

GELD VON DER KRANKENVERSICHERUNG

# Wellness auf Kasse

Eine Woche Verwöhnferien mit Tai-Chi und Aquafitness für gerade mal 300 Euro? So günstig buchen Urlauber einen Wellness-Trip – wenn sie die Zuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen nutzen. Urlaub Perfekt verrät, wie sich jeder die Zuzahlung sichert, und hat die besten Angebote für Sie zusammengestellt.

TEXT: KATRIN MÜLLER, MITARBEIT: ANNIKA HANSEN, SABINE PINNAU

Das sind keine Spazierstöcke, das sind Sportgeräte!“, ermahnt Trainer Benni seine Gruppe. „Denkt an die richtige Armhaltung, immer nah am Körper entlang.“ Susann Schulz, 59-jährige Direktionsassistentin, umfasst ihre Nordic-Walking-Stöcke fester. Rechtes Bein und linker Arm vor, dann linkes Bein und rechter Arm – im Gleichschritt geht es vorbei an Wiesen und Feldern. Der angrenzende Wald leuchtet in herbstlichen Rot- und Gelbtönen.

Der Einführungskurs Nordic Walking gehört zu der sieben-tägigen Aktivwoche in Bad Dürrenheim im Schwarzwald. Gebucht hat Susann Schulz sie über ihre Krankenkasse. Nicht etwa, weil sie gesundheitliche Probleme hat, sondern weil sie genau diesen vorbeugen möchte. Ihre Krankenkasse bezuschusst die so genannte Präventionsreise mit 160 Euro.

**Eine Zuzahlung zum Wellness-Urlaub** kann jeder Versicherte einer gesetzlichen Krankenkasse grundsätzlich erhalten. Seit 2000 fällt die Gesundheitsvorbeugung in den Aufgabenbereich der Krankenversicherung. Allerdings gibt es das Geld der Kassen nicht für Hotel oder Verpflegung, sondern für spezielle Gesundheitskurse. Sie müssen die Richtlinien des Leitfadens Prävention der Spitzenverbände der Krankenkassen erfüllen. Das heißt unter anderem: Die Kurse werden nur von ausgebildeten Fachkräften wie Physiotherapeuten geleitet.

Aktivwochen liegen im Trend. Eine aktuelle Studie des Münchner Instituts für Freizeitwirtschaft zeigt, dass sich die Zahl der gesundheitsorientierten Reisen der Deutschen bis 2020 von jetzt 1,7 Mill. auf 3,3 Mill. fast verdoppeln soll. Laut der Nürnberger Gesellschaft für Konsumforschung haben die Deutschen im Touris-

musjahr 2006/07 ungefähr 5,3 Mill. Wellness-Reisen und drei Millionen Reisen mit Sportprogramm gemacht.

Der Tag von Susann Schulz startet mit 45 Minuten Rückentraining, weiter geht's mit einer halben Stunde Aquafitness im Hallenbad, fünf Gehminuten vom Hotel entfernt. „Hier ist man ganz schön in Action, aber das Programm macht richtig viel Spaß“, sagt die 59-Jährige. „Und die Trainer sind sehr aufmerksam.“ Nordic-Walking-Experte Benni lässt sich das nicht zweimal sagen: „Frau Schulz, konzentrieren Sie sich, Ihre Schritte sind zu klein. Und nehmen Sie die Arme weit genug nach hinten.“

**Ein weiterer Vorteil des Präventionsurlaubs:** Die Gäste lernen innerhalb von wenigen Tagen, wie sie fitter werden und auch zu Hause etwas für ihre Gesundheit tun können. Die meisten Kassen fördern auch Kurse am Wohnort. Diese dauern aber häufig acht Wochen und passen nicht immer in den hektischen Alltag. „Wer zu Hause viel Stress hat, möchte ganz bewusst im Urlaub etwas für seine Gesundheit tun“, weiß Claudia Wagner, Geschäftsführerin des Veranstalters Fit Reisen. „Die Nachfrage nach Gesundheitsreisen nimmt zu. Deshalb bauen wir unsere Angebote ständig aus. Viele Krankenkassen bezuschussen unsere Präventionsangebote.“

**Wie erhält ein Urlauber den Wellness-Zuschuss?** Er hat zunächst die Wahl zwischen Kursen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Einige Kassen wie die BKK von →

**So viel zahlt Ihre Kasse**

Bis 200 Euro	AOK
Bis 190 Euro	IKK, BKK
Bis 160 Euro	Knappschaft
Bis 150 Euro	TK, Barmer, DAK, KKH

Die Zahlungen gelten für Gesundheitskurse, nicht für Anreise und Hotel.



