

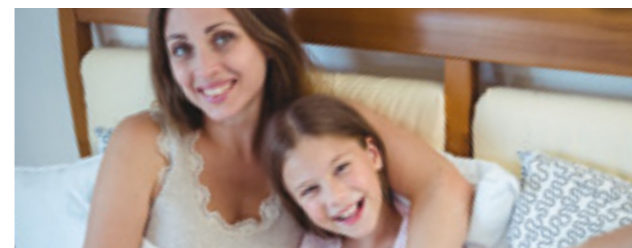
Damit zukünftig auch Eltern mit Kindern in den Genuss unserer gesundheitsfördernden Leistungen kommen, hat der FairnessPlan e.V. die Gesundheitswoche Familie ins Leben gerufen: Alleinerziehende oder Eltern mit maximal vier Kindern im Alter zwischen 3 und 14 Jahren können gemeinsam eine ganze Woche in Bad Elster im Vogtlandkreis verbringen, einem der ältesten Mineral- und Moorheilbäder Deutschlands.



Während die Eltern sich in Ruhe mit ihrem speziell ausgearbeiteten Gymnastikprogramm beschäftigen, werden die Kinder gut betreut – die Kleinen unter sechs Jahren in einem speziellen Hort, die größeren mit spannenden Aktivitäten durch die Klinik. In der Regel dauert das Betreuungsprogramm von 8 bis 16 Uhr, an den An- und Abreisetagen entsprechend kürzer.

In diesem Kurs steht die Vermittlung eines ganzheitlichen Gesundheitsbildes im Vordergrund, um die Belastungen der Schichtarbeit besser zu bewältigen: Dazu gehören neben dem körperlichen Training auch die Verbesserung des Ess- und Schlafverhaltens. Die schön gelegene Klinik in klassischer Bäderarchitektur sorgt mit modern ausgestatteten, freundlichen Zimmern mit Bad und WLAN für Wohlfühlatmosphäre.

Erziehende mit Kindern konnten sich drehen und wenden, wie sie wollten, nichts ging. Jetzt öffnen sich die Gesundheitswochen der ganzen Familie mit freundlichen Angeboten.



Gesundheit zusammen

Die Gesundheitswoche Familie wird ausschließlich für Eltern mit Kindern angeboten. Der Eigenanteil von 100 € kann durch einen Zuschuss der Krankenkasse nochmals gemindert werden.

Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung betragen pro Kind 50 €. Dazu kommt der Betreuungsaufwand in Höhe von 250 €, der nachträglich als zusätzlicher Kinderbetreuungszuschuss beantragt werden kann. Die Gesundheitswoche Familie kann höchstens einmal im Jahr in Anspruch genommen werden.



**Deutsche Klinik für Integrative Medizin
und Naturheilverfahren GmbH**
Prof.-Paul-Köhler-Straße 3, 08645 Bad Elster
www.dekimed.de

FairnessPlan e.V.
Baumweg 45, 60316 Frankfurt am Main
Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9
E-Mail info@fairnessplan.org, www.fairnessplan.org

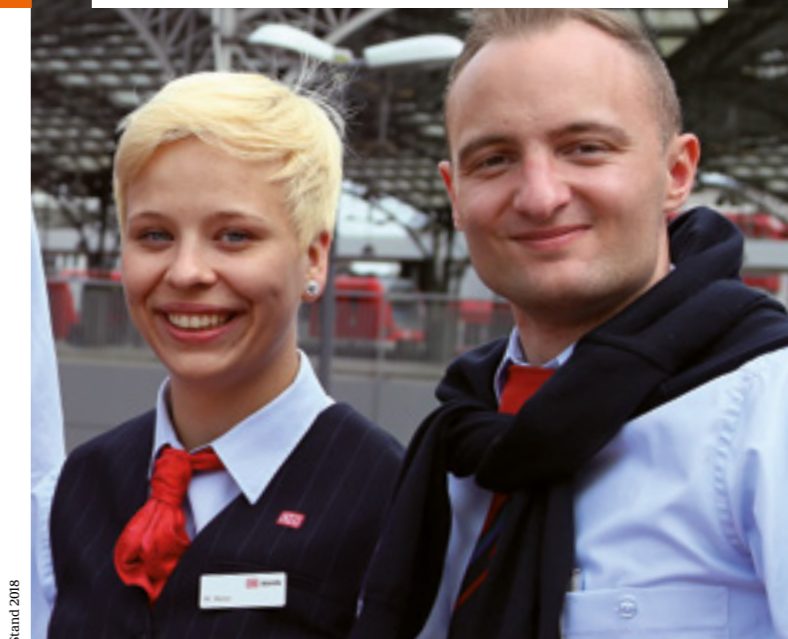


Gesundheitswoche Familie Funktionsgymnastik Runderneuerung im Familienkreis



**Klinik DEKIMED
Bad Elster**

Stand 2018





Claus Weselsky
1. Vorsitzender FairnessPlan e.V.

