

# Hinweise zu Ihrer Aktivwoche Horumersiel

## Wegbeschreibung:

### Mit dem Auto:

Autobahn A29 Oldenburg Richtung Wilhelmshaven. Nehmen Sie die Abfahrt 4 (Fedderwarden) in Richtung Hooksiel / Horumersiel /Schilling und folgen der Hooksiel Landstraße (L810). In Hooksiel Kreisverkehr 3. Ausfahrt nach Horumersiel weiterfahren zu den Hotels Hotel Leuchtfeuer, Ringhotel Altes Zollhaus, Hotel Garni Bendiks, Hotel Jeverland.

### Mit der Bahn:

Über Bremen/Oldenburg bis Wilhelmshaven. Bahnhof Wilhelmshaven bis Horumersiel ca. 25 Km.

### Adressen der Hotels:

Hotel Leuchtfeuer, Pommernweg 1, Horumersiel, Tel.: 04426 99030, Anreise ab 15.00 Uhr

Hotel Garni Bendiks, Deichstraße 18, Horumersiel, Tel.: 04426 1857, Anreise 15.00-18.00 Uhr

Gästehaus Euken, Deichstraße 13, Horumesiel, Tel. 04426 1590, Anreise 15.00-18.00 Uhr

### Zusatzbuchungen:

Sie möchten Ihren Aufenthalt verlängern, mit Hund anreisen oder eine Halbpension zusätzlich buchen?

*(die Mitnahme von Hunden in die Aktiveinheiten ist nicht zugelassen).*

Nehmen Sie bitte vor Anreise mit dem gebuchten Hotel Kontakt auf.

Zusatzbuchungen müssen mit dem Hotel separat abgerechnet werden.

Fahrräder können im Ort gemietet werden.

### Zu den Aktivwocheneinheiten:

In Ihrer Aktivwoche werden insgesamt 16 Kurseinheiten a 45 min. durchgeführt. Zu den Kurseinheiten zählen Walking, Entspannungsmix, Wirbelsäulengymnastik, Ernährungsvortrag, Dehnen und Kräftigung, Atemgymnastik. Es finden **keine** Aquasportübungen statt. Die Kurseinheiten sind überwiegend als Block zusammengelegt, sodass Sie genügend Zeit für Freizeitaktivitäten haben.

Die Kurseinheiten finden zum großen Teil am Strand bzw. Deich oder im Gymnastikraum im Haus des Gastes, zum Hafen 3, Horumersiel (Touristik-Info) statt. Den **zeitlichen Ablaufplan** erhalten Sie bei der Begrüßungsrunde.

### Bekleidung:

Da viele Einheiten in Horumersiel an der frischen Nordseeluft stattfinden, empfehlen wir winddichte Bekleidung, festes Schuhwerk, Mütze und Schal für draußen. Für die indoor-Einheiten benötigen Sie lockere Sportbekleidung, warme rutschfeste Socken oder Hallenschuhe. Zudem empfehlen wir ein Handtuch und ein weiteres T-Shirt (bei Bedarf) zum wechseln.

### Abrechnung Kursgebühren:

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diese Maßnahme mit einem Betrag bis zu 200,00 EUR.

Haben wir eine Kostenzusage Ihrer Krankenkasse vor Antritt der Aktivwoche vom Gesundheitsservice erhalten, so rechnen wir direkt mit Ihrer Krankenkasse ab. Übernimmt Ihre Krankenkasse nur einen Teil, so wird die Differenz Ihnen berechnet.

Wenn uns die Kostenzusage Ihrer Krankenkasse nicht vorliegt, so zahlen Sie als **Eigenzahler** diesen Betrag zusätzlich zu den im Katalog genannten Kosten für die Unterkunft. Nach erfolgter Kursteilnahme (mind. 80% des Kursprogrammes) erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung zur möglichen Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

Sollte dies nicht erreicht werden und Ihre Krankenkasse die Kosten nicht erstatten, so sind diese von Ihnen zu tragen.

Im Falle eines **Kassenwechsels** nach Anmeldung zur Aktivwoche, ist die Kostenübernahme mit der neuen Krankenkasse zu klären und der Gesundheitsservice zu informieren.

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass dieser Kurs **für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet** ist. Sie sollten körperlich ausreichend in der Verfassung sein, alle Kurseinheiten durchzuführen.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine gute Anreise

**LebensSinne**

ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT