



## Den Rücken entlasten

Dieses Programm hilft und nutzt Ihnen insbesondere dann, wenn Sie mit Rückenbeschwerden belastet sind.

Reisen Sie von Montag bis Donnerstag in der Zeit von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr an und beziehen Sie Ihr Zimmer. Ihr Zimmer hat selbstverständlich Dusche/WC, Farb-Sat-TV und Telefon. Ein Zugang ins Internet ist per W-LAN von jedem Zimmer aus möglich. Am Abreisetag steht Ihnen das Zimmer bis um 10:00 Uhr zur Verfügung.

**7**  
Tage

### Gesundheitstraining

- 7 x **Übernachtung / Verpflegung** inklusive Kurtaxe
- 1 x Arztvorstellung zu Beginn und am Ende
- 1 x Ruhe-EKG
- 1 x Blutuntersuchung  
(Cholesterin, Blutzucker, HDL, LDL)
  
- + Schwimmen in der Schwimmhalle zu festgelegten Zeiten
  
- + Saunabesuche zu festgelegten Zeiten  
(nach Rücksprache mit dem Arzt)
  
- 2 x Bewegungsbad unter Anleitung
- 3 x Qi Gong
- 3 x Bewegungstherapie zur Rückenstärkung
- 1 x Massage
- 2 x Medizinische Trainingstherapie
- 2 x Progressive Muskelrelaxation  
(Muskelentspannung)
- 1 x Vortrag „Wirbelsäule“

**Preis: 649,00 EUR** pro Person\*

**14**  
Tage

### Therapieprogramm

- 14 x **Übernachtung / Verpflegung** inklusive Kurtaxe
- 1 x Arztvorstellung zu Beginn und am Ende
- 1 x Ruhe-EKG
- 1 x Blutuntersuchung  
(Cholesterin, Blutzucker, HDL, LDL)
  
- + Schwimmen in der Schwimmhalle zu festgelegten Zeiten
  
- + Saunabesuche zu festgelegten Zeiten  
(nach Rücksprache mit dem Arzt)
  
- + Teilnahme Halbtagesausflugsfahrt mit Bus /  
Kutsche / Boot, je nach Tagesangebot
  
- 4 x Bewegungsbad unter Anleitung
- 6 x Qi Gong
- 6 x Bewegungstherapie zur Rückenstärkung
- 2 x Massage
- 4 x Medizinische Trainingstherapie
- 4 x Progressive Muskelrelaxation  
(Muskelentspannung)
- 1 x Vortrag „Wirbelsäule“

**Preis: 1.298,00 EUR** pro Person\*

\*Der Preis beinhaltet Rekreationstermine wie Vorträge, kreatives Gestalten zum Teil mit Zuzahlung, Musik- und Diabende sowie die Nutzung der Freizeitmöglichkeiten und Treffen in der Cafeteria.

Die angebotenen Programme werden als Selbstzahlerprogramm abgeschlossen.