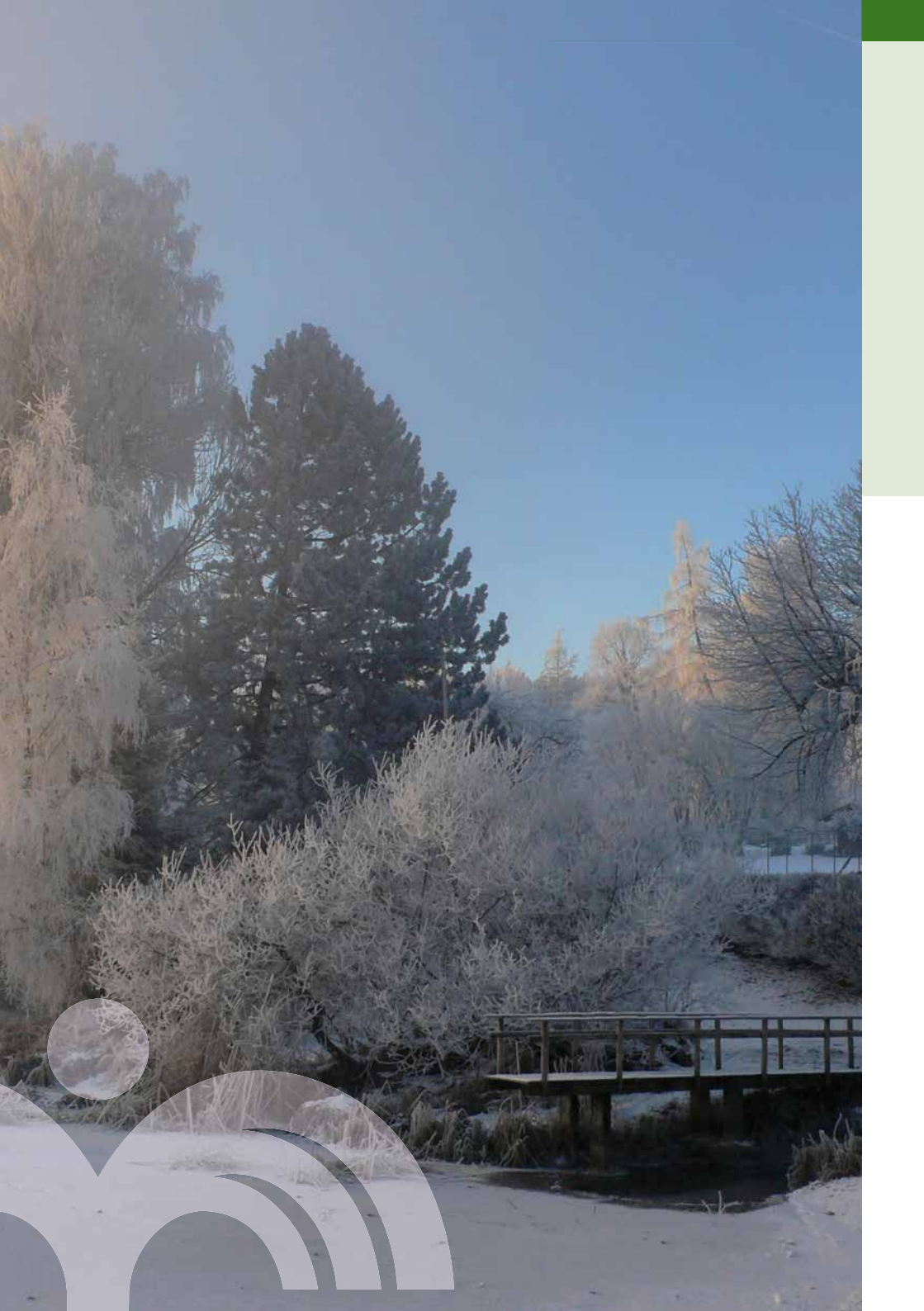


Gesundheitswoche –
Aktiv genießen!



