



## Das Herz-Kreislaufsystem stärken

Dieses Programm hilft und nutzt Ihnen bei bestehenden Erkrankungen des Herz- Kreislaufsystems, aber auch um Ihre Leistungsfähigkeit zu stärken oder zu erhalten.

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
- 1 x Langzeit-Blutdruck
- 2 x Ergometertraining
- 2 x Nordic Walking
- 2 x Bewegungsbad
- 1 x Massage
- 2 x Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung)
- 2 x Qi Gong
- 3 x Kneipp Anwendungen
- 1 x Hydrojet
- + tägl. Nutzung des Me(e)hrweg In- und Outdoor

**Preis: 714,00 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
- 1 x Langzeit-Blutdruck
- 4 x Ergometertraining
- 5 x Nordic Walking
- 4 x Bewegungsbad
- 2 x Massage
- 4 x Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung)
- 4 x Qi Gong
- 6 x Kneipp Anwendungen
- 2 x Hydrojet
- + tägl. Nutzung des Me(e)hrweg In- und Outdoor

**Preis: 1.428,00 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.