



# WIRTHSHOF

## AKTIV

---

## AKTIV mit "Krankenkassenzuschuss"

# YOGA FÜR BEGINNER

---

Kurs-ID: 20170705-934723

Auszeit vom Alltag und eine neue Entspannungsmethode kennenlernen?

"Kompakt" an vier Tagen bzw. am Wochenende.

Für absolute Beginner und Vertiefer gleichermaßen.

### BESCHREIBUNG



Yoga hilft den Körper geschmeidiger werden zu lassen, aber vor allem zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Wir werden den Sonnengruß und sanfte Körperübungen kennenlernen. Achtsame und fließende Atemübungen werden unseren Atemraum vergrößern und uns in die Konzentration und Entspannung führen. Grundlagen des Achtsamkeitstraining und der Meditation bilden einen weiteren Schwerpunkt. Mit Yoga als ganzheitlicher Entspannungsmethode bekommen Sie "Werkzeuge" an die Hand, die auch im Alltag gut zu integrieren und umzusetzen sind (inkl. Teilnehmerunterlagen). Ideal für Einsteiger oder als Auszeit für stressbelastete Menschen.

### TERMINE

- 4 Kompakteinheiten (jeweils 2x 60 Minuten) an drei oder vier Tagen
- Kosten: € 89,00 (diese werden Ihnen von Ihrer Krankenkasse zurückerstattet)
- [Termine](#): mehrmals jährlich während unserer Yogawochen

---

Wirthshof GmbH | Familie Wirth

Steibensteg 10 | 88677 Markdorf | Tel. +49 7544 9627-0 | Fax +49 75449627-27 | [info@wirthshof.de](mailto:info@wirthshof.de) | [wirthshof.de](http://wirthshof.de)  
Geschäftsführer: Maria Wirth, Claudius Wirth, Andreas Wirth | Amtsgericht Freiburg | HRB 580783  
ID-Nr. DE 42 ZZZ 00000 54 87 18 | IBAN DE 98 6905 0001 0001 8300 17 | BIC SOLADES1KNZ



# WIRTHSHOF

## AKTIV

### AKTIVurlaub "mit Krankenkassenzuschluss"

## REAKTIV WALKING KOMPAKT

Kurs-ID: 20170626-932284

Auszeit vom Alltag und ganz in eine neue Bewegungsart eintauchen?

"Kompakt" an vier Tagen bzw. am Wochenende.

Für absolute Beginner und Technikvertiefer gleichermaßen.

### BESCHREIBUNG



Reaktiv Walking - effektives Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Erlernen Sie in diesem Kompaktangebot die korrekte Haltung, Technik und Basisübungen, die im Stand und während dem Gehen ausgeführt werden. Das Angebot beinhaltet weiterhin Empfehlungen zur Belastungsdosierung und Trainingssteuerung und ein ausgearbeitetes Übungsprogramm inklusive Mobilisations- und Dehnübungen.

### TERMINE 2017:

- 4 Kompakteinheiten (jeweils 2x 50 Minuten) an drei oder vier Tagen
- Kosten: € 89,00 (diese werden Ihnen von Ihrer Krankenkasse zurückerstattet)
- [Termine](#): mehrmals jährlich während unserer YoungGo-Wochen

### WIE FUNKTIONIERT DER "KRANKENKASSENZUSCHUSS"?

- Wichtig: Die Teilnahme an einem KOMPAKTangebot muss bei der Krankenkasse vor der Teilnahme beantragt werden bzw. vor der Kursteilnahme genehmigt worden sein!
- Nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V ("Individuelle verhaltensbezogene Primärprävention") sind alle Krankenkassen verpflichtet, die Kurskosten zertifizierter Kurse zu erstatten.

Wirthshof GmbH | Familie Wirth

Steibensteg 10 | 88677 Markdorf | Tel. +49 7544 9627-0 | Fax +49 75449627-27 | [info@wirthshof.de](mailto:info@wirthshof.de) | [wirthshof.de](http://wirthshof.de)  
Geschäftsführer: Maria Wirth, Claudius Wirth, Andreas Wirth | Amtsgericht Freiburg | HRB 580783  
ID-Nr. DE 42 ZZZ 00000 54 87 18 | IBAN DE 98 6905 0001 0001 8300 17 | BIC SOLADES1KNZ

- Bezüglich der Erstattung von Kursgebühren besteht bei den gesetzlichen Krankenkassen allerdings keine einheitliche Regelung. Jede Kasse hat ihre eigene Satzung und bestimmt in dieser individuell die Art (z. B. Häufigkeit) und Höhe der Bezuschussung.

## WAS BEDEUTET DAS KONKRET?

- Möchten Sie an einem KOMPAKTangebot "mit Krankenkassenzuschuss" teilnehmen, informieren Sie bitte vor Buchung Ihre Krankenkasse. Hilfreich ist dabei die Angabe der Kurs-ID (siehe oben).
- Sobald Ihnen Ihre Krankenkasse eine Kostenübernahme bestätigt, buchen und bezahlen Sie bitte das Angebot direkt bei uns.
- Am Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei der Krankenkasse einreichen. Daraufhin wird Ihnen die Kursgebühr zurückerstattet.
- Selbstverständlich können Sie jederzeit auch als Selbstzahler an den Kompaktangeboten teilnehmen.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte gerne an mich!

Herzliche Grüße

Katja Eberle  
Leitung Wirthshof AKTIV  
Tel 07544 964558  
[katja.eberle@wirthshof.de](mailto:katja.eberle@wirthshof.de)

---

## YOGA FÜR BEGINNER PLUS REAKTIV WALKING KOMPAKT

---

Neu 2018!

Ein Kurzurlaub um ganz bei sich anzukommen, sich draußen gemeinsam in der Natur bewegen, achtsam mit Yoga Entspannung finden.

Das Besondere: Die KOMPAKTangebote REAKTIV WALKING und YOGA FÜR BEGINNER werden parallel angeboten und können beide von Ihrer Krankenkasse erstattet werden!

Sie sparen damit Kursgebühren im Wert von € 179,00€!

---

## Gesundheitsurlaub DIE AKTIVWOCHE – Das Original

---

ab 2018:  
auch bei uns!

Ganzheitliches Angebot für eine gesunde Lebensweise. Sie verbessern ihre Beweglichkeit und die Ausdauerfähigkeit. Sie stärken Körper und Geist. Sie erfahren, warum Bewegung, Entspannung und Ernährung für Sie so wichtig sind.

Dieses Angebot beinhaltet einen Zuschuss von 160,00 € für das Gesundheitsprogramm.

---

Wirthshof GmbH | Familie Wirth

Steibensteg 10 | 88677 Markdorf | Tel. +49 7544 9627-0 | Fax +49 75449627-27 | [info@wirthshof.de](mailto:info@wirthshof.de) | [wirthshof.de](http://wirthshof.de)  
Geschäftsführer: Maria Wirth, Claudius Wirth, Andreas Wirth | Amtsgericht Freiburg | HRB 580783  
ID-Nr. DE 42 ZZZ 00000 54 87 18 | IBAN DE 98 6905 0001 0001 8300 17 | BIC SOLADES1KNZ