BAD CLEVERS





Unser Präventionsangebot – *individuell, sinnlich & nachhaltig*



Liebe Gäste,

unter die drei obenstehenden Worte haben wir unser Angebot der Gesundheitswoche in Bad Clevers gestellt!

Individuell, da wir der Überzeugung sind, dass jeder Gast einzigartig ist und daher auch unsere Präventionsangebote auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sein müssen. Mit Sicherheit werden auch Sie die daraus resultierende, bunte Mischung als bereichernd empfinden!

Sinnlich, da wir ohnehin eine unserer Hauptaufgaben darin sehen, jeden Einzelnen für seinen Körper und seine Gefühle zu sensibilisieren. In sich hineinhorchen, beobachten, entschleunigen: Achtsamkeit bringt mehr Gelassenheit, Gesundheit und Glück in Ihr Leben!

Nachhaltig, denn überall wo der Mensch im Mittelpunkt steht, geht es auch um Nachhaltigkeit. So ist es uns besonders wichtig, dass Sie möglichst viele nützliche Anregungen und Tipps für Ihren Alltag durch den Aufenthalt bei uns mit nach Hause nehmen. Probieren Sie es aus! In diesem Sinne freuen wir uns auf die gemeinsame Zeit!

D. Angerer-Schmidtchen

Ihre Familie Angerer-Schmidtchen
und das Bad Clevers Team

Prävention – *eine Erfahrung, die Spaß macht*



Preise pro Woche (7 Übernachtungen)

Einzelzimmer	€ 95,-
Doppelzimmer*	€ 88,-
Komfortzimmer*	€ 91,-
Suite mit Balkon*	€ 98,-

*bei Belegung mit zwei Personen

Ob man gesund und leistungsfähig bleibt, hängt stark vom Lebensstil ab und ist nicht nur Glückssache oder eine Frage der Gene. Im Alltag kommen die Gedanken um unsere Gesundheit leider oftmals zu kurz: Bewegungsmangel, Fehlernährung und Stresssymptome sind die Folge. Nutzen Sie daher die Gesundheitswoche, um aktiv Ihre Fitness, Ihre Gesundheit und somit Ihr körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Unsere qualifizierten Ärzte und Therapeuten vermitteln Ihnen die „berühmten kleinen Schritte“ auf dem Weg zu mehr Lebensqualität, die Sie über den Aufenthalt hinaus begleiten werden.

Wichtige Informationen:

Alle Preise verstehen sich pro Person und das Angebot ist auf ein bestimmtes Kontingent begrenzt. Doppelzimmer, Komfortzimmer oder Suiten sind je nach Verfügbarkeit auch zur Einzelbelegung buchbar. Preise hierfür teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit. Die Suiten verfügen standardmäßig über einen Balkon. Falls Sie gerne bei einer anderen Zimmerkategorie einen Balkon fest garantiert haben möchten, so berechnen wir hierfür einen Aufschlag von € 5,- pro Person pro Tag.

Die Verpflegung beginnt am Anreisetag mit dem Abendessen und endet am Abreisetag mit dem Frühstück. Falls Sie am Anreisetag bereits um die Mittagszeit ankommen oder am Abreisetag noch länger bleiben möchten, können Sie – nach vorheriger Anmeldung und gegen Bezahlung – am Mittagessen teilnehmen. Spezielle Diäten und Sonderernährungswünsche sind möglich – je nach Aufwand werden diese zusätzlich berechnet.

Der im Gesamtpreis enthaltene Wohlfühlgutschein kann während des Aufenthaltes exklusiv und ausschließlich für Wellness- und Kosmetikbehandlungen, nicht jedoch für kombinierte Pakete oder sonstige Leistungen (z.B. Medizin, Therapie, Logis, Gastronomie, Einkauf, usw.) eingelöst werden. Wird der Anwendungsvoucher nicht oder nur zum Teil genutzt, so verfallen eventuelle Restwerte mit der Abreise. Eine Übertragung auf spätere Aufenthalte oder andere Personen ist ausgeschlossen.