**Besser essen,  
richtig bewegen –  
die Krankenkassen  
belohnen Ihren  
gesunden Urlaub.**

war super gegen meine Nackenverspannungen. Schade, dass sie nur 15 Minuten gedauert hat. Alle aus der Gruppe meinten, sie hätte ruhig doppelt so lang sein können“, sagt sie schmunzelnd. Insgesamt ist sie von der Aktivwoche begeistert. Das vielseitige Programm und die gute Einführung durch die Trainer haben sie überzeugt. Und wie war die Stimmung unter den Urlaubern? „Sehr gut. Die Gruppe war bunt gemischt im Alter von Mitte 30 bis Anfang 70. Ich würde sofort wieder so eine Reise buchen. Toll war, dass der Eintritt in das Erlebnisbad Solemar an drei Tagen im Preis inbegriffen war.“

Abwechslungsreiche Kurse, eine schöne Umgebung und attraktive Zusatzleistungen – damit sich der Wellness-Urlaub mit Kassenzuschuss wirklich rechnet, sollte das Gesamtpaket stimmen. Deshalb hat Urlaub Perfekt für Sie die besten Präventivangebote der acht größten gesetzlichen Krankenkassen auf den folgenden Seiten zusammengestellt. ➤

Susann Schulz legen eigene Kataloge mit Reisen auf. Ihr wurde die Zuzahlung von 160 Euro direkt vom Urlaubspreis abgezogen.

Das ist auch oft der Fall, wenn die jeweilige Kasse mit einem Gesundheitsreise-Spezialisten wie Dr. Holiday oder Akon Aktivkonzept kooperiert. Die Buchung wird dann über sie abgewickelt. Große Reiseveranstalter wie TUI oder Der-tour bieten ebenfalls bezuschussbare Angebote. Sie sind in den Katalogen gekennzeichnet.

Die meisten Krankenkassen unterstützen sogar Kurse, die nicht explizit von ihnen ausgeschrieben oder von ihren Partnern angeboten werden. Wichtig: Vor der Buchung unbedingt mit der Krankenkasse klären, ob und was sie dazugibt. Nach der Reise legt der Gast seine Teilnahmebescheinigung vor. Nur wer wirklich etwas für seine Gesundheit tut, bekommt Geld: Teilnehmer müssen 80 Prozent der Kurstermine besuchen, dann werden bis zu 80 Prozent der Kurskosten nachträglich erstattet.

**Die Höhe der Zuschüsse variiert allerdings.** Im Schnitt zahlen die Kassen rund 75 Euro pro Kurs beziehungsweise maximal 150 Euro pro Reise und Jahr. Einige Kassen wie die AOK Hessen geben sogar bis zu 200 Euro dazu. Tipp: Urlauber sollten darauf achten, dass das Wellness-Angebot zwei Kurse umfasst, zum Beispiel aus den Bereichen Bewegung und Entspannung. Dann fällt der Zuschuss höher aus.

Auch bei Susann Schulz steht am vorletzten Urlaubstag Relaxen auf dem Programm. Der Vormittag beginnt mit einem Vortrag zum Thema Stressbewältigung. Abends lässt sie sich mit einer Rückenmassage verwöhnen. „Die Massage

**INTERVIEW**



**„Die Qualität der Wellness-Reisen kann sehr unterschiedlich sein“**

Etwas Sport treiben, eine Massage genießen – und nebenbei einen Zuschuss der Krankenkasse kassieren: **Lutz Hertel**, Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbands, sagt, worauf Urlauber bei der Wahl des Angebots achten sollten.

**Urlaub Perfekt: Ferien mit der Kasse – da brauchen sich Urlauber um die Qualität der Reisen keine Sorgen zu machen, oder?**

**Lutz Hertel:** Das stimmt so leider nicht. Es gibt für die Kurse zwar einen verbindlichen Leitfaden der Krankenkassen, die Umsetzung vor Ort wird von den Kassen aber nur wenig kontrolliert. Umfang und Niveau der Präventionskurse können deshalb sehr unterschiedlich sein.

**Urlaub Perfekt: Worauf genau muss man bei der Buchung der Wellness-Reise mit Zuschuss denn achten?**  
**Lutz Hertel:** Man sollte genau abklären, um welches konkrete Präventionsprogramm es sich handelt und

welche Kosten die eigene Kasse dafür übernimmt. Es muss auch klar sein, wie die Abrechnung mit der Kasse erfolgt. Ich rate davon ab, einen Kurztrip mit möglichst viel Programm zu buchen.

