

# AKTIVREISEN

BIRKE

DAS BUSINESS & WELLNESS HOTEL IN KIEL



IDEEN  
FÜR IHRE  
GESUNDHEITS-  
REISE



Ringhotel Birke, Martenshofweg 2-8, 24109 Kiel, Telefon 0431 5331-0, Fax - 333



Foto: © Fotolia.com

## ORT DER ERHOLUNG

Ab sofort heißt es: „Raus aus dem Alltag und rein in Kiels einzigartige Erholungswelt.“ Schleswig-Holstein ist ein Paradies für Aktiv-Urlauber. Hier erleben Sie die endlose Weite des Meeres, bei frischer jodhaltiger Luft in der wundervollen Landschaft, zwischen Nord- und Ostsee, Rapsfeldern, weiten Heide- und Graslandschaften mit tiefem Wald- und Hügelland. Bei uns im familiengeführten Birke wohnen Sie im Grünen, direkt am Wald, gegenüber von typischen Reetdachhäusern, unweit der Kieler Innenstadt mit ihrer Förde im Herzen. Hier erleben Sie Norddeutsche Lebensart: gemütliche Zimmer mit warmen Hölzern, fangfrischen Fisch im Fischers Fritz Restaurant und Kieler Algenkosmetik, Holsteiner Sole und Rügener Heilkreide im Birke Spa. Gemeinsam mit unserem Partner meisterleistung Gesundheitsmanagement haben wir für Sie eine Kombination aus Bewegung, Entspannung, Erholung und einzigartigen Aktionsprogrammen zusammengestellt. Wählen Sie nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zwischen unseren 3- oder 5-Nächte-Reisen.

## GESUNDHEITSPARTNER

Aus dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Stuttgart heraus in 2005 gegründet, hat sich die Unternehmensberatung „meisterleistung“ stetig entwickelt und betreibt neben dem Hauptsitz in Stuttgart Standorte in Potsdam, Wiesbaden und Kiel. Zur Gewährleistung eines hohen Qualitätsstandards arbeiten wir als multidisziplinäres Team, das aus Sportwissenschaftlern, Ernährungswissenschaftlern, Psychologen und Medizinern besteht. Dabei greifen unsere Lösungen auf aktuellste wissenschaftliche Modelle der Gesundheit und Gesundheitsförderung zurück. Wir bilden ein innovatives Unternehmen, welches sowohl Unternehmen zur Etablierung und zum Ausbau eines maßgeschneiderten Gesundheitsmanagements berät, als auch Gesundheitsaktionen und -maßnahmen settingspezifisch entwickelt und zielgruppenspezifisch umsetzt.

# VITALREISEN



## AKTIV ENTSPANNEN

- 3 x oder 5 x Übernachtung inkl. vielfältigem Frühstücksbuffet
- 3 x oder 5 x Vital-Menü am Abend im Fischers Fritz Restaurant
- 1 x Begrüßungs-Vital-Drink
- 1 x Körperscreening via BIA Messung
- 1 x Stresstestung via Herzratenvariabilitätsmessung
- 3 x oder 5 x Aktiveinheiten Indoor und Outdoor
- 1 x Life Kinetik über 60 Minuten
- 2 x Entspannungseinheiten à 60 Minuten (progressive Muskelentspannung, Autogenes Training)
- 2 x Workshop à 120 Minuten (Bewegung & Entspannung und Ernährung & Hindernismanagement)
- 1 x Bademantel, Handtücher und Flip-Flops während Ihres Aufenthaltes
- Nutzung unseres Birke Spa inkl. Saunen, Soledampfbad und Schwimmbad

Zubuchbare Ideen für Ihren Aktionstag:

Hochseeangel-Tour, Golf-Tag, Hochseilklettergarten u.v.m.

