

Institut für Bad Mergentheimer
Kurmedizin, Gesundheitsbildung
und medizinische Wellness

2017



Gesundheitsinformation

Bewegung

Ernährung

Entspannung/
Stressbewältigung



 Bad
Mergentheim
Kurverwaltung

Heilwirkung aus der Natur

Die Bad Mergentheimer Heilquellen

Zahlreiche Patienten, Kurgäste und Gesundheitsurlauber nutzen bis heute die natürlich starke Heilwirkung der Bad Mergentheimer Heilquellen.

Die Wilhelmsquelle

Natrium-Calcium-Sulfat-Chlorid-Wasser

Die Konzentration beträgt weniger als ein Drittel der Karlsquelle. Mit ihrem geringen Gehalt an Natrium-Ionen zählt sie zu den gesündesten Sulfatquellen überhaupt.

Die Karlsquelle

Natrium-Chlorid-Sulfat-Wasser

Sie verdankt ihre Wirkungskraft einem hohen Magnesium- und Sulfatanteil.

Die Albertquelle

Natrium-Chlorid-Sulfat-Säuerling

Sie gehört mit ihrer hohen Konzentration zu den stärksten zu Trinkkuren verwendeten Sulfatquellen. Sie wird meist in kleinen Mengen rasch voraus oder in Mischung mit der Karlsquelle getrunken. Ein relativ hoher Anteil an freier Kohlensäure mindert dabei den bitteren Geschmack.

Die Paulsquelle

Natrium-Chlorid-Säuerling

Sie ist Bad Mergentheims heilkräftige Badequelle und wird bei verschiedenen Therapieformen eingesetzt: bei der Bewegungstherapie im Heilwasser in der Solymar Therme bei Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, bei Neurodermitis und Schuppenflechte sowie im Gradierpavillon im Kurpark.

Liebe Gäste, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

ein langes Leben bei bestmöglicher Gesundheit, hoher Lebenszufriedenheit und Lebensfreude steht auf der Wunschliste der Menschen ganz oben. Wer wünscht sich dies nicht?

Die meisten Krankheiten können durch einen gesundheitsförderlichen und krankheitsvermeidenden Lebensstil verhindert werden. Bereits Pfarrer Sebastian Kneipp wusste schon „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“. Damit Sie eigenverantwortlich für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aktiv werden können, haben wir für Sie wirkungsvolle und vielfältige Gesundheitsangebote organisiert.

Unsere Angebote reichen von Vorträgen über Ernährungs- und Bewegungsangeboten bis hin zu Entspannungsverfahren, Stressbewältigungskursen sowie den „gesundheitsfördernden Maßnahmen“ im Rahmen der ambulanten Badekur.

Diese Angebote sollen Ihnen die Möglichkeit geben, einen gesundheitsförderlichen und krankheitsvermeidenden Lebensstil in Ihrem Alltag umzusetzen und Sie darin bestärken, diesen auch weiterhin – ein Leben lang - zu pflegen. Jeder von uns kann täglich etwas für sich und seine Gesundheit tun! Bereits die Änderung von kleinen Gewohnheiten kann schon viel bewirken.

Den ersten Schritt auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit haben Sie bereits getan, denn Sie halten unser Programmheft in Ihren Händen. Entscheiden Sie sich nun jeden Tag bewusst, in Ihre Gesundheit und in eine Zukunft voller Lebensfreude und Zufriedenheit zu investieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei Ihrem Lebensstiltraining sowie heilsame Momente in Bad Mergentheim.



Ihre

Veronika Schneider

*Kur- und Gesundheitsberaterin
Institut für Bad Mergentheimer
Kurmedizin, Gesundheitsbildung
und medizinische Wellness*

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Allgemeine Informationen	5 Gut zu wissen
Gesundheitsinformation	8 Heilquellen – Der Brunnenarzt hält Sprechstunde 9 Gesundheitstage 10 Vortragsreihe „Aktuelles aus der Medizin“ 11 Vortragsreihe „Arzt im Gespräch“ 12 Vortragsreihe „Natur und Gesundheit“
Bewegung	14 Bewegungstherapie im Heilwasser 15 Aktive Bewegungstherapie durch Gymnastik 15 Seminar Bewegungstraining 16 Fuß- und Venengymnastik 17 Funktionelle Ganzkörpergymnastik 18 Rücken- und Wirbelsäulengymnastik 19 Nordic Walking 20 Pilates – prima für mehr Power 21 Bodyfitness – das nachhaltige Ganzkörpertraining 22 Faszientraining – Vorbeugung vieler Beschwerden 23 Rückenpower – mit Schwung gegen Verspannungen 24 Walking 25 Gesunder Rücken – die neue Rückenschule 26 Smovey - swing, move and smile 27 Wandern durch die Jahreszeiten
Ernährung	29 Verhaltenstherapeutisches Ernährungsseminar 30 Rehabilitative Ernährungsberatung 31 Individuelle Ernährungsberatung 32 Vortragsreihe „Ernährungsgespräche“ 33 KochImpuls 34 Gewichtsreduktionskurs: ICH nehme ab! 35 Einkaufstraining
Entspannung/ Stress- bewältigung	37 Seminar Muskelentspannung nach Jacobson 38 Singen für die Gesundheit 39 Sakraler, meditativer Tanz im Klanggarten 40 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) 41 Achtsamkeit – nur ein Schlagwort? 42 AtemBalance 43 Lachyoga 44 Yogakurs 45 Yoga-Tagesseminar
Allgemeine Geschäfts- bedingungen	46

Gut zu wissen

Das Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness bietet seit 1980 Unterstützung zu einer gesundheitsorientierten Lebensführung als Ergänzung zur Kurmedizin und den natürlichen Heilmitteln an. In enger Zusammenarbeit mit den Kurärzten, den Rehakliniken sowie dem Verein für Gesundheitsbildung „Bad Mergentheimer Modell“ e.V. und weiteren Gesundheitseinrichtungen ist das Fördern der Gesundheit von Körper und Geist gelebte Tradition.

Wir sind Ihr kompetenter Partner, wenn es um Ihre Gesundheit geht! Gerne organisieren wir für Gruppen auch Gesundheitstage oder ein gesundheitsförderliches Rahmenprogramm für Ihre Tagung.

Nutzen Sie mit Ihrer Kur- und Gästekarte bzw. Ihrer Jahreskur- und Gästekarte (*erhältlich für Personen, die ihren 1. Wohnsitz im Main-Tauber-Kreis haben*) die Vorteile auch bei unseren Institutsangeboten.

**Sie haben Interesse oder Fragen zu unseren Angeboten?
Sie möchten sich anmelden?**

Dann sprechen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da:

Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin,
Gesundheitsbildung und medizinische Wellness
– *eine Institution der*
Kurverwaltung Bad Mergentheim GmbH –
Lothar-Daiker-Str. 4
ab ca. Juli 2017 im Haus des Kurgastes
97980 Bad Mergentheim

Gesundheit auf einen Klick:

Auf unserer Homepage www.bad-mergentheim.de finden Sie auch das Institut und immer die aktuellsten Informationen zu unseren Angeboten.

