

AKTIVWOCHE FÜR KÖRPER UND GEIST

Nichts für Couch-Potatoes – mit der Aktivwoche der Heimat Krankenkasse bringen wir Sie richtig in Bewegung. Aber keine Sorge, auch die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz.

Zwischen Arbeit, Haushalt und Familie bleibt die körperliche Fitness manchmal auf der Strecke. Um leistungsfähig zu bleiben, ist es jedoch dringend nötig, die Akkus zwischendurch wieder aufzuladen. Die Aktivwoche bietet Ihnen ein siebentägiges Rundum-Programm für Körper, Geist und Seele. Begleitet vom Meeresrauschen, dem Zwitschern der Vögel sowie dem Duft der Blumen und Wiesen sind Sie herzlich eingeladen, aktiv zu sein, sich zu entspannen und sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren.

FÜR JEDES FITNESSLEVEL

Ob Sie sportlich oder untrainiert sind, spielt keine Rolle. In über 50 landschaftlich reizvollen Orten mit insgesamt über 100 Angeboten findet sich für jedes Fitnesslevel die passende Aktivwoche. Die Angebote gliedern sich in vier Bereiche auf:

» DIE AKTIVWOCHE.DAS ORIGINAL

beinhaltet vielfältige und ganzheitliche Angebote für jedes Alter

» AKTIVWOCHE.XTENSIVE

für alle Sportlichen, die mehr machen wollen und neue Herausforderungen suchen

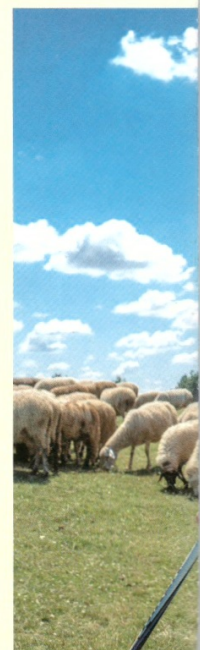
» AKTIVWOCHE.EXTRA

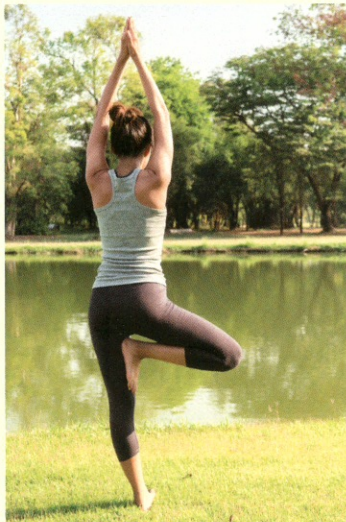
für Frauen, Familien oder Best Ager

» AKTIVWOCHE.SPEZIAL

stellt Themen wie Stressreduktion, Stärkung des Rückens oder der Ausdauer sowie eine gesunde Ernährung in den Mittelpunkt

» Neu für junge Leute: das **HIKECAMP.SPEZIAL**





BEGEISTERTE TEILNEHMERINNEN

In einer Teilnehmerbefragung 2020 gaben über 96 Prozent der 3.321 Befragten an, gerne wieder an einer Aktivwoche teilnehmen zu wollen, und beurteilten das Angebot mit 5,59 von 6 Sternen.

NEUIGKEITEN FÜR ALLE AKTIVWOCHEN-FANS

In diesem Jahr haben wir folgende neue Orte im Programm: Oberaichwald in Kärnten/Österreich mit **GESUNDHEITSWANDERN.SPEZIAL** und **BOOTCAMP.SPEZIAL**. Und Bad Wildbad sowie Leipzig – jeweils mit einem **ORIGINAL**-Programm.

Es gibt natürlich auch wieder „frische“ Programme in etablierten Aktivwochen-Orten: zum Beispiel ein neues **WORK-LIFE-BALANCE.SPEZIAL** in Bad Dürrheim oder das **GESUNDHEITSWANDERN.SPEZIAL** in Bad Griesbach, Bad Salzuflen und Bad Neualbenreuth/Sibyllenbad sowie ein neues **ERNÄHRUNG.SPEZIAL** in Bad Neualbenreuth/Sibyllenbad.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Die Heimat Krankenkasse **unterstützt Ihre Aktivwoche mit bis zu 160 Euro!** Alle Infos sowie den Link zum Online-Katalog finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/aktivwoche**. Im Online-Katalog können Sie alle Aktivwochen-Angebote durchstöbern, nach freien Terminen suchen und direkt buchen.

Fitmacher

SPRUNG INS WASSER

Warum Schwimmen gesund ist
und wie Kinder es effektiv lernen

SOMMERZEIT IST FRÜCHTEZEIT

Wie Äpfel, Bananen und Beeren
lange haltbar bleiben

GESUNDE GELENKE

So bleiben sie fit
und beweglich

**UNSERE
EXPERTIN:
CORNELIA
FIECHTL**

INTUITIVES ESSEN

Die neue Freiheit auf dem Teller