**3 Nächte .....ab 536,00 EUR p. P.**

**5 Nächte .....ab 789,00 EUR p. P.**

Einzelzimmerzuschlag pro Nacht .....25,00 EUR

Aufschlag Komfort-Kategorie pro Nacht .....38,00 EUR

Vitalreisen (3 und 5 Nächte) starten an jedem ersten Sonntag im Monat:

06.01., 03.02., 03.03., 07.04., 05.05., 02.06., 07.07., 04.08., 01.09.,  
06.10., 03.11. und 01.12.2013

# PRÄVENTIONSREISEN



**FÖRDERFÄHIG  
DURCH  
KRANKENKASSEN**

## GESUND & FIT BLEIBEN

- 3 x oder 5 x Übernachtung inkl. vielfältigem Frühstücksbuffet
- 3 x oder 5 x Vital-Menü am Abend im Fischers Fritz Restaurant
- 8 x Nordic Walking inkl. Einführungs- und Abschlussbesprechung
- 8 x Entspannungseinheit\* inkl. Einführungs- und Abschlussbesprechung
- 1 x Bademantel, Handtücher und Flip-Flops während Ihres Aufenthaltes
- Nutzung unseres Birke Spa inkl. Saunen, Soledampfbad und Schwimmbad

\* Nur bei 5 Übernachtungen

**3 Nächte .....ab 449,00 EUR p. P.**  
**5 Nächte .....ab 799,00 EUR p. P.**

- 3 x oder 5 x Übernachtung inkl. vielfältigem Frühstücksbuffet
- 3 x oder 5 x Vital-Menü am Abend im Fischers Fritz Restaurant
- 6 x Nordic Walking
- 6 x Entspannungseinheit
- 1 x Bademantel, Handtücher und Flip-Flops während Ihres Aufenthaltes
- Nutzung unseres Birke Spa inkl. Saunen, Soledampfbad und Schwimmbad

**3 Nächte .....ab 525,00 EUR p. P.**  
**5 Nächte .....ab 719,00 EUR p. P.**

Einzelzimmerzuschlag pro Nacht .....25,00 EUR  
Aufschlag Komfort-Kategorie pro Nacht .....38,00 EUR

Präventionsreisen (3 und 5 Nächte) starten an jedem ersten Sonntag im Monat:  
06.01., 03.02., 03.03., 07.04., 05.05., 02.06., 07.07., 04.08., 01.09.,  
06.10., 03.11. und 01.12.2013

# LAUFCAMPS



## INDIVIDUELL & INNOVATIV

- 3 x oder 5 x Übernachtung inkl. vielfältigem Frühstücksbuffet
- 3 x oder 5 x Vital-Menü am Abend im Fischers Fritz Restaurant
- 1 x Begrüßungs-Vital-Drink
- 1 x Körperscreening via BIA Messung aus dem Profisport
- 1 x Stresstestung via Herzratenvariabilitätsmessung aus dem Profisport
- 1 x funktionelle Bewegungsanalyse (FMS Testung) aus dem Profisport
- 1 x Laktatmessung aus dem Profisport
- 1 x Laufstilanalyse aus dem Profisport
- 3 x oder 5 x Gruppen- und Erlebnisläufe
- 3 x oder 5 x Aktiveinheiten zur Ergänzung à 60 Minuten (Core Performance, Life Kinetik, Koordination)
- 1 x Ernährungsworkshop inkl. Ernährungsberatung über 2,5 h
- 1 x individueller Trainingsplan auf Grundlage der Laktatmessung
- 1 x Bademantel, Handtücher und Flip-Flops während Ihres Aufenthaltes
- Nutzung unseres Birke Spa inkl. Saunen, Soledampfbad und Schwimmbad

**3 Nächte ..... ab 745,00 EUR p. P.**

**5 Nächte ..... ab 1.039,00 EUR p. P.**

Einzelzimmerzuschlag pro Nacht..... 25,00 EUR

Aufschlag Komfort-Kategorie pro Nacht..... 38,00 EUR

Laufcamps (3 und 5 Nächte) starten an jedem letzten Sonntag im Monat:  
27.01., 24.02., 24.03., 28.04., 26.05., 30.06., 28.07., 25.08., 29.09.,  
27.10. und 24.11.2013



Unsere Präventionsreisen sind eine Investition in die eigene Gesundheit und helfen dabei, gesunde Menschen gesund zu halten. Unsere Sport- und Entspannungseinheiten werden von speziell ausgebildetem Fachpersonal durchgeführt. Dadurch wird sichergestellt, dass die Qualität der Präventionskurse dem Handlungsleitfaden der Krankenkassen nach § 20 Sozialgesetzbuch V entsprechen. Für unsere Präventionsreisen können Sie daher einen Zuschuss von Ihrer Krankenkasse beantragen. Wenden Sie sich diesbezüglich bitte an Ihre Krankenkasse.

Titelfoto: © Fotolia.com



Ringhotel Birke, Martenshofweg 2-8, 24109 Kiel, Telefon 0431 5331-0, Fax -333