Anmeldung:

Für fast alle unserer Angebote ist eine rechtzeitige persönliche Anmeldung erforderlich. (*Darauf wird bei den Angeboten auf den folgenden Seiten explizit hingewiesen!*)

Sie erreichen uns:

montags bis freitags von 9:00 Uhr – 12:30 Uhr

und von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Telefon: 07931 965-250

Bitte beachten Sie außerdem unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen für unsere Kursangebote, die ab Seite 46 abgedruckt sind.

Wir sind Ihr Ansprechpartner rund um die Planung und Durchführung Ihrer ambulanten Badekur in Bad Mergentheim. Wir arbeiten eng mit unseren Kurärzten und Kooperationspartnern zusammen.

Im Rahmen der ambulanten Badekur bieten wir folgende Therapien für Sie an:

Bewegungstherapie im Heilwasser

Rezeptierung:

Einzelne Verordnungen à 25 Minuten

(Nähere Informationen zu dieser Therapie finden Sie auf Seite 14)

Aktive Bewegungstherapie durch Gymnastik

Rezeptierung:

Einzelne Verordnung à 30 Minuten

(Nähere Informationen zu dieser Therapie finden Sie auf den Seiten 15 – 18)

Seminar Bewegungstraining

Rezeptierung:

Ein Seminar Bewegungstraining

(Nähere Informationen zu dieser Therapie finden Sie auf den Seiten 15 – 19)

Verhaltenstherapeutisches Ernährungsseminar

Rezeptierung:

Grundseminar Ernährung

(Nähere Informationen zu dieser Therapie finden Sie auf Seite 29)

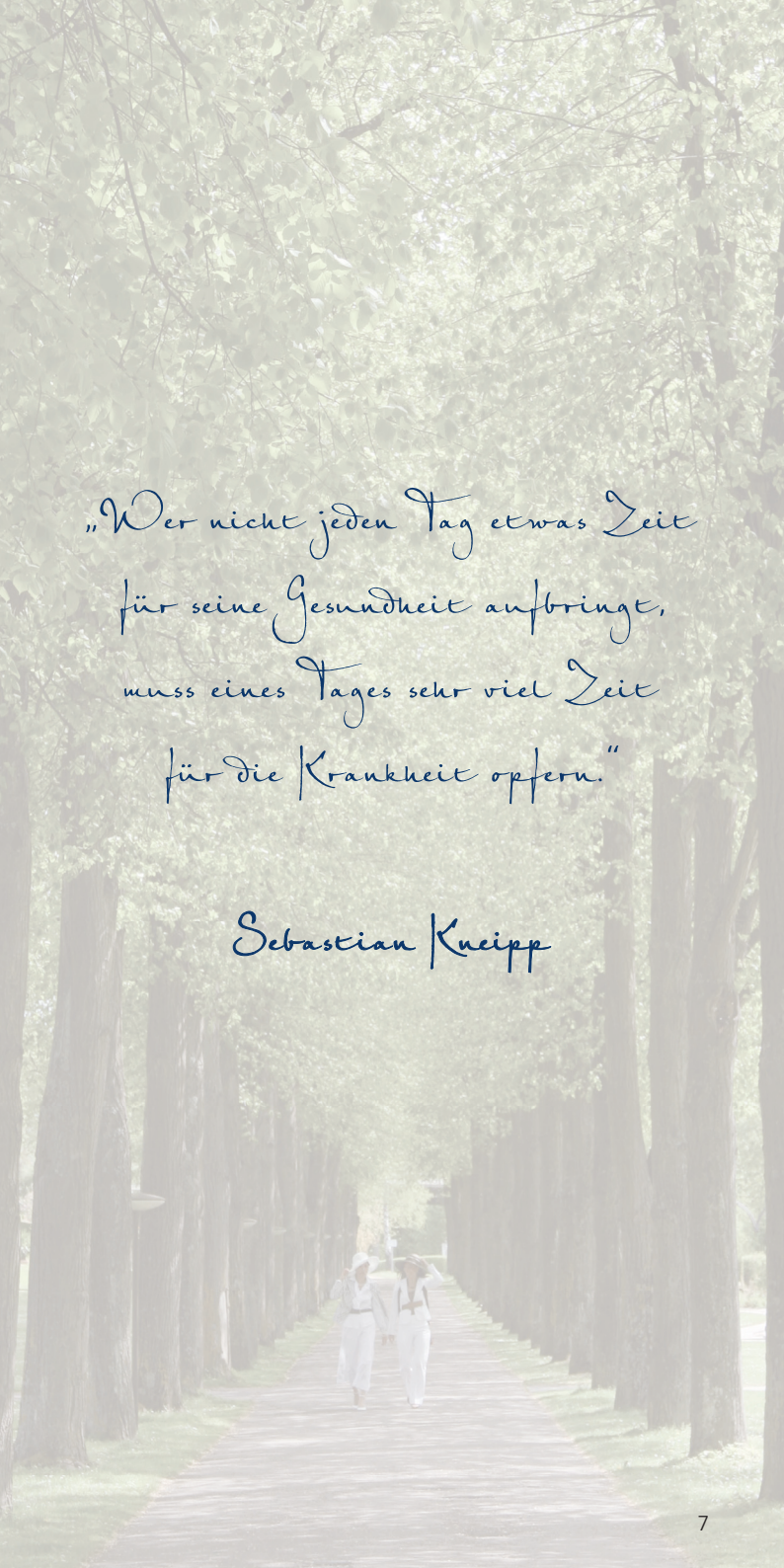
Seminar Muskelentspannung nach Jacobson

Rezeptierung:

Ein Seminar Entspannungstechniken

(Nähere Informationen zu dieser Therapie finden Sie auf Seite 37)

Für alle weiteren Therapien, die der Kurarzt Ihnen verordnet, vereinbaren wir für Sie sehr gerne Termine bei unseren Kooperationspartnern.



„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit
für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit
für die Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp

Heilquellen – der Brunnenarzt hält Sprechstunde

Wasser ist ein lebenswichtiges Element, das uns nicht nur erfrischt, sondern je nach Zusammensetzung der Inhaltsstoffe auch eine vorbeugende, lindernde sowie heilende Wirkung hat. Die Trink- und Badekuren wurden schon in der Antike als naturheilkundliche Heilmethoden geschätzt. Die Trinkkur ist auch in Bad Mergentheim eine tragende Säule der Bad Mergentheimer Kur. Die richtige Anwendung des Bad Mergentheimer Heilwassers beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und ärztlicher Erfahrung seit über 190 Jahren.

Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich von Herrn Dr. Heinrich Ilse in die Geheimnisse der Quellen einweihen und erfahren Sie mehr über „Wilhelm, Albert, Karl und Paul“ und deren heilsame Wirkungen.

Jeweils donnerstags um 16:00 Uhr an folgenden Terminen:

06.04.2017	20.07.2017
20.04.2017	03.08.2017
04.05.2017	17.08.2017
18.05.2017	07.09.2017
01.06.2017	21.09.2017
22.06.2017	05.10.2017
06.07.2017	19.10.2017

Eintritt:

kostenfrei – ein Angebot nur für Kur- und Gästekarteninhaber

Veranstaltungsort:

Wandelhalle - Brunnentempel

Ein kleiner Spaziergang zum nahegelegenen Gradierpavillon und den Quellenhäuschen ist je nach Gruppenzusammensetzung möglich.