**Urlaub Perfekt: Warum? Manche Urlauber möchten vielleicht erst mal in einem Schnupperkurs testen, ob eine Sportart ihr Fall ist.**  
**Lutz Hertel:** Dagegen spricht ja nichts, aber wer einen Kurs mit acht bis zwölf Einheiten im Urlaub absolvieren möchte, der sollte sich genug Zeit nehmen. Fünf Übernachtungen sind das Minimum. Der Gast lernt auf genussvolle Weise und ohne Stress, in Zukunft gesünder zu leben. Das ist echte Wellness.

**Urlaub Perfekt: Dann könnte man ja gleich den Sportkurs zu Hause buchen, oder?**  
**Lutz Hertel:** Viele schaffen es im Alltag einfach nicht. Im Urlaub fällt es leichter, sein persönliches Fitness- oder Entspannungsprogramm zu starten. Dann ist auch die Motivation da, zu Hause weiterzumachen.

**Urlaub Perfekt: Eine Wellness-Reise mit Aktivkursen wirkt zu Hause nach?**  
**Lutz Hertel:** Auf jeden Fall. Massagen und Kosmetik sind angenehm, aber der Effekt lässt rasch nach. Wer hingegen im Urlaub lernt, Stress etwa durch bestimmte Bewegungsformen abzubauen, der hat Zeit und Geld mit einer hohen Verzinsung angelegt.

FOTOS: ESEND/IMAGO, EMOTIVE IMAGES/LIFE, PRIVAT



**Sommer 2009**  
Jetzt fliegen Kinder schon ab **EUR 190,-**



Die neuen Sommerkataloge 2009 sind da!  
Jetzt mit vielen 90-Jahre Jubiläumsangeboten und günstigen Kinderfestpreisen.

Jetzt in Ihrem Reisebüro!  
Katalog-Hotline: 0203/ 994050

## Die Top-Wellness-Angebote der Kassen

Nordic Walking im Schwarzwald, Entspannungsübungen im Allgäu oder Rückentraining auf Mallorca – hier sind die besten Reisen mit Krankenkassenzuschuss. Plus: Wie viel Geld Sie pro Verwöhnurlaub von Ihrer Kasse maximal dazubekommen.

### AOK

**Reiseanbieter:** Regional verschieden, z. B. Dertour (AOK Baden-Württemberg), [www.dertour.de](http://www.dertour.de), teilweise eigene Reisen. Maximalzuschuss zirka 75 bis 200 Euro pro Reise und Jahr.

**Entspannung im Luxus-Spa**  
Entspannung pur im Dorint Resort & Spa Bad Brückenau (4,5 Sterne): etwa in der asiatischen Softsauna, im Dampfbad oder im Panoramatauchbecken. Das Paket „Bewegung und Entspannung“ umfasst neben AquaFit, Rückenfit (oder Nordic Walking) und progressiver Muskelrelaxation auch zwei Moorpackungen und zwei Massagen (Dertour). **PREIS** für 7 Übernachtungen mit Halbpension ab 858 Euro, abzüglich 150 Euro Zuschuss (AOK Baden-Württemberg) = **708 Euro**

**Moor-Wellness im Allgäu**  
Bad Wurzbach ist das einzige Moorheilbad im Allgäu. Das Sanatorium Reichberg verfügt über eine große Wellness-Oase mit diversen Saunen und orientalischen Bädern. Das Gesundheitsprogramm bietet Nordic Walking und aktive Entspannung. Außerdem sind ein Sand-Licht-Bad und eine Shiatsu-Massage im Preis enthalten (AOK Hessen). **PREIS** für 7 Übernachtungen mit Halbpension ab 505 Euro, abzüglich 200 Euro Zuschuss = **305 Euro**

### BARMER

**Reiseanbieter:** Keiner. Eigene Kurzreisen unter [www.barmer.de](http://www.barmer.de), Maximalzuschuss 150 Euro pro Reise und Jahr.