Ohne Trennung trimmen

Oft können Beschäftigte, die Kinder haben, an vielen Veranstaltungen nicht teilnehmen, weil es an einer verlässlichen Betreuung für die Kinder mangelt. Dabei ist es für alle, die Schichtdienst leisten – egal ob Eltern oder nicht –, besonders wichtig, sich mal eine Woche Auszeit zu nehmen, um seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Damit das nun auch Eltern mit Kindern möglich wird, haben wir ein spezielles Programm ins Leben gerufen, bei dem du dein Kind oder deine Kinder einfach mitnehmen kannst. Während du dich intensiv dem täglichen Programm widmest, werden deine Kinder gut betreut und erleben spannende Abenteuer, zum Beispiel auf dem „Gläsernen Bauernhof“.

Und das Beste: Für die anfallenden Betreuungskosten kannst du im Nachhinein einen Antrag auf Erstattung durch den FairnessPlan e.V. stellen. Damit haben wir die Möglichkeit geschaffen, dass wirklich jeder an den von uns geförderten Maßnahmen teilnehmen kann. Viel Spaß!

Euer

Claus Weselsky



Foren Vortrag „Gesunde Ernährung im Schichtdienst“ | Lehrküche | Vortrag „Stressmanagement im Schichtdienst“ | Feedback-Gespräch | Teambildungsaktivitäten | Gemeinsame Abendgestaltung

Fitness Präventionskurs Funktionsgymnastik, 6 Tage à 1 Std. | 1 x MTT-Geräteeinweisung und Erstellen eines individuellen Trainingsplans | Freies MTT-Training

Entspannung 1 x Progressive Muskelentspannung nach Jacobson | 2 x Wasser- oder Fitness-Gymnastik | 2 x Hydrojetmassage

Sport und Spaß und Sprösslinge

Mit der Gesundheitswoche Familie gibt dir der FairnessPlan e.V. die Möglichkeit, dein Kind oder deine Kinder einfach mitzunehmen, damit du dir auch bei familiärer Eingebundenheit eine intensive Woche Funktionsgymnastik gönnen kannst. Für die 6 Übernachtungen mit Vollpension und Funktionsgymnastik zahlst du einen Eigenanteil von 100 €. Wenn du einen Zuschuss von der Krankenkasse erhältst, wird es noch einmal günstiger.

Pro Kind sind für Unterbringung und Verpflegung 50 € zu zahlen, dazu kommen die Kosten für die Kinderbetreuung in Höhe von 250 €. Für die Kinderbetreuungskosten kannst du rückwirkend einen Antrag auf Erstattung durch den FairnessPlan e.V. stellen. Diese Förderung wird zusätzlich zum regulären Kinderbetreuungszuschuss gezahlt.

Wenn der Partner an der Gesundheitswoche Familie teilnehmen möchte, zahlt er für Unterbringung und Vollpension 300 €, für die komplette Leistung inkl. Training 600 €. Ist der Partner selbst Leistungsberechtigter, erhält er ebenfalls die vergünstigten Leistungen, wenn er einen eigenen Antrag stellt.

Das Antragsformular für die Gesundheitswoche Familie findest du auf der Website. Bitte reiche den vollständig ausgefüllten Antrag spätestens 8 Wochen vor Beginn der Maßnahme schriftlich beim FairnessPlan e.V. ein. Der Antrag auf Übernahme der Betreuungskosten ist nach Beendigung der Maßnahme separat zu stellen, und zwar bis zum 28. Februar des Folgejahres.

Alle wichtigen Details und einzureichenden Unterlagen hierzu findest du auf dem Merkblatt zur Gesundheitswoche Familie oder direkt bei den Informationen zum Kinderbetreuungszuschuss und Kinderbetreuungszuschuss 14.

Termine Bad Elster 2019

Montag bis Sonntag
08. Jul bis 14. Jul 2019

Wenn du interessiert bist, kannst du dir das komplette Angebot unter www.fairnessplan.org/leistungen anschauen und dir dort auch gleich den Antrag für die Gesundheitswoche Familie – Funktionsgymnastik herunterladen. Dort findest du auch alle weiteren Erläuterungen. Bitte fülle den Antrag vollständig aus und schicke ihn uns zusammen mit den angeforderten Unterlagen per Post.



Leistungsberechtigt sind alle GDL-Mitglieder, die in einem Unternehmen des DB-Konzerns beschäftigt sind oder ausgebildet werden. Darunter fallen auch GDL-Mitglieder bei Unternehmen, an denen der DB-Konzern mehrheitlich beteiligt ist.

Bei Fragen zu Leistung, Antragstellung und Abwicklung sind deine regionalen Ansprechpartner oder deine Ortsgruppe bzw. deine Bezirksgeschäftsstelle sowie der FairnessPlan e.V. direkte Ansprechpartner.

FairnessPlan e.V.
Baumweg 45, 60316 Frankfurt am Main
Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9
E-Mail info@fairnessplan.org, www.fairnessplan.org