Leitung: Kurarzt Dr. Heinrich Ilse

- Änderungen vorbehalten -

Gesundheitstage

Es gibt deutschland- und weltweit eine Vielzahl themenbezogener Gesundheitstage. Dieses Jahr organisiert das Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness zu folgenden Gesundheitsthemen eine Veranstaltung:

<i>07.02.2017</i>	<i>Welt-Krebstag</i>
<i>11.04.2017</i>	<i>Weltgesundheitsstag</i>
<i>25.07.2017</i>	<i>Internationaler Tag der Freude</i>
<i>14.11.2017</i>	<i>Welt-Diabetestag</i>
<i>28.11.2017</i>	<i>Herzwoche</i>

Eintritt:

für Kur- und Gästekarteninhaber frei,
ohne Kur- und Gästekarte 5,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – großer Kursaal

Bitte entnehmen Sie zu gegebener Zeit die genauen Programminformationen den Flyern, Plakaten sowie den Veranstaltungshinweisen auf der Homepage www.bad-mergentheim.de.

- Änderungen vorbehalten -

Vortragsreihe: „Aktuelles aus der Medizin“

In Kooperation mit dem Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim und dem Verein für Gesundheitsbildung „Bad Mergentheimer Modell“ e. V.

Die medizinische Forschung ist ständig im Fluss und entwickelt sich stetig weiter, da ist es nicht immer einfach den Überblick zu behalten. Die Ärzte aus dem Caritas-Krankenhaus informieren Sie über die aktuellsten Entwicklungen bei bestimmten Erkrankungen und stehen im Anschluss für Fragen zur Verfügung.

- 23.05.2017 Priv.-Doz. Dr. Mathias Buttmann
„Schwindel – von den Ursachen zur Therapie“
- 11.07.2017 Dr. Ulrich Schlembach
„Beckenbodenschwäche und Inkontinenz - Was die Gynäkologie tun kann“
- 15.08.2017 Prof. Dr. Christoph Eingartner
„Gelenkschmerzen – Operieren oder nicht?“
- 26.09.2017 Dr. Edgar Hartung
„Krebstherapie: Erfolge heute und was bringt die Zukunft?“
- 24.10.2017 Priv.-Doz. Dr. Mathias M. Borst
„Luftnot, Husten und Auswurf – was tun bei COPD?“

Veranstaltungsbeginn:

19:30 Uhr

Eintritt:

für Kur- und Gästekarteninhaber frei,
ohne Kur- und Gästekarte 5,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Kleiner Kursaal
(Eingang Parkseite)

- Änderungen vorbehalten -

Vortragsreihe: „Arzt im Gespräch“

Ärzte aus Bad Mergentheim informieren Sie über neue medizinische Entwicklungen, Therapien und Behandlungsmöglichkeiten zu folgenden Themen:

- 02.05.2017 Prof. Dr. med. Christoph F. Dietrich
„Virushepatitis A bis E – Neues aus der Hepatologie“
- 06.06.2017 Priv.-Doz. Dr. Mathias Buttman
„Polyneuropathie – wenn die Nerven nicht mehr richtig funktionieren“
- 18.07.2017 Dr. med. Tina Ernst
„Hormonersatztherapie – Fluch oder Segen?“
- 19.09.2017 Prof. Dr. phil. Dr. med. Dipl. Psych. Andreas Rimmel
„Körperschmerz und Seelenschmerz - wenn Gefühle durch den Körper gehen“
- 17.10.2017 Dr. med. David Brix
Dr. med. Tina Ernst
„Wenn die Lust schwindet - Libidoverlust bei Mann und Frau“

Veranstaltungsbeginn:

19:30 Uhr

Eintritt:

für Kur- und Gästekarteninhaber frei,
ohne Kur- und Gästekarte 5,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Tagungsraum Kurparkfoyer
(Eingang Parkseite)

- Änderungen vorbehalten -

Vortragsreihe: „Natur und Gesundheit“

Immer mehr Menschen besinnen sich heute auf die Heilkräfte der Natur zurück. Jahrhundertealte, bewährte Heilmethoden wie Kneipp, Akupressur, Pflanzenheilkunde etc. gewinnen wieder an Bedeutung. Aber auch neue Erkenntnisse über medizinische Zusammenhänge zeigen, dass Krankheiten auf sanfte Weise geheilt werden können.

- 04.04.2017 Dr. Karin Müller-Freiberg
„Wickel, Waschungen und Umschläge als Kneipp'sche Anwendungen in Theorie und Praxis“
- 16.05.2017 Sabine Beate Ley
„Die Heilpflanzen gehen mit der Zeit – jede hat ihren Rhythmus“
- 27.06.2017 Christian Huprich
„Das Kiefergelenk: kleines Gelenk – große Wirkung“
- 08.08.2017 Jordi Campos
„Besser sehen ohne Brille? Die Augen als Spiegel der Seele? – Augenkrankheiten naturheilkundlich behandeln“

Veranstaltungsbeginn:

19:30 Uhr

Eintritt:

für Kur- und Gästekarteninhaber frei,
ohne Kur- und Gästekarte 5,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Kleiner Kursaal (Eingang Parkseite)

- Änderungen vorbehalten -

„Stellen Sie sich eine Medizin vor,
Die so mächtig ist,
Dass sie die Gehirnc Chemie verändern kann,
so vielseitig, dass sie eine ganze Reihe von
physischen und psychischen Problemen
lindern kann, so sicher, dass sie fast ohne
Nebenwirkungen ist, wenn sie
maßvoll eingenommen wird und
so billig, dass sie sich jeder leisten kann.
Diese Wunderdroge ist die körperliche
Aktivität.“

Robert Hales

Bewegungstherapie im Heilwasser (kurspezifisches Heilmittel)

Nutzen Sie die heilsame Wirkung der Natur. Die Bad Mergentheimer Paulsquelle ist ein hervorragendes therapeutisches Mittel. Widerstand, Druck, Auftrieb und die Temperatur von 33 °C wirken positiv auf Körper und Geist. Bewegungen, die sonst kaum möglich erscheinen, können im Wasser durchgeführt werden, denn Wasser entlastet Gelenke und erweitert Ihr Bewegungsausmaß, trainiert die Muskeln, fördert die Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und entspannt gleichermaßen.

Termine:

dienstags	9:45 Uhr
mittwochs	14:45 Uhr
donnerstags	9:45 Uhr

(Therapiedauer ca. 25 Minuten)

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 14,00 Euro
ohne Kur- und Gästekarte: 15,00 Euro

Im Rahmen der ambulanten Badekur ist die gesetzliche Zuzahlung von 10 % + Verwaltungsgebühr zu entrichten.

Veranstaltungsort:

Solyar-Therme (Erlenbachweg 3)
Treffpunkt mit Therapeuten: Eingangshalle

Leitung:

Therapeutenteam

*Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Nähere Informationen dazu auf Seite 5.*

Aktive Bewegungstherapie durch Gymnastik (kurspezifisches Heilmittel)

Stärken Sie Ihren Stütz- und Bewegungsapparat sowie Ihr Herz-Kreislaufsystem.

