

Aktive Prävention und Erholung auf der Bodensee-Halbinsel Mettnau

Erleben Sie den Bodensee in den Wintermonaten und entdecken Sie seine besonderen Reize in dieser Jahreszeit. Das gesunde Zusammenspiel bei **Fit und Entspannt** zwischen aktiver Bewegung und Erholung macht Sie fit, um den Alltag erfolgreich zu meistern.

FIT UND ENTSPANNT

BUCHUNGSZEITRAUM

Werner-Messmer-Klinik · Haus B (Café Schmid)

Anreise montags bis freitags	eine Woche	zwei Wochen	Verl.-Woche
01.11.2011 – 29.02.2012	812,—	1.568,—	763,—

Hermann-Albrecht-Klinik

Anreise dienstags	eine Woche	zwei Wochen	Verl.-Woche
01.11.2011 – 28.02.2012	910,—	1.764,—	868,—

Verl.-Woche = Verlängerungswoche, enthält Unterkunft und Verpflegung sowie Sport- und Bewegungstherapie (keine weiteren ärztlichen Leistungen).

Hinweis: Dieses Programm ist nicht für Herzpatienten geeignet.

Leistungsinhalt

- 7 Übernachtungen im EZ oder DZ der Unterkunfts-kategorie 2 inklusive Vollpension
- Eingangsuntersuchung mit Empfehlungen zum Therapieplan
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- 4x Dehngymnastik
- 4x Wassergymnastik
- 4x Bewegungstherapie inklusive Morgenübung, Ausdauertraining (Theorie und Praxis), geführte Wanderung, Bewegungsspiele, Tanzgymnastik, Samstags-/ Sonntagssport, Fachvorträge, freies Schwimmen, Sauna
- 2x Yoga oder Qigong
- 1x Entspannungstraining
- 1x Großmassage
- 1x Wasserdruckstrahlmassage
- 1x Eintritt in die Bora Sauna-Landschaft