



Best Western Parkhotel****, Velbert

Einfach die Seele baumeln lassen, radeln, ausgiebig wandern, das saftige niederbergische Grün genießen oder großstädtische Luft bei einem Ausflug ins benachbarte Düsseldorf, Wuppertal oder Essen schnuppern. Velbert ist die Stadt der vielen Gesichter, lebendig und liebenswert, und bietet durch seine Lage ein Potpourri an Unternehmungsmöglichkeiten.

IHR HOTEL: Gleich neben dem 10 Hektar großen Herminghauspark in ruhiger Lage. Das Hotel verfügt über Rezeption, Restaurants mit Sonnenterrasse und Blick ins Grüne, Sky-Bar und Lift.

IHR WELLNESSBEREICH: Sauna inklusive. Gegen Gebühr: Massagen auf Anfrage.

IHR ZIMMER: Komfortable und neu renovierte Zimmer mit Wohlfühlmatratze, Bad oder Dusche/WC, Kosmetikspiegel, Föhn, Flatscreen-TV, Radio, Telefon, Schreibtisch, Laptop-Safe, WLAN und Blick ins Grüne.

IHRE VERPFLEGUNG: ÜF = reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Vital-Ecke.

IHR SPORT- & FREIZEITPROGRAMM: Fitnessraum inklusive. Gegen Gebühr: Fahrradverleih. In der näheren Umgebung Joggingstrecken, Minigolf und Freibad.

WEITERE INKLUSIVLEISTUNGEN: 2 x Mittagsimbiss (am 2. und 3. Tag), Tagungsgetränke inklusive Apfelsaft, Wasser, Kaffee, Tee.

Ihr Präventionspaket

- Kurseinführung
- 1 Kurs Entspannungs- oder Rückentraining (360 Minuten)
- 1 Pflegeseminar (360 Minuten) mit Schwerpunkten zu den Themen:
 - Betreuung und Pflege von Pflegebedürftigen
 - Leistungen der sozialen Pflegeversicherung
 - Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege
 - Entlastung der Pflegeperson
 - Prävention und Gesundheitsförderung der Pflegeperson
- 22.4.: Refresher-Kurs mit besonderem Augenmerk auf die Grundpflege und Mobilisation sowie Vertiefung der bereits erlernten Inhalte
- Kursabschluss mit Tipps für das Gesundheitstraining zu Hause

Dr. Holiday-Extra

- kostenfreie Nutzung des Fitnessraums

3 ÜBERNACHTUNGEN/FRÜHSTÜCK

inklusive Seminarinhalte und Extra pro Person

Reisetermine: 22.4.2020 oder 17.9.2020 391,- €
- KKH Präventionszuschuss -180,- €

Ihr Reisepreis im DZ/EZ: 211,- €

BUCHUNGSNUMMER: P-DUS44402-0110

Anreise: nach Termin. Hund: gegen Gebühr (auf Anfrage). Parkplatz: gegen Gebühr (auf Anfrage). Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen.

Präventionsreisen für pflegende Angehörige

Pflegepersonen werden jeden Tag mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Da bleibt kaum Zeit für die eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Um einer Überlastung vorzubeugen, bietet Dr. Holiday besondere Präventionsreisen für Menschen an, die privat eine ihnen nahestehende Person pflegen. Diese Reisen beinhalten gesundheitsfördernde Bewegungs- oder Entspannungskurse und bieten einen idealen Rahmen, um sich mit anderen Pflegenden auszutauschen. Außerdem gehört ein kostenloses Pflegeseminar zum Programm. Dort können Sie sich ausführlich zum Thema Pflege informieren und erhalten praktische Tipps für mehr Entlastung im Alltag.

Informationen für nicht bei der KKH versicherte Teilnehmer/innen:

Nicht KKH Versicherte zahlen zunächst den vollen Reisepreis an die Dr. Holiday AG. Die Teilnahme am Pflegeseminar ist kostenlos. Bitte informieren Sie sich vor Reisebuchung bei Ihrer Krankenkasse über die Möglichkeiten, einen Zuschuss für die Teilnahme am Präventionskurs zu erhalten. Die Bezuschussung von Präventionskursen kann je nach Krankenkassenzugehörigkeit variieren. Bei Reiseende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie dann für die Auszahlung des Zuschusses bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

Info- und Buchungs-Hotline



Sie haben Fragen zu einem Angebot oder möchten telefonisch buchen? Das Team von Dr. Holiday ist Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr für Sie da.