Mit schonenden funktionsgymnastischen Übungen werden Sie fitter, stärken Ihre Muskulatur, bringen ein muskuläres Ungleichgewicht wieder in Balance und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Auswahl:

Fuß- und Venengymnastik (Seite 16)

Funktionelle Ganzkörpergymnastik (Seite 17)

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik (Seite 18)

Seminar Bewegungstraining (Gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der ambulanten Badekur)

Durch gezielte Übungen aktivieren Sie weniger beanspruchte Muskulatur, bringen ein muskuläres Ungleichgewicht wieder in Balance, kräftigen Ihre Stützmuskulatur, erhöhen Ihre Beweglichkeit und stärken Ihr Herz-Kreislaufsystem.

Getreu dem Motto „wer rastet, der rostet“ erhalten Sie in diesem Seminar hilfreiche Tipps für Ihren Alltag.

Auswahl: 6 x 60 Minuten

Fuß- und Venengymnastik (Seite 16)

30 Minuten

Funktionelle Ganzkörpergymnastik (Seite 17)

30 Minuten

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik (Seite 18)

30 Minuten

Nordic Walking (Seite 19)

60 Minuten

Fuß- und Venengymnastik

Erlernen Sie einfache Übungen der Fuß- und Venengymnastik, mit denen Sie Ihre Venen fit halten – egal, ob Zuhause, am Arbeitsplatz oder zwischendurch.

Durch das regelmäßige Training Ihrer Beinmuskulatur wird der Rückfluss des Blutes in den Körperkreislauf gefördert und das Gefühl von müden, schweren Beinen lässt nach.

Termine:

montags und freitags

09:00 Uhr – 09:30 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 6,50 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 7,50 Euro

Im Rahmen der ambulanten Badekur ist die gesetzliche Zuzahlung von 10 % + Verwaltungsgebühr zu entrichten.

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss
(Eingang Parkseite)

Leitung:

Therapeutenteam

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Funktionelle Ganzkörpergymnastik

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit gleichermaßen fördert. Mit einfachen Übungen werden alle Muskelgruppen, die wir im Alltag brauchen, gestärkt. So werden Schmerzen und Verspannungen vorgebeugt, die Körperhaltung verbessert und die gesamte Muskulatur gekräftigt.

Termine:

montags, mittwochs, freitags
09:30 Uhr – 10:00 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 6,50 Euro
ohne Kur- und Gästekarte: 7,50 Euro

Im Rahmen der ambulanten Badekur ist die gesetzliche Zuzahlung von 10 % + Verordnungsgebühr zu entrichten.

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss
(Eingang Parkseite)

Leitung:

Therapeutenteam

*Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Nähere Informationen dazu auf Seite 5.*

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

- Mobilisieren, kräftigen und dehnen

Wenig Bewegung, langes Sitzen und eine falsche Körperhaltung können zu einseitigen Belastungen führen, die unter anderem unserem Rücken nicht gut bekommen.

Gezielte Gymnastik stärkt die Muskulatur, die eine wirbelsäulenstützende Funktion hat und kann helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern.

Termine:

montags, mittwochs, freitags

10:00 Uhr – 10:30 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 6,50 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 7,50 Euro

Im Rahmen der ambulanten Badekur ist die gesetzliche Zuzahlung von 10 % + Verwaltungsgebühr zu entrichten.

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss
(Eingang Parkseite)

Leitung:

Therapeutenteam

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Nordic Walking

- die Zauberformel für Fitness, Gesundheit und mehr Lebensfreude

Nordic Walking zählt zu den gesündesten Sportarten, die für jeden erlernbar ist.

Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt sowie ca. 90 % der gesamten Muskulatur trainiert, sofern die Technik stimmt. Profitieren Sie von den Stöcken und lernen Sie die Zauberformel für Ihre Gesundheit kennen.

Termine:

dienstags und donnerstags von
14:00 Uhr – 15:00 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 10,00 Euro
ohne Kur- und Gästekarte: 12,00 Euro
Leihgebühr für Stöcke: 3,00 Euro

Im Rahmen der ambulanten Badekur ist die gesetzliche Zuzahlung von 10 % + Verwaltungsgebühr zu entrichten.

Die Leihgebühr für Stöcke muss extra bezahlt werden!

Treffpunkt:

Fontäne - Haus des Kurgastes

Leitung:

Therapeutenteam

*Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Nähere Informationen dazu auf Seite 5.*

Pilates – prima für mehr Power

(Kurs über 8 Wochen)

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das die Tiefenmuskulatur insbesondere von Bauch, Rücken und Beckenboden kräftigt.

Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Entdecken Sie dieses wirkungsvolle Tiefentraining und erleben Sie nach und nach ein besseres Körpergefühl und nehmen Sie das Training mit in Ihren Alltag.

Termine:

ab 24.01.2017

jeweils dienstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

ab 10.10.2017

jeweils dienstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 67,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 78,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss

(Eingang Parkseite)

Leitung:

Therapeutenteam

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Bodyfitness – das nachhaltige Ganzkörpertraining (Kurs über 8 Wochen)

Ein hochintensives Training mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer wartet auf Sie. Kräftigen Sie Ihre Muskulatur und tun Sie etwas für Ihren gesamten Körper – ohne Geräte, dafür mit ganz viel Spaß!

Termine:

ab 28.03.2017

jeweils dienstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

ab 08.08.2017

jeweils dienstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 67,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 78,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss
(Eingang Parkseite)

Leitung:

Therapeutenteam

*Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Nähere Informationen dazu auf Seite 5.*

Faszientraining – Vorbeugung vieler Beschwerden (Kurs über 8 Wochen)

Faszien sind Teil des Bindegewebes und durchziehen den ganzen Körper.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Faszien stärken und elastisch halten. Geschmeidiges und kraftvolles Bindegewebe ist Garant für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Überzeugen Sie sich selbst und lösen Sie Verklebungen!

Termine:

ab 30.03.2017

jeweils donnerstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

ab 19.10.2017

jeweils donnerstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 67,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 78,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss

(Eingang Parkseite)

Leitung:

Therapeutenteam

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Rückenpower – mit Schwung gegen Verspannungen (Kurs über 8 Wochen)

Endlich Schluss mit Verspannungen.
Bei diesem Kurs lernen Sie gezielte Übungen
kennen, um Beschwerden vorzubeugen, verspann-
te Muskulatur zu lockern und insbesondere Ihre
Nacken- und Schultermuskulatur zu stärken.

Termine:

ab 01.06.2017

jeweils donnerstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 67,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 78,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss

(Eingang Parkseite)

Leitung:

Therapeutenteam

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Walking

(Kurs über 8 Wochen)

Um mit viel Freude etwas für die eigene Gesundheit zu tun, ist die Auswahl der passenden Sportart wichtig. Verbessern Sie Ihre Ausdauer und Ihre allgemeine Fitness mit Walking. Es ist ein gelenkschonendes Training und besonders für all diejenigen geeignet, die gerne in der Natur sind und dort Kraft tanken können. Erlernen Sie in diesem Kurs die richtige Walking-Technik kennen, um die Zeit im Grünen effektiv für sich zu nutzen.

Termine:

ab 07.06.2017

jeweils mittwochs, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 79,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 90,00 Euro

Treffpunkt:

Fontäne - Haus des Kurgastes

Leitung:

Therapeutenteam

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Gesunder Rücken – die neue Rückenschule (Kurs über 8 Wochen)

Sie möchten Ihren Rücken auch in Zukunft gesund und fit halten?

