

Bitte beachten Sie die jeweils **geltenden, Covid-19 betreffenden Hygienevorschriften** unserer Fachklinik – einsehbar auf unserer Homepage unter *Aktuelles*.

Anmeldung an:

Fachklinik St. Marien Wertach GmbH
Am Berg 11
87497 Wertach

Tel.: 08365 / 700-0

Fax: 08365 / 700-333

E-Mail: info@haus-st-marien.de

Website: www.haus-st-marien.de

Kursleiterin:

Karin Maxeiner

Dozentin für Gleichgewichtsprogramme (nach Dorothea Beigel)

Lizenzierte Trainerin für Sport in der Prävention (DOSB)



Kongregation der
St. Franziskusschwestern
Vierzehnheiligen



Gesundheitswoche

Physio Balance



Schritt für Schritt ins Gleichgewicht

Möchten Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun?

Wir, die Fachklinik St. Marien, sind eine Vorsorgeklinik für Frauen in Familienverantwortung.

Dementsprechend ist auch unser Konzept speziell auf Frauen ausgerichtet. Anspannung und Stress führen dazu, dass viel zu wenig auf den Körper gehört wird. Mit unserem Angebot können Sie ausspannen, neue Kraft schöpfen und Zeit für sich genießen.

Nutzen Sie die Gesundheitswoche als Gelegenheit, einige Tage bei uns zu verbringen, um unter fachlicher Anleitung Spaß an Bewegung zu erleben.

Die Fachklinik liegt in ruhiger Lage auf einer Anhöhe mit herrlichem Panoramablick zwischen Oberstdorf und Füssen. Die Natur lädt zu jeder Jahreszeit zu verschiedenen Aktivitäten ein.

Wir sind ein christliches Haus, in Trägerschaft der Franziskus-schwestern.

Unser inkludiertes Angebot für Sie:

- 7 Übernachtungen mit Vollpension
- Einzelzimmer mit Bad, Balkon, Telefon
- 5 Einheiten á ca. 1,5 Std. Physio Balance (siehe rechts)
- 2 Kneippgüsse
- 1x Benutzung des Hydrojets (Wasser-Massagegerät)
- Freizeitaktivitäten (verschiedene Angebote im Haus)

im Haus

- Großzügiges Bewegungsbad
- Fitnessraum und Gymnastikraum
- Bibliothek und Kreativräume
- Aufenthaltsräume, teilweise mit Fernseher
- Waschmaschine*, Trockner*
- Teeküchen mit Wasserkocher und Kühlschrank
- Fahrradverleih*
- WLAN-Zugang in der Cafeteria
- Sauna*, Infrarotkabine*, Hydrojet* (1x inkl.)

* kostenpflichtig

Termin: 02.08 – 09.08.2023

Kosten: 630,-- € (inkl. Kurtaxe)

Der Betrag ist vor Beginn der Gesundheitswoche einzuzahlen.

Behandlungskonzept:

In einer Gruppe von 6-14 Teilnehmerinnen nehmen Sie gemeinsam am Gesundheits-Präventionskurs „Physio Balance“ teil. Er umfasst 5 Einheiten á ca. 1,5 Std., bestehend aus:

**AKTIVES FASZIEN TRAINING
WIRBELSÄULEN TRAINING
GLEICHGEWICHT
ENTSPANNUNG**

Kursinhalte sind:

- Achtsamkeit für Körper-Bewusstheit und Selbstwahrnehmung
- Ganzheitliches Wirbelsäulen- und Bewegungsverhalten (schonende und sanfte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, kombiniert mit bewusster Atmung und Entspannung)
- Aktivierung des Muskel-Faszien-Gleichgewichts
- Entspannungs- und Gleichgewichtsübungen

Ziele des Kurses:

- Vorbeugen / Verringern von muskulären Verspannungen
- Entlastung von Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenken
- Steigerung der Bewegungs-, Leistungs- und Entspannungsfähigkeit
- Verbesserung des äußeren und inneren Gleichgewichts (dadurch mögliche Verbesserung bei Seh-, Hörwahrnehmung, Schwindel, ...)
- Körperliche Sicherheit und Ausgeglichenheit