Der Arzttermin sowie auf Wunsch weitere medizinische Leistungen (z.B. Diagnostik, Labor, Untersuchungen, Behandlung, Beratung) werden als Zusatzleistungen nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) direkt mit Ihnen und nicht über Ihre Krankenversicherung abgerechnet.

Es gelten für das Angebot der Gesundheitswoche unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), welche auf unserer Homepage www.kneipp-sanatorium-bad-clevers.de jederzeit nachgelesen werden können.

Basis-Gesundheitsprogramm

Die Gesundheitswoche besteht aus mehreren, von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierten Kursen unterschiedlicher Themenschwerpunkte. Wählen Sie sich aus den drei Modulen auf der Folgeseite zwei Kurse aus und stellen Sie sich so Ihr ganz **persönliches Aktivprogramm** zusammen. Jeder Kurs umfasst dabei jeweils acht aufeinander abgestimmte Einheiten, welche auch zu Doppelstunden kombiniert sein können. Im Rahmen der Gesundheitswoche wird zudem ein individueller **Vitalcheck** durchgeführt – wissenschaftlich validiert, effektiv und ganzheitlich. Die erprobte und zertifizierte Präventionsdiagnostik ermöglicht es, alle relevanten Körperdaten in Minutenschnelle zu messen und so Menschen individuell und gezielt zu unterstützen – beim Training, bei der Ernährungsplanung sowie bei Stressabbau und Entspannung.

Wohlfühl-Bonus

Zeit zum Wohlfühlen und Entspannen! Genießen Sie neben dem aktiven Programm aus den Präventionsmodulen auch unser vielseitiges Angebot im Quell-SPA, welches unter dem Motto „Medical & Wellness Urlaub im Allgäu“ steht. In der Gesundheitswoche ist deshalb ein **Wohlfühlgutschein in Höhe von € 175,- pro Woche** enthalten. Mit diesem können Sie sich Ihr ganz persönliches Verwöhnprogramm



zusammenstellen. Eine Übersicht aller im Rahmen der Gesundheitswoche wählbaren Wellness- und Kosmetikanwendungen finden Sie im separaten Flyer „SPA-Angebote“. Gerne berät Sie unser Team bei der Auswahl!

Medical Plus

Optional haben Sie die Möglichkeit, die Gesundheitswoche mit einem individuellen Arzttermin zu erweitern. Das Programm beginnt in diesem Fall mit einem **ärztlichen Basis-Check-up mit Risikoprofil und Beratung**. Wir empfehlen diese Zusatzleistung insbesondere Teilnehmern mit eventuellen Vorerkrankungen bzw. gesundheitlichen Risikofaktoren. Auf diese Weise können Kontraindikationen gezielt ausgeschlossen und bei Bedarf gegebenenfalls Anpassungen am Präventionsprogramm vorgenommen werden. **€ 55,- (ca. 20–30 Minuten)**



Kurs „Body FIT“ **Ganzkörpertraining und Functional-Fitness:** **gesund durch Bewegung**

Der Kurs „Body FIT“ vereint alle wichtigen Fitnesskomponenten in einem ganzheitlichen Programm und verbessert dabei einfach, effizient und wirkungsvoll die gesamte Leistungsfähigkeit. Functional-Fitness setzt dabei auf komplexe Bewegungsabläufe und beansprucht ganze Körperpartien. Die Bewegungen im Alltag oder Sport werden stets von der systematischen und gleichzeitigen Aktivierung mehrerer Muskeln, Sehnen und Gelenke gesteuert, was die Bedeutung eines funktionellen Ganzkörpertrainings unterstreicht. Häufigen Beschwerden des Bewegungsapparates wird hierbei durch zielgerichtetes Krafttraining vorgebeugt. Optimierte Bewegungsabläufe helfen zudem einseitige Belastungen abzubauen sowie das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Zum Einsatz kommen, neben dem eigenen Körpergewicht, auch verschiedene Kleingeräte, um die Übungseinheiten in der Intensität zu variieren und abwechslungsreich zu gestalten.

