



## Gelegenheit zum Gehenlassen

Die idyllische Lage der Klinik direkt am Dieksee ist ein Quell der Ruhe. Der heilklimatische Kurort Bad Malente liegt inmitten der Holsteinischen Schweiz, dem größten Naturpark Schleswig-Holsteins. Die Wald- und Seenlandschaft bietet Wasser- und Naturliebhabern fast unbegrenzt viele Möglichkeiten der Entspannung.

Der hohe Anspruch an die Qualität zeigt sich auch in den modernen Trainings- und Therapieräumen. In Bad Malente haben sich schon die Fußballer des DFB weltmeisterlich in Form gebracht.

Neben den Räumen für ärztliche Untersuchungen und Therapien findest du Trainings- und Fitnessraum, Sauna, Schwimmbad, Kneipp-Becken, Cafeteria, Bibliothek, Lese-, Billard- und Freizeiträume, Kegelbahn sowie eine Sports-Bar mit Sky-TV.

In den hellen und freundlich eingerichteten Zimmern wirst du dich wohlfühlen. Sie verfügen über Dusche/WC und bieten Internet, Telefon und moderne TV-Geräte in HD-Qualität. Zum Programmumfang gehört unter anderem Sky-Bundesliga.



## Vier Sterne fürs Vergnügen

Herzlich willkommen! Erholung, Entspannung und Unterhaltung erwarten dich in Bad Malente. Gemeinsam wandern, kochen und den Abend gestalten. Ein Aufenthalt in der Klinik Buchenholm verbindet Gesundheit und Gemeinsinn, offeriert Sport, Spiel und Spaß und eröffnet den Weg in das facettenreiche Freizeitprogramm der Stadt Bad Malente.



**Vital-Kliniken GmbH**  
Klinik Buchenholm  
Plöner Straße 20, 23714 Bad Malente  
[www.vital-kliniken.de](http://www.vital-kliniken.de)

### FairnessBahNEN e.V.

Düsseldorfer Straße 1-7, 60329 Frankfurt am Main  
Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9  
E-Mail [info@fairnessbahnen.org](mailto:info@fairnessbahnen.org)  
[www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org)



## Gesundheitswoche Nordic Walking 360 Gehminuten ins Glück

**Klinik Buchenholm  
Bad Malente**



Fotos: CDL, Alex Fischer, Manuel Wollgarten, Fotolia, Vital-Kliniken GmbH, z.T. Bad Dröbinger Touristik GmbH







**Claus Weselsky**  
1. Vorsitzender FairnessBahNEN e.V.

## Mit starkem Schritt Tritt fassen

Hoher Termindruck, einseitige körperliche Beanspruchung und unregelmäßige Ruhezeiten belasten in hohem Maße die Frauen und Männer, die im und am Zug unterwegs sind. Deshalb hat der FairnessBahNEN e.V. spezielle Gesundheitswochen ins Leben gerufen, die darauf zielen, physische Beschwerden und Erschöpfungszustände in bestem Sinne zu umgehen – als wanderbare Offerte und fortschrittliche Gesundheitsprophylaxe gleichermaßen.

Nach der tariflichen Einigung schließt unser Angebot alle GDL-Mitglieder ein, die vom Geltungsbereich des GE TV KEOLIS oder weiterer GE TV'en erfasst sind.

Eurem allgemeinen Wohlbefinden wünsche ich für die sieben Tage in Malente einen guten Lauf.

Euer  
  
Claus Weselsky



## Nordic-Walk-King werden

Die Gesundheitswochen sind ein spezielles Präventionsprogramm. Die Klinik Buchenholm in Bad Malente, direkt am Dieksee gelegen, bietet im Auftrag des FairnessBahnen e.V. ein umfangreiches Leistungsangebot. Erwarte einen ärztlichen Kurzcheck, deinen individuellen Trainingsplan, Nordic Walking, Fitness-Gymnastik und Hintergrundwissen durch Forum und Vortrag.

Die Leistung bietet sechs Übernachtungen mit Vollpension und kann von deiner Krankenkasse bezuschusst werden. Bei einem Zuschuss von 80 € beträgt dein Eigenanteil lediglich 20 €. Informiere dich im Internet unter [www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org) über die Details und freue dich auf einen guten Weg.


Kursleiter, Ärztlicher Dienst, sowie Physiotherapeuten arbeiten Hand in Hand und vermitteln ganzheitliche Gesundheitsbilder.



## Foren, Fitness und Entspannung

Beachte bitte, dass du für die Gesundheitswochen vom Arbeitgeber nicht freigestellt wirst. Du kannst Urlaub oder Überstunden einsetzen.

Leistungsberechtigt sind alle GDL-Mitglieder, die vom Geltungsbereich des GE TV KEOLIS oder weiterer GE TV'en erfasst sind. Eine detaillierte Darstellung der Leistungsberechtigten ist auf unserer Internetseite unter [www.fairnessbahnen.org/leistungen](http://www.fairnessbahnen.org/leistungen) zu finden.

 **Gerne kannst du eine Begleitperson mitbringen, zur Teilnahme an der Leistung oder ausschließlich für Kost und Logis. Konditionen erfährst du beim FairnessBahNEN e.V.**

### Termine 2017

13. – 19. November 2017  
20. – 26. November 2017

### Termine 2018

11. – 17. Juni 2018

#### Foren

Begrüßung und Rundgang  
Vortrag zum Thema Gesunder Rücken  
Feedback-Gespräch

#### Fitness

Eingangsscheck  
Kurs zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, Nordic Walking  
1x MTT-(Medizinische Trainings-Therapie) Geräteeinweisung und Erstellung eines individuellen Trainingsplans  
Freies MTT-Training

#### Entspannung

1x Klangschalen-Entspannung  
2x Wasser- oder Fitnessgymnastik  
2x Hydrojetmassage



## Dem Wohlbefinden Beine machen

Wenn du interessiert bist, kannst du dir das komplette Angebot unter [www.fairnessbahnen.org/leistungen](http://www.fairnessbahnen.org/leistungen) anschauen und dir dort auch gleich den Antrag für die Gesundheitswochen herunterladen. Bitte fülle diesen vollständig aus und schicke ihn uns per Post.

Bei Fragen zu Leistung, Anmeldung und Abwicklung sind deine regionalen Ansprechpartner oder deine Ortsgruppe bzw. deine Bezirksgeschäftsstelle sowie der FairnessBahNEN e.V. direkte Ansprechpartner.

#### FairnessBahNEN e.V.

Düsseldorfer Straße 1-7, 60329 Frankfurt am Main  
Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9  
E-Mail [info@fairnessbahnen.org](mailto:info@fairnessbahnen.org)  
[www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org)