

# Saisonzeiten

Saison A	Saison B	Saison C
02.01.10 – 01.04.10 24.10.10 – 23.12.10	01.04.10 – 13.05.10 19.09.10 – 24.10.10	13.05.10 – 03.07.10 28.08.10 – 19.09.10

# Präventionsarrangements

Arrangements	Saison/Preise
→ 3 Übernachtungen im Doppelzimmer „Wildgans“ → 3 x reichhaltiges Frühstück vom Buffet → 1 Präventionskurs* - Preise pro Person im Doppelzimmer „Wildgans“ - Anreise: Donnerstag	A € 168,- B € 210,- C € 240,-
→ 5 Übernachtungen im Doppelzimmer „Wildgans“ → 5 x reichhaltiges Frühstück vom Buffet → 1 Präventionskurs* - Preise pro Person im Doppelzimmer „Wildgans“ - Anreise: Sonntag	A € 240,- B € 310,- C € 350,-
→ 7 Übernachtungen im Doppelzimmer „Wildgans“ → 7 x reichhaltiges Frühstück vom Buffet → 1 Präventionskurs* - Preise pro Person im Doppelzimmer „Wildgans“ - Anreise: Sonntag	A € 287,- B € 406,- C € 455,-
→ 7 Übernachtungen im Doppelzimmer „Wildgans“ → 7 x reichhaltiges Frühstück vom Buffet → 2 Präventionskurse* - Preise pro Person im Doppelzimmer „Wildgans“ - Anreise: Sonntag	A € 343,- B € 441,- C € 511,-

Einzelzimmerzuschlag jeweils € 16,- pro Nacht

Alle Präventionsarrangements nicht über Ostern, Pfingsten, Weihnachten und Silvester buchbar

\* 1 Präventionskurs = mind. 8 Trainingseinheiten desselben Kurses

Präventionsprinzip	Mögliche Kurse
Herz-Kreislauf	Nordic Walking (bei Anreise Donnerstag) AQUA-Fitness (bei Anreise Sonntag)
Muskel/Skelett	Wirbelsäulengymnastik (bei Anreise Donnerstag, Sonntag)
Stress	Progressive Muskelentspannung (bei Anreise Donnerstag, Sonntag)

Kurswahl nach Verfügbarkeit

Druckfehler, Änderungen & Irrtümer vorbehalten

Porto zahlt  
das Aquamaris  
für Sie!

**Antwort**

**AQUAMARIS Strandresidenz Rügen**  
Wittower Straße 4

18556 Seebad Breese - Juliusruh

Absenderdaten:

Name: .....  
 Straße: .....  
 PLZ/Ort: .....  
 E-Mail: .....  
 Telefon: .....

Ich möchte zukünftig über aktuelle Angebote der  
AQUAMARIS Strandresidenz Rügen per E-Mail informiert werden

ja  nein

Ich stimme der Übernahme meiner Kontaktdaten in  
das EDV-System der AQUAMARIS Strandresidenz Rügen zu.



# Prävention 2010

AQUAMARIS Strandresidenz Rügen  
 Wittower Straße 4 · 18556 Seebad Juliusruh  
 Telefon 038391/440 · Telefax 038391/44 140  
 E-Mail: info@aquamaris.de  
 www.aquamaris.de

Reservierung:  
 Tel. 08000 140 150 · Fax 038391/441 41

# Was versteht man unter Prävention?

Primärprävention bedeutet Krankheitsvorbeugung oder Krankheitsverhütung, oft auch mit dem Begriff „Vorsorge“ wiedergegeben.

Prävention hat zum Ziel, die Gesundheit zu fördern und zu erhalten sowie die Entstehung von Krankheiten zu verhindern. Hierzu gehört auch die Vermeidung von Risikofaktoren, zum Beispiel durch Programme zur gesunden Ernährung oder zur körperlichen Aktivität.



Viele der gesetzlichen Krankenkassen bieten Präventionsprogramme an, bzw. fördern diese finanziell\* (Maßnahmen zur Primärprävention, die ein abgestimmtes Gesundheitsförderungsprogramm im Sinne des § 20 Absatz 1 und 2 SGB V beinhalten).



In Zusammenarbeit mit großen deutschen Krankenkassen bietet die AQUAMARIS Strandresidenz Rügen ein umfangreiches Kursangebot zur Gesunderhaltung ihrer Gäste an. Dazu gehört natürlich auch die Einbeziehung des großzügig gestalteten Wellnessbereiches.



Wir bieten Ihnen mit unseren Präventionsprogrammen verschiedene Ansätze für die aktive Gesunderhaltung. Ziel ist es, die während Ihres AQUAMARIS-Aufenthaltes erworbenen Fertigkeiten und Kenntnisse dauerhaft anzuwenden. Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Kursen. Unterwiesen werden Sie dabei von speziell ausgebildeten Fachkräften, so dass Sie das Erlernte nach Ihrem Urlaub selbstständig oder unter professioneller Anleitung fortführen können.



Gleichzeitig sind unsere Präventionsprogramme so gestaltet, dass Ihnen neben den Kursen noch Zeit für andere Aktivitäten bleibt. Planen Sie Ausflüge vor Ort oder nutzen Sie die umfangreichen Inklusivleistungen der AQUAMARIS Strandresidenz, wie Hallenbad, Fitnessraum, Sauna, Dampfsauna, Dart, Tischtennis, Kegelbahn und Billard – lassen Sie einfach Ihre Seele baumeln und genießen Sie Gesundheitsurlaub am Meer!



*\*Die Höhe der Bezuschussung ist bei den Krankenkassen unterschiedlich. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach dem exakten Betrag.*



# Beauty & Wellness

Fordern Sie jetzt kostenlos unseren aktuellen AQUAWELL-Prospekt an!

Lassen Sie sich durch wohltuende Massagen, vitalisierende Bäder und entspannende Kosmetikbehandlungen von den Mitarbeitern des Beauty & Wellness Centers AQUAWELL verwöhnen.



**Die AQUAMARIS Strandresidenz Rügen –  
die Ferienanlage für die ganze Familie**  
Unverbindliche Reservierungsanfrage

Ich möchte meinen nächsten Urlaub gern in Ihrem Hotel in der Zeit

vom: ..... Datum ..... bis: ..... Datum ..... verfringen und suche ein

Einzelzimmer / Doppelzimmer

Ich komme mit ..... Erwachsenen und ..... Kindern im Alter von ..... Jahren.

Ich habe Interesse an folgendem Präventionsarrangement:  7 Übernachtungen und 2 Kurse  5 Übernachtungen und 1 Kurs  
 7 Übernachtungen und 1 Kurs  3 Übernachtungen und 1 Kurs

Bitte  senden Sie mir ein Angebot  
 senden Sie mir einen Hausprospekt und Arrangementunterlagen

Für Rückfragen erreichen Sie mich unter der Telefonnummer: .....