Mit der „neuen Rückenschule“ haben Sie die Chance Ihre geschwächte Rückenmuskulatur zu stärken, Verspannungen zu lösen und so Belastungen zu verringern oder sogar zu vermeiden. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei Ihr Bewusstsein für eine rückenfreundliche Lebensweise zu fördern.

Termine:

ab 17.08.2017

jeweils donnerstags, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 67,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 78,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss
(Eingang Parkseite)

Leitung:

Therapeutenteam

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

„Swing, move and smile“

- eine beschwingte Smovey-Stunde in der Natur

Das besondere an den grünen Ringen sind die vier Stahlkugeln im Innern, die bei Bewegung eine Vibration entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirken.

Von Mobilisationsübungen über Kräftigungsübungen des Körpers bis hin zu Entspannungsübungen in der Natur sind mit den Smovey-Ringen möglich. Smovey fördert u. a. die Koordination, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und trainiert beide Gehirnhälften. Kurzum es ist das kleinste Fitness-Studio der Welt. Erleben Sie eine beschwingte Stunde mit Spaßfaktor und erfahren Sie selbst die positiven Wirkungen der Ringe.

Termine:

Donnerstag, 20.04.2017 um 16:30 Uhr

Donnerstag, 18.05.2017 um 16:30 Uhr

Donnerstag, 29.06.2017 um 19:00 Uhr

Donnerstag, 20.07.2017 um 19:00 Uhr

Preis je Termin:

mit Kur- und Gästekarte: 8,50 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 10,00 Euro

inkl. Leihgebühr für Smovey-Ringe

Treffpunkt:

Fontäne - Haus des Kurgastes

Leitung:

Petra Kachel, Smovey Coach

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Wandern durch die Jahreszeiten

Bewegung wirkt:

Sie verlängert das Leben, beugt Krankheiten vor, entspannt und kann sogar heilen.

Erleben Sie auf insgesamt sechs verschiedenen Routen rund um Bad Mergentheim den Zauber der unterschiedlichen Jahreszeiten in der Natur und die positive Wirkung des Wundermittels „Bewegung“.

Gehen Sie mit einem Wanderführer auf den ca. 10 km langen Rundwanderungen (2,5 – 3 Stunden) auf Entdeckungstour. Je nach Witterungslage können die vorgesehenen Wanderrouten kurzfristig geändert werden.

Festes Schuhwerk und ein Getränk (am besten Wasser) sind empfehlenswert. Eine Einkehr ist nicht vorgesehen.

Termine:

jeden Samstag (außer an Feiertagen) um 14:00 Uhr

Preis:

kostenfrei – ein Angebot nur für Kur- und Gästekarteninhaber

Treffpunkt:

Fontäne - Haus des Kurgastes

Leitung:

Wanderführer der Naturschutzgruppe Taubergrund

Das Mitwandern geschieht auf eigene Verantwortung!



„Lass deine Nahrung deine Medizin sein
und deine Medizin deine Nahrung“

Hippokrates

Verhaltenstherapeutisches Ernährungsseminar

(Gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der ambulanten Badekur)

Sie möchten gerne Körpergewicht verlieren? Sich fitter und leistungsfähiger fühlen? Sie haben zu hohe Cholesterinwerte oder Bluthochdruck oder haben weitere Risikofaktoren für eine Erkrankung? Erfahren Sie in diesem Seminar die Grundlagen gesunder Ernährung und wie Sie Ihre Gesundheit durch eine Ernährungsumstellung günstig beeinflussen können. Verhaltenstherapeutische Informationen erleichtern Ihnen die Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten in Ihrem Alltag Schritt für Schritt. Diese individuelle Ernährungsberatung mit praktischen Übungen umfasst 4 Einheiten mit je 60 Minuten.

Termine:

nach Vereinbarung

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 100,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 120,00 Euro

Im Rahmen der ambulanten Badekur als „Grundseminar Ernährung“ ist die gesetzliche Zuzahlung von 10 % + Verwaltungsgebühr zu entrichten.

Veranstaltungsort:

Büro Diätassistentin

Beratung:

Iris Gutbrod,

Diätassistentin

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Rehabilitative Ernährungsberatung

Bei bestehenden Erkrankungen kann eine Ernährungsumstellung Beschwerden lindern, den Erkrankungsverlauf günstig beeinflussen sowie Folgeerkrankungen vermeiden und die Lebensqualität verbessern.

Lassen Sie sich daher fachlich kompetent und individuell in 4 x 60 Minuten zu folgenden Krankheitsbildern beraten:

Erhöhung der Blutfette (Cholesterin, Triglyceride), Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Divertikulose, Osteoporose, chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Bauchspeicheldrüsenentzündung, Gastritis/Reflux, Laktose- und Fructose-Intoleranz, Rheuma, Gicht, Übergewicht/Untergewicht, Leber- und Gallenerkrankungen.

Termine:

nach Vereinbarung

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 100,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 120,00 Euro

Mit einer Verordnung des behandelnden Arztes ist bei den meisten Krankenkassen eine teilweise Kostenerstattung nach § 43 SGB V (Rehabilitative Beratung) möglich.

Veranstaltungsort:

Büro Diätassistentin

Beratung:

Iris Gutbrod,
Diätassistentin

*Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Nähere Informationen dazu auf Seite 5.*

Individuelle Ernährungsberatung

Die Ess- und Trinkgewohnheiten spielen eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit, für unser Wohlbefinden und für unser Immunsystem.

Viele gesundheitliche Beschwerden und Erkrankungen sind ernährungsbedingt und durch eine Ernährungsumstellung positiv zu beeinflussen. Erhalten Sie wertvolle Tipps für eine abwechslungsreiche Ernährung, die Ihnen zu mehr Energie, Vitalität und Gesundheit verhilft. Investieren Sie in Ihre Gesundheit durch ein einstündiges individuelles Beratungsgespräch.

Termine:

nach Vereinbarung

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 30,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 35,00 Euro

Veranstaltungsort:

Büro Diätassistentin

Beratung:

Iris Gutbrod,

Diätassistentin

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Vortragsreihe: „Ernährungsgespräche“

Diätassistentin Iris Gutbrod informiert über aktuelle Ernährungsthemen:

Termine:

- 25.04.2017 *„Fett macht fett? – eine Klarstellung!“*
- 30.05.2017 *„Der Deutschen Liebstes – Kaffee und seine gesundheitlichen Wirkungen“*
- 04.07.2017 *„Basenbetonte Ernährung – was ist wichtig?“*
- 22.08.2017 *„Tiefkühllebensmittel für eilige Köche?“*
- 10.10.2017 *„Nüsse und Samen – Powerfood nicht nur für Sportler!“*

Veranstaltungsbeginn:

19:30 Uhr

Eintritt:

für Kur- und Gästekarteninhaber frei,
ohne Kur- und Gästekarte 5,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Tagungsraum Kurparkfoyer
(Eingang Parkseite)

Passend zum Thema des Ernährungsgesprächs findet jeweils am darauffolgenden Samstag ein „KochImpuls“ statt (siehe S. 33).