Kursnummer: 20171210-972293

Kurs „Outdoor AKTIV“ **Gesundheitswandern und Natur:** **Schritt für Schritt zu mehr Energie**

Der Kurs „Outdoor AKTIV“ steht für ein einzigartiges Bewegungskonzept, welches ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit Naturerlebnis und Geselligkeit verknüpft. Zusammen in der Gruppe laufen die Teilnehmer auf wunderbaren Wanderwegen in der Umgebung – durch inspirierende Natur und an herrlich klarer Luft. Das Besondere passiert dann unterwegs: An schönen Plätzen werden gemeinsam Übungen gemacht, die die Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessern. Eintauchen in eine grüne Welt, Energie atmen, Ruhe fühlen, Entspannung finden – auch die Kraft des Waldes mit allen Sinnen zu erleben ist Teil des Kurses. Daneben werden immer theoretisches Wissen sowie Tipps für mehr Bewegung im Alltag vermittelt, wobei jedoch stets die Praxis mit Freude an der Bewegung im Mittelpunkt steht. Das abwechslungsreiche Angebot richtet sich insbesondere an (Wieder-)Einsteiger und alle, die gerne im Freien sportlich-aktiv sein möchten.

Kursnummer: 20190225-1089012

Basis für Ihre Gesundheit – *aktives Präventionsprogramm*



Kurs „Balance AKT“ Stressmanagement und Entspannung: gelassen im Alltag und Beruf

Stressbelastung kennt jeder! Positiver Stress treibt uns zu Spitzenleistungen, negativer Stress hingegen schwächt das Immunsystem und macht anfälliger für zahlreiche Erkrankungen bis hin zum Burn-out. Wem es gelingt, das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu halten, fühlt sich wohl und bleibt gesund. Der Kurs „Balance AKT“ richtet sich an alle, die sich mehr innere Ruhe und Entspannung wünschen. Dabei werden gezielt aktive Entspannungstechniken trainiert, welche helfen, die körperlich-emotionale Belastung in Stresssituationen zu reduzieren und langfristig die eigene Stresstoleranz zu erhöhen. Ein zusätzliches Thema ist die gezielte Stärkung der physischen und psychischen Gesundheitsressourcen. Die Teilnehmer schulen hierbei auch ihre Aufmerksamkeit und schärfen dadurch die Wahrnehmung für den Augenblick. Denn Achtsamkeit – mit sich und seinem Körper – heißt das ultimative Zauberwort gegen Stress!

Kursnummer: 20170923-955080

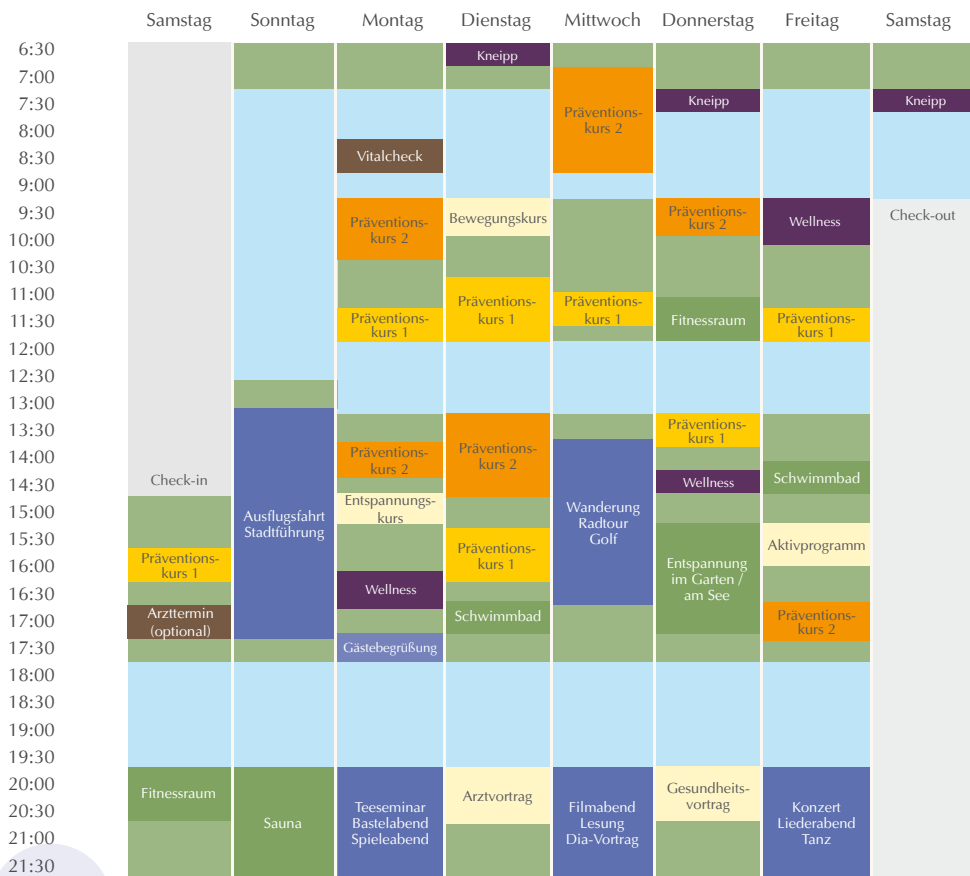
Ergänzende Hinweise:

