



## Die Gelenke mobilisieren

Dieses Programm hilft und nutzt Ihnen besonders dann, wenn Sie unter Gelenkbeschwerden (Hüfte, Knie, Schulter) leiden oder mit künstlichen Gelenken versorgt 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 Entspannungskurs
- 3 x Bewegungstherapie zur Gelenkmobilisation
- 1 x Massage
- 3 x Medizinische Trainingseinheit
- 4 x Magnetfeldtherapie
- 2 x Nordic Walking
- 1 x Vortrag „Arthrose“ oder „Osteoporose“
- 1 x Vortrag „Ernährung“

**Preis: 738,00 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
- 5 x Qi Gong Entspannungskurs
- 4 x Bewegungstherapie zur Gelenkmobilisation
- 2 x Massage
- 6 x Medizinische Trainingseinheit
- 8 x Magnetfeldtherapie
- 4 x Nordic Walking
- 1 x Vortrag „Arthrose“
- 1 x Vortrag „Osteoporose“
- 1 x Vortrag „Ernährung“

**Preis: 1.476,00 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.