KochImpuls

Holen Sie sich Ihren „KochImpuls“!
Leckere Gerichte, frische Zutaten, viele hilfreiche Tipps und Tricks einer Diätassistentin sowie neue Ideen erwarten Sie bei einem genussreichen Samstagmittag im Kurhaus zu folgenden Themen:

Termine:

- 29.04.2017 *„Olivenöl, Butterschmalz und Co“*
- 03.06.2017 *„Kaffee zum Kochen“*
- 08.07.2017 *„Gemüse und Früchte – mmh lecker“*
- 26.08.2017 *„Frisch aus dem Eis –
gesund und geschmackvoll!“*
- 14.10.2017 *„Kerniges zum Schlemmen“*

jeweils samstags von 10:00 Uhr – ca. 13:00 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 10,00 Euro
ohne Kur- und Gästekarte: 12,00 Euro
+ anteilige Kosten für Lebensmittel

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Lehrküche
(Eingang Parkseite)

Leitung:

Iris Gutbrod,
Diätassistentin

*Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Nähere Informationen dazu auf Seite 5.*

Gewichtsreduktionskurs: ICH nehme ab! **(Ein Trainingsprogramm über die Dauer von 6 Monaten)**

Das Trainingsprogramm, das von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelt und wissenschaftlich evaluiert wurde, begleitet Menschen mit Übergewicht auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht über die Dauer von 6 Monaten.

Das Selbsthilfeprogramm unterstützt dabei in 12 Schritten ein gesundheitsorientiertes Bewegungs- und Ernährungsverhalten im Alltag umzusetzen und diesen Lebensstil dauerhaft zu pflegen. Profitieren Sie von der Gruppe und erhalten Sie individuelle Impulse für Ihr „leichteres Leben“.

Vorabinformation nach Anmeldung:
Montag, 23.01.2017 um 19:30 Uhr

Kursbeginn:
montagsabends ab 13.02.2017

Preis:
mit Kur- und Gästekarte: 39,00 Euro pro Monat
ohne Kur- und Gästekarte: 45,00 Euro pro Monat
15 Gruppentreffen inklusive umfangreicher Arbeitsmaterialien sowie einer Begleitung bei Fragen während des Kurses

Die meisten Krankenkassen erstatten bei regelmäßiger Teilnahme teilweise die Kursgebühr.

Veranstaltungsort:
Kurhaus – Tagungsraum Lehrküche
(Eingang Parkseite)

Kursleitung:
Iris Gutbrod,
Diätassistentin

*Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Nähere Informationen dazu auf Seite 5.*

Einkaufstraining

Sie möchten gerne wissen, ob das, was Sie einkaufen wirklich gesund bzw. passend für Sie ist? Sie fragen sich oftmals, worauf Sie beim Einkauf achten sollten und was die Etiketten genau zu bedeuten haben? Dann sind Sie beim Einkaufstraining genau richtig! Erfahren Sie hilfreiche Tipps und Tricks unserer Diätassistentin und investieren Sie in Ihre Gesundheit, denn Ihre Ernährungsweise beginnt mit Ihrem Einkauf im Supermarkt!

Termine:

27.04.2017

11.05.2017

22.06.2017

13.07.2017

24.08.2017

28.09.2017

26.10.2017

jeweils donnerstags von 15:30 Uhr – 17:00 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 7,50 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 10,00 Euro

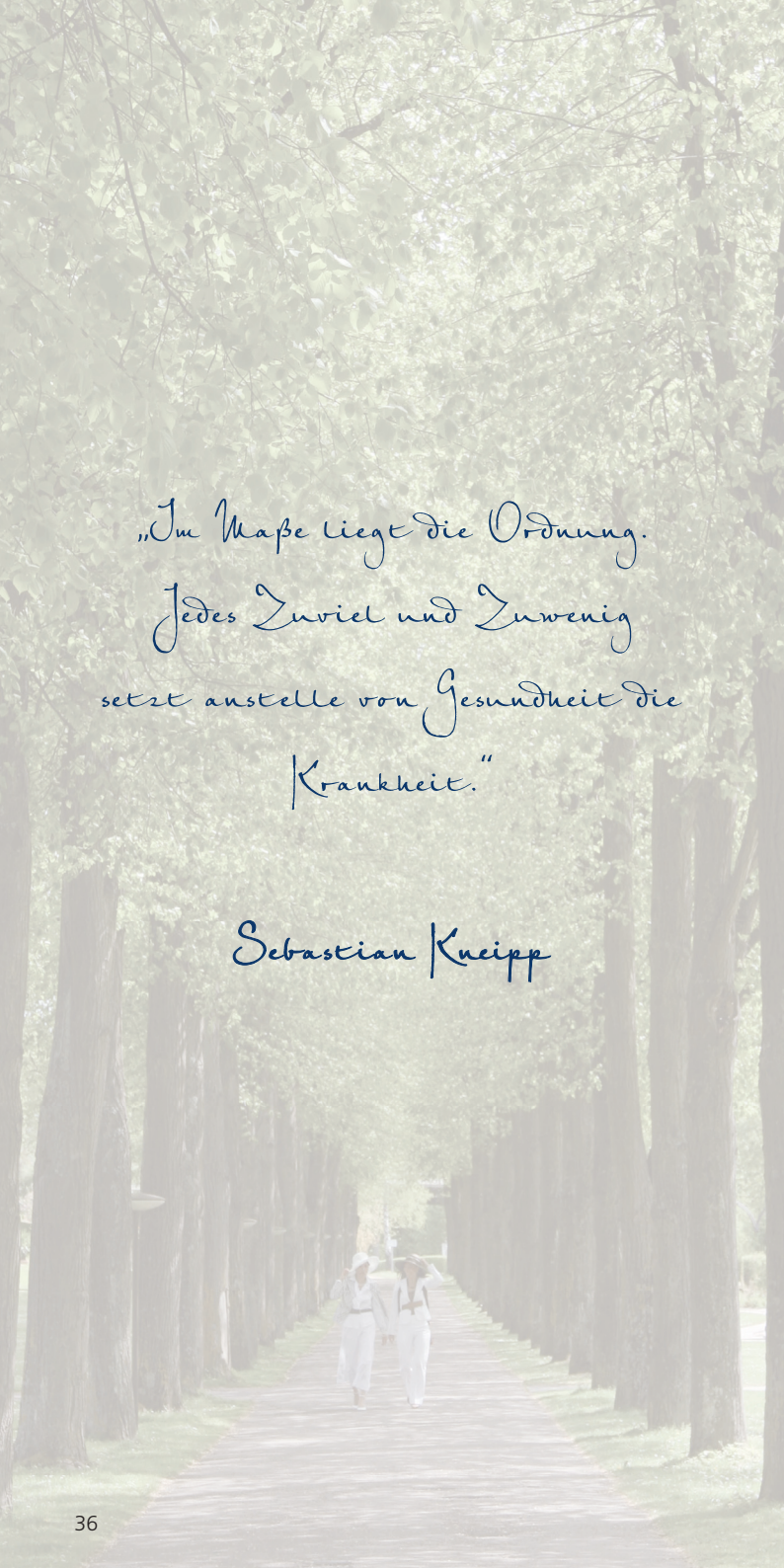
Treffpunkt:

Eingangsbereich EDEKA im ACTIV-CENTER
(Johann-Hammer-Straße 1)

Leitung:

Iris Gutbrod,
Diätassistentin

*Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Nähere Informationen dazu auf Seite 5.*



„Im Maße liegt die Ordnung.
Jedes Zuviel und Zuwenig
setzt anstelle von Gesundheit die
Krankheit.“

Sebastian Kneipp

Seminar Muskelentspannung nach Jacobson

(Gesundheitsfördernde Maßnahme im Rahmen der ambulanten Badekur)

Erlernen Sie durch die abwechselnde An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien, wie Sie selbst nach und nach ein wohliges, entspanntes Körpergefühl erzeugen und in akuten Stresssituationen anwenden können.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist einfach zu erlernen und zeigt in der Regel schnell positive Wirkungen.