Für eine sinnvolle und effektive Durchführung der Module ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich. Wird diese nicht erreicht, so behalten wir uns nach Rücksprache mit Ihnen vor ein alternatives Programm für den gebuchten Präventionsaufenthalt vorzuschlagen und einzuplanen. Jahreszeitenbedingt, z.B. Wetterlage, oder aus triftigem Grund sind Änderungen im Programm sowie bei den einzelnen Kursen möglich. Beachten Sie bitte grundsätzlich, dass die Gesundheitswoche dazu beitragen soll, Ihre Gesundheit zu stärken, und nicht, vorhandene Gesundheitsprobleme zu behandeln. Personen, welche nicht über eine ausreichende Beweglichkeit, Fitness und körperliche Belastbarkeit verfügen, können nur bedingt teilnehmen – gerne beraten wir Sie zu möglichen Alternativen! Die Teilnahme an der Gesundheitswoche erfolgt auf eigene Verantwortung.



Ihre Gesundheitswoche – Wissenswertes rund um den Aufenthalt

Beispielablauf – so könnte Ihre Gesundheitswoche aussehen:



- Check-in / -out
- Arzt / Diagnostik
- Präventionskurs 1
- Präventionskurs 2
- Zusatzprogramm*
(freiwillig)
- Freizeit
- Eigene Aktivitäten
- Essen
- Hausangebote
- Kneipp / Wellness

Kurse gemäß Aushang im aktuellen Wochenprogramm, Montag bis Samstag

Anmeldung / Reservierung

Den Termin für Ihre Gesundheitswoche vereinbaren Sie ganz individuell mit uns! Wir können Ihnen Aufenthalte von Mitte Januar bis Mitte Dezember anbieten; eine Anreise ist nach Verfügbarkeit der Zimmer nahezu täglich möglich. Das Kompaktangebot dauert dabei eine volle Woche, d.h. der Anreisetag entspricht dem Wochentag der Abreise.

An- und Abreise

Am vereinbarten Anreisedatum stehen die Zimmer in der Regel ab 13.00 Uhr zur Verfügung; ideal ist eine Ankunft bis 15.00 Uhr, da oftmals bereits am Nachmittag des ersten Tages Termine im Rahmen der Gesundheitswoche stattfinden. Am Abreisetag bitten wir Sie, das Zimmer bis 10.00 Uhr freizugeben; am Vormittag des Abreisetages können ebenfalls noch vereinzelt Kursstunden eingetragen sein. Mitgebrachte Autos stehen kostenlos auf dem hauseigenen Parkplatz, die Abstellung erfolgt auf eigenes Risiko. Alternativ werden auf Wunsch auch überdachte PKW-Stellplätze in Carports gegen Gebühr angeboten. Für Bahnreisende ist der hauseigene Fahrservice bei An- und Abreise zum Bahnhof Bad Grönenbach kostenlos.