Tel. 0941 30767170*

* ortsübliche Telefongebühren aus dem deutschen Festnetz, Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig



Sie möchten online buchen oder sich im Internet über diese und viele weitere Angebote informieren? Auf der Seite von Dr. Holiday finden Sie nähere Informationen und die Möglichkeit, den aktuellen Katalog kostenlos zu bestellen:

www.kkh-reisewelten.de

Veranstalter der Reisen ist Dr. Holiday AG, Wernerwerkstr. 4, 93049 Regensburg

KKH Reisewelten 2020

Präventionsreisen für pflegende Angehörige



Dr. Holiday

KKH Kaufmännische Krankenkasse



Strandhotel****, Weissenhäuser Strand

Kilometerlange Sandstrände, herrliche Naturlandschaften, malerische Wälder und romantische Seen umgeben von bizarren Steilküsten – der Weissenhäuser Strand lässt das Herz der Naturliebhaber höher schlagen.

IHR HOTEL: Komforthotel, eingegliedert in den weitläufigen Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand, nur ca. 150 m vom Sandstrand entfernt. Restaurant, Wintergarten, Lift. **IHR WELLNESSBEREICH:** Dünenbad mit Strandperle auf ca. 3.000 qm, 2 Schwimmbekken, Sanarium, Dampfbad, 2 Whirlpools und Ruhebereich inklusive.

IHR ZIMMER: Modern-komfortable Nichtraucherzimmer (ca. 32 qm) mit Dusche/WC, Föhn, Bademantel, Radio, Telefon, Sat.-TV (Flatscreen), Mini-Kühlschrank, Nespresso-Kaffeemaschine, Balkon.

IHRE VERPFLEGUNG: ÜF = Frühstücksbuffet.

IHR SPORT- & FREIZEITPROGRAMM: Fitnessraum mit modernen Geräten, Gymnastikraum inklusive.

WEITERE INKLUSIVLEISTUNGEN: 3 x Mittagessen (bei 4 ÜN: Do, Fr, Sa / bei 5 ÜN Mo, Di, Mi), Tagungsgetränke inklusive Apfelsaft, Wasser, Kaffee, Tee.

Ihr Präventionspaket

- Kurseinführung
- 1 Kurs Entspannungs- oder Rückentraining (360 Minuten)
- 1 Pflegeseminar (360 Minuten) mit Schwerpunkten zu den Themen:
 - Betreuung und Pflege von Pflegebedürftigen
 - Leistungen der sozialen Pflegeversicherung
 - Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege
 - Entlastung der Pflegeperson
 - Prävention und Gesundheitsförderung der Pflegeperson
- Kursabschluss mit Tipps für das Gesundheitstraining zu Hause

Dr. Holiday-Extra

- kostenfreie Nutzung des Fitnessstudios

4 ODER 5 ÜBERNACHTUNGEN/FRÜHSTÜCK

inklusive Seminarinhalte und Extra pro Person

Reisetermin 4 ÜN: 4.3.2020 475,- €
- KKH Präventionszuschuss -180,- €

Ihr Reisepreis im DZ/EZ: 295,- €

Reisetermin 5 ÜN: 18.10.2020 575,- €
- KKH Präventionszuschuss -180,- €

Ihr Reisepreis im DZ/EZ: 395,- €

BUCHUNGSNUMMER: P-KEL44403-0111/-0112

Anreise: mittwochs (4 ÜN), sonntags (5 ÜN). Kurtaxe: vor Ort zu zahlen. Hund: nicht erlaubt. Parkplatz: kostenfrei (nach Verfügbarkeit). Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

Ibis Styles Regensburg****, Regensburg

Regensburg beherbergt nicht nur die weltberühmten Domschatzen, sondern lockt mit seinem Wahrzeichen Steinerne Brücke und dem Dom St. Peter, seiner einzigartigen mittelalterlichen Altstadt, der Donau, einer 2.000 Jahre alten Geschichte und viel italienischem Flair. Mit dem Fahrrad an der Donau entlang oder zu Fuß die Altstadt entdecken und mit dem Schiff durch den Donaudurchbruch Richtung Kloster Weltenburg oder zur Ruhmeshalle Walkhalla – Regensburg lädt zu unvergesslichen Erlebnismomenten ein.

IHR HOTEL: Das Hotel liegt direkt am Donaukanal, ist nur einen gemütlichen Spaziergang von der Altstadt entfernt und verfügt über Rezeption, Restaurant Antipasteria Volare mit Sonnenterrasse, Bar und Lift.

IHR ZIMMER: Moderne, mit warmen Farben gestaltete Nichtraucherzimmer mit Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage, Flatscreen-TV, Schreibtisch und kostenfreiem WLAN. Allergikerzimmer auf Anfrage.