Termine:

montags, mittwochs und freitags
von 10:30 Uhr – 11:15 Uhr

Dauer: 6 Einheiten à 45 Minuten

Preis:

Im Rahmen der ambulanten Badekur ist die gesetzliche Zuzahlung von 10 % + Verwaltungsgebühr zu entrichten.

Für Selbstzahler:

6 Termine:

mit Kur- und Gästekarte: 54,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 62,00 Euro

Einzeltermine:

mit Kur- und Gästekarte: 10,50 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 13,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss
(Eingang Parkseite)

Leitung:

Therapeutenteam

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Singen für die Gesundheit

Erleben Sie die gesundheitsfördernde Kraft gemeinsamen Singens.

„Lieder des Herzens“ aus aller Welt entführen spielerisch aus dem Alltag: Von meditativen Weisen aus verschiedenen Religionen und Kulturkreisen, die als gesungenes Gebet inneren Frieden schenken bis zu lebensfrohen Liedern aus Afrika, die den Körper zum Mitbewegen animieren, reicht das Angebot. Verbinden Sie Ihre Stimme mit den anderen Sängern zu einem klingenden und liebevollen Ganzen. Es wird ganz ohne Noten gesungen. Lassen Sie sich in Schwingung bringen, begleitet und gestützt durch Harfenspiel, Monochordklang oder Rahmentrommel.

Ausreichend Flüssigkeit ist Balsam für die Stimme. Es wird empfohlen, ein Getränk mitzubringen!

Termine:

18.04.2017

09.05.2017

13.06.2017

01.08.2017

12.09.2017

Veranstaltungsbeginn:

19:30 Uhr

Eintritt:

für Kur- und Gästekarteninhaber frei,
ohne Kur- und Gästekarte: 5,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Kurparkfoyer
(Eingang Parkseite)

Leitung:

Bärbel Buß,
Dipl. Sozialpädagogin (Musiktherapie)

Sakraler, meditativer Tanz im Klanggarten

Oft ist es schwierig, Ordnung zu schaffen zwischen Allem, was uns begegnet. Wir fühlen uns wie auf einem Karussell, das sich dreht und uns immer weiter von unserer inneren Mitte davonträgt. Im Tanz dürfen wir erfahren, dass sich das Chaos ordnet und innere Harmonie entsteht. Sakraler (heilender), meditativer Tanz führt durch die bewusste Wiederholung einfacher rhythmischer Schrittfolgen den Tanzenden in die eigene Mitte und verbindet Körper, Geist und Seele. Tanzen Sie mit für Ihre Gesundheit!

Termine:

von 17. Mai 2017 bis 16. August 2017,
jeweils mittwochs um 20:00 Uhr
(bei Regen fällt dieses Angebot aus)

Preis:

kostenfrei – ein Angebot nur für Kur- und Gästekarteninhaber

Veranstaltungsort:

Klanggarten am Haus des Kurgastes
(Eingang von den Kurkolonnaden am Friseursalon)

Leitung:

Sabine Knolmayer

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) - Stressbewältigungskurs durch Achtsamkeit

Sie fühlen sich gestresst? Die Anforderungen des Alltags scheinen sich aufzutürmen? Sie sind mit Ihren Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit und finden keine Ruhe? Dann können Ihnen die wertvollen Hilfsmittel der Achtsamkeit u. a. helfen Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Sie lernen durch die intensive Wahrnehmungsschulung außerdem den Stress- und Belastungssituationen mit Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Das Programm wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt. Seitdem wird es auch in Europa wissenschaftlich evaluiert und findet in den unterschiedlichsten Kontexten immer größeren Zuspruch.

Der Kurs beinhaltet acht jeweils wöchentlich stattfindende Sitzungen, jeweils donnerstags von 17:30 Uhr – 20:00 Uhr an folgenden Terminen

26.01.2017	23.02.2017
02.02.2017	02.03.2017
09.02.2017	09.03.2017
16.02.2017	16.03.2017

sowie einem „Tag der Achtsamkeit“, der am Samstag, 04.03.2017 von 9:30 Uhr bis ca. 15:45 Uhr stattfindet.

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 320,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 350,00 Euro

inklusive Vorgespräch, umfangreichem Arbeitsbuch, 2 Übungs-CDs, dem „Tag der Achtsamkeit“, den 8 Sitzungen sowie einer E-Mail-Begleitung bei Fragen während des Kurses

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss
(Eingang Parkseite)

Kursleitung:

Ursula Tjorven Figge,

MBSR-Trainerin seit 2003, Mitglied im MBSR-MBCT Verband

Eine frühzeitige Anmeldung sowie ein Vorgespräch mit der Kursleiterin sind erforderlich (siehe Seite 5).

Achtsamkeit – nur ein Schlagwort?

- Eine Einführung in das MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn

MBSR steht für Mindfulness Based Stress Reduction und wird häufig als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt.

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Formen der Achtsamkeitsübungen kennen. Achtsamkeit bedeutet eine offene, annehmende und nicht wertende Haltung gegenüber allem, was von Moment zu Moment geschieht. Sammeln Sie an diesem Nachmittag Ihre ersten Erfahrungen oder vertiefen Sie Ihre Achtsamkeitspraxis mit dem achtsamen Sein, das auf Dauer zu einer gelasseneren Lebenseinstellung führt.

Termin:

Samstag, 13.05.2017
von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 50,00 Euro
ohne Kur- und Gästekarte: 55,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Kleiner Kursaal
(Eingang Parkseite)

Kursleitung:

Ursula Tjorven Figge,
MBSR-Trainerin seit 2003,
Mitglied im MBSR-MBCT Verband

*Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Nähere Informationen dazu auf Seite 5.*

AtemBalance

- Spüren, Atmen, Bewegen

Ungünstige Atemgewohnheiten schaffen Spannungen und machen auf Dauer krank. Lernen Sie das Erspüren Ihres eigenen Atems und tragen Sie mit gezielten Übungen zur Verbesserung Ihrer Atmung bei. Erlernen Sie kleine Übungssequenzen, die Sie in Ihren Alltag ganz einfach integrieren und Ihr Wohlbefinden dadurch steigern können. Die Bad Mergentheimer Paulsquelle, die über den Schwarzdornreisig im Gradierpavillon tropft, dient Ihnen dabei als heilende Unterstützung.