**Besser schlafen an der Ostsee**  
In der Barmer Ostseeklinik im Seebad Prerow kann Schlaflosen geholfen werden. In einem Wochenendseminar des renommierten Schlafforschers Professor Zulley werden Schlafgewohnheiten analysiert und Entspannungstechniken vermittelt. (Barmer). **PREIS** für 2 Übernachtungen im EZ pro Person mit Vollpension ab 280 Euro, abzüglich 150 Euro Zuschuss = **130 Euro**

### Heilfasten und Sport

Zum Parkhotel Bad Bocklet gehören eine eigene Therme, Tennisplatz und Fitnessraum. Der Kurs „Heilfasten mit Kurmolke und Sport“ umfasst Blutfettuntersuchung, Ernährungsschulung, Magnetfeldtherapie und Nordic Walking (Fit Reisen). **PREIS** für 7 Übernachtungen mit Diätkost ab 545 Euro, abzüglich 150 Euro Zuschuss = **395 Euro**

### BKK

**Reiseanbieter:** Zum Beispiel Akon Aktivkonzept, [www.akon.de](http://www.akon.de), teilweise eigene BKK-Aktivwochen, Maximalzuschuss pro Reise 190 Euro, Maximalzuschuss pro Jahr 400 Euro.

**Sonne und Sole in Bad Dürrenheim**  
1850 Sonnenstunden im Jahr hat Bad Dürrenheim im Schwarzwald zu bieten – mehr als Meran. In der Stadt gibt es ein großes Solebad mit elf Innen- und Außenpools, Solebecken und Sonnenterrasse. Bei der Aktivwoche u. a. mit Rückentraining, Nordic Walking und Aquafitness kommt garantiert jeder in Schwung. Die Unterbringung erfolgt wahlweise in einem Gästehaus oder im 3-Sterne-Hotel (BKK Mobil Oil). **PREIS** Preis für 6 Übernachtungen im Hotel mit Frühstück ab 396 Euro abzüglich 160 Euro Zuschuss = **236 Euro**

**Familienurlaub an der Müritz**  
Am Rand des Müritz-Nationalparks liegt das Best Western Hotel Marina Wolfsbruch. Hier wartet Sport und Spaß für die ganze Familie: Während sich die Eltern bei Wirbelsäulengymnastik und Autogenem Training entspannen, erobern die Kinder das 1000 Quadratmeter große Badeparadies (Akon). **PREIS** für 4 Übernachtungen mit Halbpension ab 239 Euro, abzüglich 190 Euro Zuschuss = **49 Euro**

### DAK

**Reiseanbieter:** Gesundaktiv Reisen, [www.gesundaktivreisen.de](http://www.gesundaktivreisen.de), Maximalzuschuss 150 Euro pro Reise und Jahr.

### Tai-Chi und Aquafitness

Das Gesundheitszentrum Saarschleife hat sich auf Traditionelle Chinesische Medizin spezialisiert und passend dazu Kurse in Tai-Chi im Programm. Abgerundet wird das Angebot durch Aquafitness. Ein Highlight des Hotels ist der mehrstöckige tropische Wintergarten. **PREIS** für 1 Woche mit Vollpension 429 Euro, abzüglich 150 Euro Zuschuss = **279 Euro**

### Nordic Walking in der Heide

Sportfans sind im La Vital Sport- und Wellnesshotel (3,5 Sterne) in der Lüneburger Heide richtig. Denn neben Sauna und Beauty-Bereich gibt es auch ein hauseigenes Sportgelände mit Tennisplätzen, Badmintoncourts und Fahrradverleih. Unter Anleitung geht es zum Nordic Walking, sieben Touren sind vorgesehen. **PREIS** für 3 Übernachtungen mit Halbpension ab 264 Euro, abzüglich 75 Euro Zuschuss = **189 Euro**

### IKK

**Reiseanbieter:** Akon Aktivkonzept, [www.akon.de](http://www.akon.de), Maximalzuschuss pro Reise zirka 190 Euro, der Maximalzuschuss pro Jahr beträgt 440 Euro.

**Action für Groß und Klein**  
Wer mit Kindern verreist und trotzdem an Präventionsprogrammen teilnehmen möchte, ist im Familien- und Sporthotel Reutmühle (4 Sterne) in Waldkirchen gut aufgehoben. Das Haus liegt im Nationalpark Bayerischer Wald und bietet eine tägliche Kinderbetreuung an. Diverse Kurse stehen zur Auswahl, etwa Nordic Walking und progressive Muskelentspannung. **PREIS** für 6 Übernachtungen mit Halbpension 359 Euro, abzüglich 190 Euro Zuschuss = **169 Euro**

**Gesünder essen auf Föhr**  
Das 3-Sterne-Hotel Atlantis Hotel am Meer in Wyk auf Föhr bietet ideale Voraussetzungen zur Erkundung des Nationalparks Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer und zu ausgedehnten

Spaziergängen am Strand. Nach dem Autogenen Training und Ernährungsseminaren lockt die hauseigene Therme mit Aroma-Dampfbad, Erlebnisduche und Whirlpool. **PREIS** für 1 Woche mit Halbpension ab 479 Euro, abzüglich 150 Euro Zuschuss = **329 Euro**

### Knappschaft

**Reiseanbieter:** Z. B. Akon Aktivkonzept [www.akon.de](http://www.akon.de), Maximalzuschuss pro Reise 160 Euro, pro Jahr unbegrenzt.