IHRE VERPFLEGUNG: ÜF = reichhaltiges Frühstücksbuffet.

IHR SPORT- & FREIZEITPROGRAMM: Kostenfreie Nutzung des benachbarten Fitnessstudios als Le Club Mitglied. Gegen Gebühr: Fahrradverleih.

WEITERE INKLUSIVLEISTUNGEN: 3 x Mittagssnack, Tagungsgetränke inkl. Apfelsaft, Wasser, Kaffee, Tee.

Ihr Präventionspaket

- Kurseinführung
- 1 Kurs Entspannungs- oder Rückentraining (360 Minuten)
- 1 Pflegeseminar (360 Minuten) mit Schwerpunkten zu den Themen:
 - Betreuung und Pflege von Pflegebedürftigen
 - Leistungen der sozialen Pflegeversicherung
 - Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege
 - Entlastung der Pflegeperson
 - Prävention und Gesundheitsförderung der Pflegeperson
- Kursabschluss mit Tipps für das Gesundheitstraining zu Hause

Dr. Holiday-Extra

- kostenfreie Nutzung des benachbarten Fitnessstudios als Le Club Mitglied

4 ÜBERNACHTUNGEN/FRÜHSTÜCK

inklusive Seminarinhalte und Extra pro Person

Reisetermine: 12.2.2020 oder 4.8.2020 435,- €
- KKH Präventionszuschuss -180,- €

Ihr Reisepreis im DZ/EZ: 255,- €

BUCHUNGSNUMMER: P-ZPM44404-0143

Anreise: dienstags, mittwochs. Hund: gegen Gebühr (auf Anfrage). Parkplatz: 9 € pro ÜN. Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen.

Leine Hotel****, Pattensen

Die Stadt Pattensen mit ihren vielen kleinen Fachwerkhäusern und verwinkelten Gassen ist der ideale Ausgangspunkt für kurzweilige Erkundungstouren. Schließlich liegt Hannover unmittelbar vor der Haustür und wartet mit seinen historischen Fachwerkbauten, dem Neuen Rathaus, einem wilhelminischen Prachtbau von 1913 und Wahrzeichen der Leine-Metropole, der Marktkirche, den Herrenhäuser Gärten, einem der besterhaltenen Barockgärten Europas, und vielen weiteren Attraktionen.

IHR HOTEL: Komforthotel mit behaglichem Ambiente, nahe dem Schloss Marienburg gelegen und nur 15 km bis zur Innenstadt Hannover. 80 Zimmer, Frühstücksraum, Restaurant mit regionalen und internationalen Spezialitäten, Terrasse, Bar, Kaminzimmer, WLAN, Lift.

IHR WELLNESSBEREICH: Gemütliche Wellness-Oase mit Sauna und Ruhebereich inklusive. Massagen und kosmetische Behandlungen gegen Gebühr (frühzeitige Reservierung erforderlich).

IHR ZIMMER: Individuell eingerichtet mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Kabel-TV, Telefon, WLAN, Minibar.

IHRE VERPFLEGUNG: ÜF = Frühstücksbuffet.

IHR SPORT- & FREIZEITPROGRAMM: In der näheren Umgebung, z. T. gegen Gebühr: Jogging-/Walking- und Fahrradwege, Schwimmbäder, Golfplätze.

WEITERE INKLUSIVLEISTUNGEN: 3 x 2-Gang-Mittagsmenü (Do, Fr, Sa), Tagungsgetränke inklusive Apfelsaft, Wasser, Kaffee, Tee.

Ihr Präventionspaket

- Kurseinführung
- 1 Kurs Entspannungs- oder Rückentraining (360 Minuten)
- 1 Pflegeseminar (360 Minuten) mit Schwerpunkten zu den Themen:
 - Betreuung und Pflege von Pflegebedürftigen
 - Leistungen der sozialen Pflegeversicherung
 - Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege
 - Entlastung der Pflegeperson
 - Prävention und Gesundheitsförderung der Pflegeperson
- Kursabschluss mit Tipps für das Gesundheitstraining zu Hause

4 ÜBERNACHTUNGEN/FRÜHSTÜCK

inklusive Seminarinhalte pro Person

Reisetermine: 15.7.2020 oder 25.11.2020 465,- €
- KKH Präventionszuschuss -180,- €

Ihr Reisepreis im DZ/EZ: 285,- €

BUCHUNGSNUMMER: P-HAJ44423-0084

Anreise: mittwochs. Hund: 10 € pro ÜN. Parkplatz: gegen Gebühr (auf Anfrage). Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen.