

Damit 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 beruhigt mit ihrem Trainingsprogramm im Rahmen des Nordic Walking beschäftigen können, 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.

Nordic Walking ist ein besonders schonendes und sanftes Ganzkörpertraining und für jeden geeignet. Unterstützt wird das tägliche Nordic-Walking-Programm durch Krafttraining und Entspannungseinheiten. Die traumhaft schön gelegene Klinik in klassischer Bäderarchitektur verfügt über modern ausgestattete, freundliche Zimmer mit Bad und WLAN.

Erziehende mit Kindern kommen in Sachen Gesundheitswochen nicht länger zu kurz. Beim Nordic Walking führt der Weg jetzt zu Familienangeboten, die eine Trennung unter Tränen ausschließen.



## Schöne Zeiten für Schätzchen

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](http://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](mailto:info@fairnessplan.org), [www.fairnessplan.org](http://www.fairnessplan.org)



## Gesundheitswoche Familie Nordic Walking Auffrischung mit Anhang



**Klinik DEKIMED  
Bad Elster**



Stand 2018







**Claus Weselsky**  
1. Vorsitzender FairnessPlan e.V.

## Nordic Walking geht jetzt familiär

Der Name ist Programm: Die Gesundheitswoche Familie haben wir ins Leben gerufen, um auch Eltern mit Kindern die Gelegenheit zu geben, an den von uns geförderten Maßnahmen teilzunehmen. Dabei kannst du dein Kind oder deine Kinder einfach mitnehmen – für euch haben wir mit der Klinik DEKIMED ein umfassendes Betreuungsprogramm vereinbart.

Eine Woche lang steht das Nordic-Walking-Training im Mittelpunkt, ergänzt von Krafttraining und Entspannungsübungen, damit du Kraft tanken kannst für deinen anstrengenden Alltag zwischen Beruf und Familie. Und die Kinder sind tagsüber nicht nur bestens aufgehoben, sondern erleben spannende Abenteuer unter professioneller Betreuung.

Und die Kosten? Werden auch vom FairnessPlan e.V. bezuschusst, genau wie dein Training. Also, auf geht's!

Euer

Claus Weselsky

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 Nordic Walking gönnen kannst. Für die 6 Übernachtungen mit Vollpension und Nordic Walking zahlst du einen Eigenanteil von 100 €. Wenn du einen Zuschuss von der Krankenkasse erhältst, wird es noch einmal günstiger.

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.



## Morgens Muskeln, abends Märchen

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.

Alle wichtigen Details und die 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  
29. Jul bis 04. Aug 2019

**Foren** Vortrag „Gesunder Rücken“ | Feedback-Gespräch | Teambuildingaktivitäten | Gemeinsame Abendgestaltung  
**Fitness** Nordic-Walking-Kurs, 6 Tage à 1 Std. | 1 x MTT-Geräteeinweisung und Erstellen eines individuellen Trainingsplans | Freies MTT-Training  
**Entspannung** 1 x Klangschalenentspannung | 2 x Wasser- oder Fitness-Gymnastik | 2 x Hydrojetmassage



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.

Wenn du interessiert bist, kannst du dir das komplette Angebot unter [www.fairnessplan.org/leistungen](http://www.fairnessplan.org/leistungen) anschauen und dir dort auch gleich den Antrag für die Gesundheitswoche Familie – Nordic Walking herunterladen. Bitte fülle diesen vollständig aus und schicke ihn uns per Post. 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](mailto:info@fairnessplan.org), [www.fairnessplan.org](http://www.fairnessplan.org)