### Schwimmen mit Ausblick

Das Vital- und Wellness-Hotel Zum Kurfürsten (4 Sterne) im Kutscherhausstil liegt ruhig direkt am Kurpark und Waldrand im heilklimatischen Luftkurort Bernkastel-Kues an der Mosel. Hier gibt es ein Panorama-Dachschwimmbad mit Kaminfeuer, eine Salzgrotte und eine Erlebnis-Felsgrotte. Angeboten werden die Kurse „Aquafitness“ und „Qi Gong“. **PREIS** für 6 Übernachtungen mit Halbpension ab 399 Euro, abzüglich 150 Euro Zuschuss = **249 Euro**

### Relaxen an der Elbe

Richtig durchatmen zwischen Elbtalauen, Heide und Wanderdünen! Das 4-Sterne-Parkhotel Hitzacker befindet sich in der Fachwerkstadt Hitzacker südöstlich von Hamburg. Im anliegenden Park gibt's Tretbecken, Barfußfühlpfad und eine Liegewiese. Die Kurse „Rückenschule“ und „Progressive Muskelentspannung“ bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht. Außerdem sind Radtouren und Schiffsrundfahrten inbegriffen. **PREIS** für 4 Übernachtungen mit Halbpension ab 229 Euro, abzüglich 150 Euro Zuschuss = **79 Euro**

### KKH

**Reiseanbieter:** TUI Vital, [www.tui-vital.de](http://www.tui-vital.de), Maximalzuschuss 150 Euro pro Reise und Jahr.

### Sport und Spa am Scharmützelsee

Inmitten der Naturlandschaft des Scharmützelsees bei Berlin liegt das Sport & Spa Resort Arosa. Das 4200 Quadratmeter große Spa verfügt über diverse Pools und Saunen sowie einen Cardio- und Fitnessbereich. Wie

neu geboren fühlen sich die Gäste mit dem Kurs „Aktive Entspannung für Körper, Geist und Seele“: Er umfasst zum Beispiel Autogenes Training, Qi Gong, Nordic Walking und ein Körperpeeling. **PREIS** für 1 Woche mit Halbpension ab 1088 Euro, abzüglich 148 Euro Zuschuss = **940 Euro**

### Fit am Strand auf Mallorca

Im goldenen Sand im mallorquinischen Can Picafort macht Nordic Walking doppelt Spaß. Das Grupotel Gran Vista & Spa (4 Sterne), umgeben von Pinien, hat einen Wellness-Bereich mit Pool, Sauna, Kneippbecken und sogar eine Eisgrotte. In der Rückenschule wird vor dem Sonnen die Haltung verbessert. **PREIS** für 1 Woche mit Halbpension ab 698 Euro, abzüglich 150 Euro Zuschuss für Kombinationskurs = **548 Euro**

### TK

**Reiseanbieter:** Dr. Holiday (bis 31.12.08), [www.dr-holiday.de](http://www.dr-holiday.de), Maximalzuschuss 150 Euro pro Reise und Jahr.

Die Maximalzuschüsse variieren regional. Alle Preise gelten pro Person im Doppelzimmer, sofern nicht anders angegeben.



VON RAUFKOMMEN



BIS RUNTERKOMMEN



URLAUB. JEDEN TAG NEU!

## WILLKOMMEN AUF DEN VIELSEITIGSTEN SCHIFFEN DER WELT

Jetzt informieren und die besten Plätze sichern unter: [www.urlaubjedentagneu.de](http://www.urlaubjedentagneu.de) | 01805/999 842\*\* oder in Ihrem Reisebüro

### Unser Tipp: 10 Nächte Kanarische Inseln & Marokko

z. B. am 27.02.09 auf der Brilliance of the Seas schon ab **836,-**EUR\*

\* Kreuzfahrt inkl. Vollpension und vielseitigem Bordprogramm. Preise p. P. bei Doppelbelegung einer Kabine und vorbehaltlich Verfügbarkeit.  
\*\* 0,14 €/Min. Festnetz DTAG, ggf. abweichender Mobilfunktarif.

