie auf das für den Zweck der Datenverarbeitung notwendige Maß beschränkt zu verarbeiten.

### Widerrufsrecht

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer Daten – auch einzelner Daten – können Sie jederzeit widerrufen. Dazu genügt es, Ihren Widerruf an [info@gsm-gesund.de](mailto:info@gsm-gesund.de) zu senden.

### Betroffenenrechte

Es ist für uns selbstverständlich, Ihre Rechte erkennbar zu wahren und sicherzustellen. Jede betroffene Person hat hinsichtlich ihrer Daten das Recht auf Auskunft einschl. Datenübertragung sowie Berichtigung und Löschung ihrer Daten. Zudem können Sie eine Einschränkung der Verarbeitung verlangen und der Verarbeitung widersprechen.

Bei Anregungen oder Kritik zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an uns: [datenschutz@gsm-gesund.de](mailto:datenschutz@gsm-gesund.de) | Tel.: 0214 35769-444 | Fax: 0214 35769-170. Beschwerden hinsichtlich des Datenschutzes können Sie an die zuständige Datenschutzaufsichtsbehörde richten.

### Reiserücktritt / Stornierung / Umbuchung / Verlängerungen

Eine Termin-Stornierung oder -Umbuchung des gebuchten Programms ist bis maximal 30 Tage vor Terminstart möglich. Bei Reiserücktritt, Stornierung oder bei Umbuchung des gebuchten Well-Aktiv-Programms können beim Veranstalter Bearbeitungsgebühren pro Buchung sowie eventuell nicht unerhebliche Stornierungskosten entstehen. Diese richten sich nach dem Reiserecht und sind vom Eingang der Rücktrittserklärung/Stornierung/Umbuchung abhängig, die schriftlich per Post, Fax (0214 35769-171) oder E-Mail ([stornierung@gsm-gesund.de](mailto:stornierung@gsm-gesund.de)) beim Gesundheitsservice einzureichen ist. Wir empfehlen deshalb den Abschluss einer speziellen Reise-Rücktrittskosten-Versicherung. Unter [www.wellaktiv.info/rv](http://www.wellaktiv.info/rv) können Sie ganz unkompliziert direkt eine **Reiserücktrittsversicherung** bei unserem Partner, **MDT travel underwriting GmbH**, abschließen.

Vermittler dieser Reiserücktrittsversicherung ist:

Gesundheitsservice Management GSM GmbH

Dönhoffstr. 27 | 51373 Leverkusen

Natürlich steht es Ihnen frei, alternativ bei einem anderen Versicherungsunternehmen eine Versicherung abzuschließen.

### Kontaktdaten der Beschwerde- und Schlichtungsstelle (sog. „Ombudsmann“):

Versicherungsombudsmann e. V.

Postfach 080632 | 10006 Berlin | Telefon: 0800 3696000 | Fax: 0800 3699000

E-Mail: [beschwerde@versicherungsombudsmann.de](mailto:beschwerde@versicherungsombudsmann.de)

Homepage: [www.versicherungsombudsmann.de](http://www.versicherungsombudsmann.de)

### Was Sie bedenken sollten:

Der Veranstalter kann vom Vertrag zurücktreten wenn bis vier Wochen vor Beginn des Well-Aktiv-Programms die Mindestteilnehmerzahl noch nicht erreicht wurde. Wir werden Sie dann unverzüglich über die Nichtdurchführung und mögliche Alternativangebote informieren.

Selbstverständlich können Sie die Well-Aktiv-Programme nutzen, um weitere Tage in den schönen Orten zu verbringen. Dies geschieht auf eigene Rechnung, wobei der Veranstalter bei der Zimmerreservierung jederzeit gerne behilflich ist.

**Weitere Informationen zu den Programmen, Unterkünften sowie freien Terminen erhalten Sie unter**

▶ [www.wellaktiv.info](http://www.wellaktiv.info)

▶ Service-Telefon: 0214 35769-444

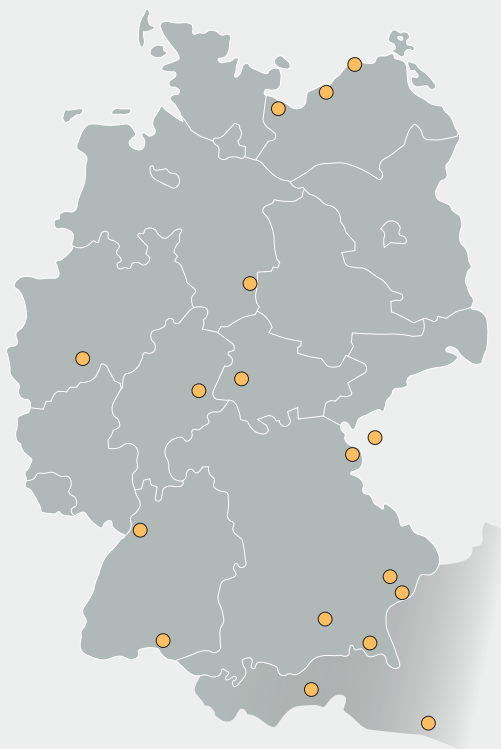
▶ [wellaktiv@gsm-gesund.de](mailto:wellaktiv@gsm-gesund.de)

**WELL-AKTIV**

Die Angaben in diesem Katalog wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch können Druck- und Rechenfehler auftreten, für die nicht gehaftet werden kann. Alle Angaben entsprechen dem Stand bei Drucklegung im Oktober 2025.

**IMPRESSUM** HERAUSGEBER Gesundheitsservice Management GSM GmbH, Dönhoffstraße 27, 51373 Leverkusen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck (auch auszugsweise) bedarf der schriftlichen Genehmigung durch den Herausgeber sowie die Lizenzgeberin Gesundheitsservice gGmbH. KONZEPTION/IDEE Gesundheitsservice gGmbH und Gesundheitsservice Management GSM GmbH, [vertrieb@gsm-gesund.de](mailto:vertrieb@gsm-gesund.de), GESTALTUNG/REALISATION Bejoynt, 54470 Bernkastel-Kues, [kontakt@bejoynt.de](mailto:kontakt@bejoynt.de). FOTOS Well-Aktiv-Orte | Kliniken | Hotels | Archiv Bejoynt | Adobe Stock | [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com) | [guukaa.com](http://guukaa.com) | [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Mehr Lebensqualität fast zum Nulltarif



**WELL-AKTIV**

**Erleben Sie gesunde Vielfalt**

in 17 ausgewählten Orten.

**Raus aus dem Alltag**

3 bis 5 Tage Gesundheit tanken, Zeit für Bewegung, Entspannung und Ernährung.

**Mit Zuschuss zum Gesundheitsprogramm –  
je nach Satzung Ihrer Krankenkasse**

zertifiziert und mit dem Prüfsiegel  
Deutscher Standard Prävention versehen.



- ▶ Dönhoffstraße 27, 51373 Leverkusen
- ▶ [www.wellaktiv.info](http://www.wellaktiv.info)
- ▶ [wellaktiv@gsm-gesund.de](mailto:wellaktiv@gsm-gesund.de)
- ▶ Service-Telefon: 0214 35769-444
- ▶ [www.facebook.com/gsm.Aktivwoche](https://www.facebook.com/gsm.Aktivwoche)
- ▶ [instagram.com/die\\_aktivwoche](https://www.instagram.com/die_aktivwoche)