

## Kurzbeschreibung der Präventionsangebote

die unabhängig von der 3-wöchigen Kur für ALLE Frauen angeboten werden



Alle Präventionsangebote beinhalten

- 7 Übernachtungen mit Vollpension im Einzelzimmer
- Betreuung durch Fachkräfte
- Nutzung der Klinikausstattung
- Freizeitaktivitäten im Haus

### Gesundheitswochen...

...sind Präventionskurse. In einer Gruppe (max. 14 Teilnehmerinnen) werden folgende Präventionskurse angeboten:

#### **Gesundheitswoche Zeit für Bewegung – auf ganzheitlicher Ebene**

Achtsamkeit und Bewegung in der Natur

Bewege dich! Spüre dich! Lebe dich!

10 – 12 Stunden aufgeteilt in eine Kennenlernrunde, Wanderungen und Nordic Walking

Weitere Leistungen: 2 Kneippgüsse, 1x Benutzung des Hydrojets (Wasser-Massagegerät)

#### **Gesundheitswoche Physio Balance**

Aktives Faszien-Training, Wirbelsäulen-Training, Gleichgewicht, Entspannung

5 Trainingseinheiten von je 90 Minuten

Weitere Leistungen: 2 Kneippgüsse, 1x Benutzung des Hydrojets (Wasser-Massagegerät)

#### **Gesundheitswoche Kreativ – im Rhythmus der 4 Elemente**

Kreatives Gestalten nach den Elementen ERDE, FEUER, WASSER, LUFT

4 Kreativeinheiten á 2 – 2,5 Std. und eine abschließende Vernissage

Weitere Leistungen: 2 Kneippgüsse, 1x Benutzung des Hydrojets (Wasser-Massagegerät)

**Termine, Kosten und weitere Informationen** entnehmen Sie bitte unter AUSZEIT auf unserer Homepage.

### Auftankwochen...

... sind Erholungswochen für Selbstzahler, wenn die Möglichkeit zu einer Kurmaßnahme fehlt oder Sie sich etwas Gutes gönnen möchten. Eine Auftankwoche bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Auftankwochen werden **ganzjährig** angeboten.

Auswahl an Behandlungen:

- Kneippgüsse oder Wärmebehandlungen
- Infrarotkabine
- Entlastungsgespräch oder Massage

**Kosten und weitere Informationen** finden Sie unter AUSZEIT auf unserer Homepage.

**Anmeldung, freie Termine und weitere Informationen unter Tel.-Nr.: 08365 – 700-0**

E-Mail: [info@haus-st-marien.de](mailto:info@haus-st-marien.de)

Website: [www.haus-st-marien.de](http://www.haus-st-marien.de)

**Fachklinik St. Marien Wertach GmbH**  
**Am Berg 11 \* 87497 Wertach (im Allgäu)**

Träger:  
Kongregation der  
St. Franziskusschwestern  
Vierzehnheiligen

Klinikleiter: Markus Erhart  
Geschäftsführer: Christoph Köpf  
Sitz der Gesellschaft: Wertach  
Amtsgericht Kempten HRB 10728

Sparkasse Allgäu  
BIC:BYLADEM1ALG  
IBAN:DE59 7335 0000 0514 5427 03  
Steuernummer: 127 147 00780