



„Deutschland bewegt sich!“ Städte tour 2011 in:

01. – 05. März	CeBIT Sports & Health
20. – 22. Mai	Europa-Park
27. – 28. Mai	Weimar
03. – 04. Juni	Bochum
17. – 18. Juni	Halle
24. – 25. Juni	Hannover
08. – 09. Juli	Passau
15. – 17. Juli	Mannheim
24. Juli	Mönchengladbach – Saisonöffnung Borussia
29. – 30. Juli	Aachen
12. – 13. August	Kaiserslautern
10. – 11. September	Mainz
16. – 17. September	Hildesheim
01. – 03. Oktober	Bonn – Tag der Deutschen Einheit. Nordrhein-Westfalen-Tag.

(Änderungen vorbehalten)

„Deutschland bewegt sich!“
Aktionswochen
Nach dem Eventwochenende
vor Ort: Mitmachen,
Ausprobieren, Teilnehmen.

Weitere Infos unter:
www.barmer-gek.de



Aktionspartner



Foto: Bad Kissingen

Der Deutsche Heilbäderverband e. V. ist Premiumpartner der Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“ und steht traditionell für Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung. Auf eine lange Tradition zurückblickend, vertritt der 1892 gegründete Verband heute elf Heilbäderverbände mit 300 hochprädiagnostisierten Heilbädern und Kurorten. Nur hier finden Sie abwechslungsreiche und wissenschaftlich fundierte Therapie-, Sport-, Erlebnis- und Erholungsprogramme für alle Altersgruppen.

www.deutscher-heilbaederverband.de
www.die-neue-kur.de

Mit den deutschen Heilbädern und Kurorten gesund bleiben



Ausgezeichnete Vorsorge
für ein langes,
gesundes Leben

Eine wirksame Möglichkeit etwas für sich und seine Gesundheit zu tun sind die vom Deutschen Heilbäderverband e. V. qualitätsgeprüften Präventionsangebote in den Kurorten und Heilbädern. Sie zeichnen sich durch einen ganzheitlichen Behandlungsansatz und gesundheitsförderliche Heilmittel und – Verfahren aus. Während Sie sich etwas Gutes tun, wird Ihr Gesundheitszustand verbessert, und Sie fühlen sich wieder fit für den Alltag.

Alle mit dem Gütesiegel „Prävention im Kurort“[®] ausgezeichneten Angebote erfüllen hohe Qualitätskriterien und sorgen so für einen lang anhaltenden Erholungseffekt.
www.praevention-im-kurort.de

www.barmer-gek.de
www.deutscher-heilbaederverband.de
www.die-neue-kur.de

**BARMER
GEK** die gesund
experten



Foto: Bad Kissingen

9. Aktionsmonat Walken

in Heilbädern und Kurorten
Mai 2011

Entdecken und erleben Sie
die sanfte Trendsportart!



www.barmer-gek.de
www.deutscher-heilbaederverband.de
www.die-neue-kur.de

**BARMER
GEK** die gesund
experten

Walking – die ideale Sportart für alle

Walking gilt als sanfte Sportart, da diese Disziplin schonend für Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule ist, gleichzeitig jedoch einen überaus gesundheitsfördernden Effekt erzielt. Als Ausdauertraining bei jedem Wetter eignet sich Walking für

- Untrainierte
- Übergewichtige (Idealsport zur Gewichtsreduktion)
- Ältere
- Körperlich Beeinträchtigte/Rehabilitation
- Familien
- und natürlich für Trainierte

Die „Stockvariante“, das Nordic Walking, wurde in Finnland als Sommertraining für Langläufer und Biathleten entwickelt. Diese Sportart ist energetisch noch effektiver und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Nutzen Sie die Gelegenheit, um die richtige Technik mit den Stöcken zu erlernen.

Der 9. Aktionsmonat Walken findet im Mai 2011 in zahlreichen Deutschen Heilbädern und Kurorten statt. Mehr dazu unter www.die-neue-kur.de. Es erwarten Sie Schnupperkurse, geführte Walkingtouren für Einsteiger und Fortgeschrittene, Vorträge, Gewinnspiele mit attraktiven Preisen, Kinderprogramm.

Bundesaufaktveranstaltung im Bäderland Bayerische Rhön
Am 1. Mai 2011 wird der Aktionsmonat Walken im Bäderland Bayerische Rhön eröffnet. Unter dem Motto „Gesundheit auf allen Wegen“ walken die Teilnehmer sternförmig aus Bad Bocklet, Bad Brückenau, Bad Königshofen und Bad Neustadt zum zentralen Veranstaltungsort Bad Kissingen.

In Bad Kissingen können die Strecken auch mit Elektromobilen bzw. Handbikes befahren werden.



Foto: Bad Kissingen



Bad Kissingen, Bad Bocklet,
Bad Königshofen, Bad Brückenau,
und Bad Neustadt

Aktion vor Ort

„Machen Sie mit – laufen Sie mit!“

Wir laden Sie ein zum großen

Stern – Walking – Marsch

Los geht's am 15. Mai 2011 um:

13.15 Uhr ab Brochterbeck, Parkplatz am Hotel Teutoburger Wald -
Treffpunkt vom BSV Brochterbeck)

13.30 Uhr ab Leeden Parkplatz Gaststätte Antrup
(Treffpunkt vom BSV Leeden/Ledde)

14.00 Uhr ab Tecklenburg, Marktplatz
(Treffpunkt vom TuS Graf Kobbo)

Nach Ihrer Ankunft in Ledde am Bewegungspark ab 15.00 Uhr erwartet Sie ein Rahmenprogramm.

Eröffnung Bewegungspark mit Kneipptrittbecken

15.00 Uhr Begrüßung der Walker durch den Vors. der Interessengemeinschaft Ledde e.V. Hartmut Brackemeyer

15.00 Uhr Bewegungsparkfest mit Live-Musik

15.30 Uhr Offizielle Eröffnung des Bewegungsparks Ledde mit Kneipptrittbecken durch Bürgermeister Stefan Streit und den Vors. des Kneipp Bund Landesverbandes NRW Günter Puhe

Informationen erhalten Sie bei:

Tecklenburg Touristik GmbH
Tel.: 05482.9389-0



Foto: Bad Kissingen

Gewinnspiel

Machen Sie mit und beantworten Sie einfach die Frage:

Wie viele Kurorte/Heilbäder finden sich im Bäderland Bayerische Rhön - der gesunden Urlaubsregion mitten in Deutschland? a) 3 b) 5 c) 7

1. Preis:

Ein Verwöhnwochenende im Parkhotel Bad Bocklet für 2 Personen, ohne Anreise

2. Preis:

Gesundheits- und Wellnessstag in der Frankentherme Bad Königshofen inkl. Eintritt Heilwassersee und finisch-fränkisches Saunadorf, ohne Anreise

3. Preis:

Essengutschein Bad Kissingen

4. bis 10. Preis:

Sachpreise: Badetücher, Bocksbeutel, Wanderkarten

Teilnahme:

Senden Sie Ihre Antwort per Gewinnspiel-Postkarte an:
BARMER GEK Hauptverwaltung, Kennwort Walking 2011,
42271 Wuppertal

Einsendeschluss: 6. Juni 2011

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Preise werden von den Heilbädern und Kurorten des Deutschen Heilbäderverbandes e.V. - Bad Bocklet, Bad Kissingen, Bad Königshofen, Bad Brückenau und Bad Neustadt (Bäderland Bayerische Rhön) zur Verfügung gestellt.



Foto: Bad Brückenau