



## Unser Beispiel für KKH-Versicherte:

4-Tages-Angebot von AKON Aktivkonzept	Kosten*
3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension (exkl. An- und Abreise)	239,00 €
Einzelzimmerzuschlag (ggf.)	+ 67,00 €
Teilnahme am Pflegekurs	kostenfrei
Präventionszuschuss der KKH	- 150,00 €
<b>Ihr Eigenanteil im DZ</b>	<b>89,00 €</b>
<b>Ihr Eigenanteil im EZ</b>	<b>156,00 €</b>

## Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Buchen Sie Ihren Wunschtermin direkt online. Auch telefonisch ist AKON Aktivkonzept gern persönlich für Sie da unter: **07931 96497-0**



QR-Code scannen und alle Informationen und Termine jederzeit bequem abrufen unter: [akon.de/kkh-pflegereise](https://akon.de/kkh-pflegereise)

\* pro Person inklusive 3 Übernachtungen mit Verpflegung und Kursteilnahme

**Die Pflegekasse bei der KKH**  
30125 Hannover  
Service-Telefon: 0800 5548640554  
[kkh.de/kontaktformular](https://kkh.de/kontaktformular)



5081-09/24



**Neue Kraft  
schöpfen**

**Präventionsreisen für  
pflegende Angehörige**

In Kooperation mit:

**AKON®**

**KKH**

## Den Pflegealltag meistern?

**Gar nicht so einfach: Wenn Sie einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause betreuen, wissen Sie, dass dies beinahe täglich mit neuen Herausforderungen verbunden ist.**

Auch der Berufs- und Familienalltag lässt sich nicht immer ganz einfach mit der Betreuung vereinbaren. Kurz: Die Pflege von Angehörigen kostet nicht nur Zeit, sondern auch Kraft – sowohl körperliche als auch seelische.

### **Unser Angebot: Schöpfen Sie neue Kraft auf einer Präventionsreise mit einem Pflegeseminar**

Wer andere pflegt, verliert seine eigene Gesundheit schnell aus den Augen. Eine Möglichkeit, neue Kraft zu schöpfen, sind die Präventionsreisen unseres Partners AKON Aktivkonzept. Sie sind speziell für Menschen konzipiert, die eine ihnen nahestehende Person zu Hause pflegen.

### **So sieht Ihre Auszeit aus**

Auf Ihrer Präventionsreise mit Pflegeseminar haben Sie die Gelegenheit, sich intensiv mit anderen Pflegenden auszutauschen. Darüber hinaus nehmen Sie an einem gesundheitsfördernden Entspannungskurs teil und erlernen in Pflegeseminaren Verhaltensweisen, mit denen Sie sich vor Überlastung schützen können.

Finden Sie heraus, wo Ihre persönliche Belastungsgrenze liegt, und wie Sie es schaffen, Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen nicht zu vernachlässigen. Wertvolle Tipps und Strategien für den Pflegealltag runden Ihre Reise ab.



### **Für bei der KKH versicherte Teilnehmende gilt:**

Die Teilnahme am Pflegeseminar ist kostenfrei. Zusätzlich zahlt die KKH einen Präventionszuschuss von 150 Euro. Pro Kalenderjahr können bis zu zwei Präventionskurse bezuschusst werden. Hierfür rechnet AKON Aktivkonzept direkt mit der KKH ab. Sie leisten nur den verbleibenden Eigenanteil an AKON.

### **Für nicht bei uns versicherte Teilnehmende gilt:**

AKON Aktivkonzept rechnet mit zahlreichen Krankenkassen den Zuschuss direkt ab, sodass Sie lediglich Ihren Eigenanteil an AKON entrichten. Die Teilnahme am Pflegeseminar ist kostenfrei. Wenn Sie bei einer anderen bezuschussenden Krankenkasse versichert sind und mit AKON keine Direktabrechnung vereinbart ist, zahlen Sie zunächst den Gesamtbetrag. Nach erfolgter Kursteilnahme (mind. 80 % des Kursprogramms) erhalten Sie von AKON eine Teilnahmebescheinigung zur möglichen Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse.

### **Best Western Premier Parkhotel**

Das 4-Sterne-Hotel befindet sich in Bad Mergentheim, eine der schönsten Kuranlagen Deutschlands.

### **Das erwartet Sie:**

- 4 Tage inklusive drei Übernachtungen mit Halbpension, Entspannungskurs und Pflegeseminar für KKH-Versicherte ab 89,00 € (im DZ, Preis p. P.)
- Hoteleigene Badelandschaft mit Hallenschwimmbad, Sauna sowie Liegewiese im Park
- Fitnessraum, Physiotherapie und Beautyfarm
- „Best Western-Fit-Frühstück“
- Abendessen in Form eines 3-Gangmenüs beziehungsweise Buffets
- Zimmer oder Suite (Balkon od. Loggia)
- Radio, Flat-TV, High-Speed-Internet und Telefon, Minibar
- Bad/WC, Haartrockner