Reisegepäck

Wichtig im Reisegepäck sind in jedem Fall bequeme Sportkleidung (z.B. Trainingsanzug, Turnschuhe) für drinnen und draußen sowie Badesachen – ansonsten alles, was Sie auch so in den Urlaub mitnehmen.

Eine detaillierte Reisecheckliste können Sie bei Bedarf direkt bei uns anfordern!

Programm

In Ergänzung zum Präventionsprogramm der Gesundheitswoche ist im Angebot ein Anwendungsvoucher enthalten. Die Auswahl der gewünschten Module sowie der Verwöhn- und Wohlfühlprogramme erfolgt vor Anreise. Wir fügen deshalb unserem Buchungsschreiben, welches alle wichtigen Informationen für den Aufenthalt enthält, auch ein entsprechendes Rückantwortformular an; wir bitten Sie dieses schnellstmöglich an uns zurück zu schicken. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass wir alle Daten korrekt erfasst haben und für Sie ein optimaler Programmablauf geplant werden kann! Bitte beachten Sie, dass im Rahmen der Gesundheitswoche keine Rezepte Ihres Arztes eingelöst werden können.

Terminplan

Die nebenstehende Wochenübersicht soll lediglich als Beispiel dienen – Ihren persönlichen Terminplan für die Gesundheitswoche erhalten Sie bei der Ankunft vor Ort. Für jeden Gast wird stets ein ganz individueller Ablauf zusammengestellt.

Stornierung

Bei kurzfristiger Absage oder vorzeitiger Abreise behalten wir uns vor, die gebuchten Tage entsprechend in Rechnung zu stellen. Zweckmäßig ist daher der Abschluss einer Reiserücktritts- und Abbruchversicherung; wir bieten Ihnen eine solche Hotelstornoversicherung im Rahmen der Buchung an.

Zu Hause fühlen – *Wohnen in Bad Clevers*



Tipp

Stimmen Sie sich auf die gesunde Auszeit bei uns ein und erfahren Sie mehr zu unseren Komfort- und Serviceangeboten unter:

www.kneipp-sanatorium-bad-clevers.de





Unsere Inklusivleistungen

- erstklassiges Wohnen mit gehobenem Komfort und Service sowie der Gastlichkeit eines Familienbetriebes
- einzigartiger, hauseigener Park mit großer Liegewiese und direktem Zugang zum Naturbadesee
- Wohlfühl-Kulinarik (Verwöhn-Vollpension) mit regionaler und saisonaler Küche
- Willkommensgetränk und hauseigenes Quellwasser (kostenlos)
- SPA-Erlebnis mit Saunalandschaft und Schwimmbad
- Nutzung des topmodernen Fitnessbereichs sowie Teilnahmemöglichkeit an Aktivkursen
- abwechslungsreiches Freizeit-, Kultur- und Veranstaltungsprogramm
- Arzt-, Ernährungs- und Gesundheitsvorträge
- Bad Grönenbacher Gästekarte mit Vergünstigungen
- und vieles mehr ...



Kneipp-Sanatorium
BAD CLEVERS
Klinik für
Naturheilverfahren
Klevers 1
87730 Bad Grönenbach

Tel. +49(0)83 34/60 91 02
Fax +49(0)83 34/60 91 07

E-Mail klinik@badclevers.de
www.kneipp-sanatorium-bad-clevers.de



Herausgeber / Impressum

Angerer-Schmidtchen Kneipp Sanatorium
BAD CLEVERS
Klinik für Naturheilverfahren - e.K.
Einzelunternehmen
Inhaberin: Dunja Angerer-Schmidtchen

Unternehmenssitz: Bad Grönenbach
Handelsregister: Amtsgericht Memmingen
Registernummer: HRA 8873
USt-IdNr.: DE217529250

Sparkasse Memmingen - Lindau - Mindelheim
BLZ: 731 500 00 Konto: 310 310 677
IBAN: DE36 7315 0000 0310 3106 77
BIC: BYLADEM1MLM