

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 beruhigt mit ihrem Trainingsprogramm im Rahmen der Rückenschule 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.

Die intensive Rückenschule hat das Ziel, den gesamten Halte- und Bewegungsapparat zu stärken und die Körperhaltung sowie die Bewegungsabläufe in Alltag und Beruf zu verbessern. Darüber hinaus werden auch Übungen vermittelt, die später selbstständig weitergeführt werden können, um einen langfristigen Nutzen aus der Trainingswoche zu ziehen.

Erziehende mit Kindern bekommen den Rücken jetzt doppelt gestärkt. Die Gesundheitswochen öffnen sich der ganzen Familie mit freundlichen Angeboten.



Kopf frei für Kinderkram

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 Rückenschule Prinzip wird Programm



**Klinik DEKIMED
Bad Elster**



Stand 2018





Claus Weselsky
1. Vorsitzender FairnessPlan e.V.

Rückendeckung für Rasselbanden

Eine Gesundheitswoche einzulegen und mal eine längere Zeit vom Alltag abzuschalten ist eine tolle Sache. Das wollen wir jetzt auch Eltern mit Kindern ermöglichen, die bisher einfach nicht die Gelegenheit dazu hatten, weil es keine anderweitige Betreuungsmöglichkeit für die Kinder gab. Unser Vorschlag: Ihr nehmt die Kinder einfach mit!

Exklusiv für euch haben wir mit der Klinik DEKIMED ein spezielles Programm ausgearbeitet. Während ihr im Training schwitzt oder euch bei einer tiefen Entspannung erholt, sind die Kinder prima aufgehoben und beschäftigt. Ideale Voraussetzungen für eine Zeit, die dir richtig gut tut!

Und das Beste: Bei den zusätzlichen Kosten für die Kinderbetreuung greift dir der FairnessPlan e.V. ebenfalls unter die Arme. Damit haben wir die Voraussetzungen geschaffen, dass jeder an den von uns geförderten Maßnahmen zur Unterstützung der körperlichen Leistungsfähigkeit teilnehmen kann. Mach was draus!

Euer

Claus Weselsky



Mit Familie famos in Form

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 Rückenschulung gönnen kannst. Für die 6 Übernachtungen mit Vollpension und Rückenschule 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
22. Jul bis 28. Jul 2019
07. Okt bis 13. Okt 2019

Foren Vortrag „Gesunder Rücken“ | Teambuildingaktivitäten | Gemeinsame Abendgestaltung

Fitness Kurs zur Verbesserung der Rückengesundheit, 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



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 anschauen und dir dort auch gleich den Antrag für die Gesundheitswoche Familie – Rückenschule herunterladen. Bitte fülle den Antrag 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, www.fairnessplan.org