Termine:

10.04.2017	24.07.2017
24.04.2017	14.08.2017
08.05.2017	28.08.2017
22.05.2017	11.09.2017
12.06.2017	25.09.2017
26.06.2017	09.10.2017
10.07.2017	23.10.2017

jeweils montags um 19:00 Uhr

Preis:

kostenfrei – ein Angebot nur für Kur- und Gästekarteninhaber

Veranstaltungsort:

Gradierpavillon im Kurpark

Leitung:

Birgit Nickel,
staatl. geprüfte Masseurin,
Kursleiterin Atemtherapie nach Middendorf

Lachyoga - die schönste Art entspannt zu sein (Kurs über 6 Wochen)

Lachyoga wurde von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Dabei werden spielerische Lachübungen mit Atemübungen aus dem Yoga kombiniert. Das Lachen wird durch eine Übung gestartet und geht durch den Augenkontakt schnell in ein echtes, herzliches Lachen über. Dadurch entsteht in der Regel ein viel längeres und tieferes Lachen als über einen Witz und unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden profitieren davon. Probieren Sie es aus, tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Lachens mit der „Sofortmeditation“ Lachyoga.

Termine:

ab 20.09.2017

jeweils mittwochs von 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 50,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 56,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Tagungsraum Kurparkfoyer
(Eingang Parkseite)

Leitung:

Veronika Schneider,
Lachyogaleiterin

*Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Nähere Informationen dazu auf Seite 5.*

Yogakurs

(Kurs über 10 Wochen)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Stress und Anspannung abbauen, ihre Atmung verbessern und ihr Wohlbefinden optimieren möchten. Yoga ist ein Weg zur Selbstfindung und eine Entspannungsmethode, die zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist sowie zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber führen kann.

Es wird in der Tradition nach T. Krishnamacharya unterrichtet, bei der die Übungsabläufe dem einzelnen Menschen angepasst werden.

Termine:

ab 09.01.2017

jeweils montags von 18:00 Uhr – 19:20 Uhr (Kurs I)
und von 19:30 Uhr – 20:50 Uhr (Kurs II)

Ab 08.05.2017

jeweils montags von 18:00 Uhr – 19:20 Uhr (Kurs I)
und von 19:30 Uhr – 20:50 Uhr (Kurs II)

Ab 25.09.2017

jeweils montags von 18:00 Uhr – 19:20 Uhr (Kurs I)
und von 19:30 Uhr – 20:50 Uhr (Kurs II)

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 79,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 89,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss
(Eingang Parkseite)

Kursleitung:

Thomas Wiesner,
Yogalehrer BDY, KHYP

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Yoga-Einzelunterricht ist möglich.

Sprechen Sie uns bitte an!

Yoga – Tagesseminar

- ein Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele

Sie möchten sich etwas Gutes tun? Mit Yoga beginnen oder diese Methode kennenlernen, die Körper und Geist kräftigt und zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Gesundheit führt?

Das Tagesseminar bietet Ihnen die Möglichkeit der Alltagshektik zu entfliehen und in die jahrtausendealte Lehre des Yoga einzutauchen. Erfahren Sie mehr über das Einmaleins des Yoga. Freuen Sie sich auf Übungspraxis, Hintergrundinformationen sowie wertvolle Impulse, die Sie in Ihrem Alltag anwenden können.

Termine:

Samstag, 29.04.2017

Samstag, 21.10.2017

jeweils von 10:00 Uhr – 16:00 Uhr inkl. einer Stunde
Mittagspause

Preis:

mit Kur- und Gästekarte: 65,00 Euro

ohne Kur- und Gästekarte: 70,00 Euro

Veranstaltungsort:

Kurhaus – Gartensaal, Erdgeschoss
(Eingang Parkseite)

Kursleitung:

Thomas Wiesner,

Yogalehrer BDY, KHYF

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Nähere Informationen dazu auf Seite 5.

Allgemeine Geschäftsbedingungen für das Kursangebot

des Instituts für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness

1. Geltungsbereich

Die nachstehenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für alle Rechtsgeschäfte des Instituts mit seinem Vertragspartner, nachstehend „Kunde“ genannt.

Die Gültigkeit dieser AGB bezieht sich immer auf ihre zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses gültige Fassung.

2. Vertragsgegenstand

Das Institut bietet die Gesundheitsfördernden Maßnahmen im Rahmen der ambulanten Badekur, Gesundheitskurse, Workshops sowie Ernährungsberatungen, Vortragsveranstaltungen und Gesundheitstage an. Bei Kursen/Veranstaltungen kann die mögliche Teilnehmerzahl je nach Räumlichkeiten variieren, so dass gegebenenfalls eine Begrenzung vorgenommen werden muss, um rechtlichen Vorschriften zu entsprechen und eine hohe Qualität zu sichern. Der Umfang der Leistungen des Instituts ergibt sich aus den Kursbeschreibungen des jährlich erscheinenden Programmhefts.

3. Zustandekommen des Vertrags

Ein rechtsgültiger und verbindlicher Vertrag kommt durch die Anmeldung und die Annahme durch das Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness zustande. Die Anmeldung kann telefonisch oder persönlich erfolgen und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr. Kurse können nur als Gan-

zes belegt werden. Mit der Anmeldung kennt der Kunde die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Instituts an.

4. Zahlungsbedingungen

Mit dem Zustandekommen des Vertrages wird eine Kursgebühr zur Zahlung fällig. Eine entsprechende Rechnung erhält der Kunde ca. eine Woche vor Kursbeginn mit der Bitte, die Überweisung spätestens bis zum Tag des Kursbeginns zu tätigen. Die Ermäßigung der Teilnehmergebühr durch den Besitz einer Jahreskur- und Gästekarte kann nur gewährt werden, wenn diese bereits bei der Anmeldung vorliegt. Jahreskur- und Gästekarten, die erst nach der Anmeldung zum Kurs erworben wurden, können nicht berücksichtigt werden.

5. Widerrufsrecht/Rücktritt vom Vertrag

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Der Rücktritt ist stets schriftlich oder persönlich beim Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness zu erklären. Der Rücktritt vom Kurs durch Teilnehmende ist bis zu fünf Werktagen vor Kursbeginn ohne Angaben von Gründen kostenfrei möglich. Danach kann eine Ersatzperson gestellt werden, ansonsten ist die gesamte Kursgebühr zu entrichten. Eine Abmeldung bei den Kursleitenden ist nicht möglich. Die Erstattung weiterer Kosten (z. B. Reisekosten, Unterkunft etc.) wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Bricht der Kunde einen Kurs ab, ist die volle vertraglich vereinbarte Summe zu zahlen. Eine Rückerstattung von bereits gezahlten Gebühren ist ausgeschlossen.

Bei Abmeldungen eines bereits laufenden mehrwöchigen Kurses, die aus medizinischer Sicht erforderlich ist (Attest), steht dem Institut je nach Teilnehmerzahl des Kurses offen, welche Gebühr erhoben wird. Bei nur teilweise in Anspruch genommenen Leistungen besteht kein Rechtsanspruch auf anteilige Rückerstattung bzw. anteilige Berechnung von vertraglich vereinbarten Leistungen.

Das Institut kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder der Kursleitende (z. B. wegen Krankheit) ausfällt. In so einem Fall werden im Vorfeld geleistete Teilnahmegebühren vollständig zurückerstattet. Für abgesagte Veranstaltungen, Kurse etc. besteht kein Anspruch auf Ersatzleistungen.

6. Haftung

Die Haftung des Instituts beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz. Eine Haftung für fremdes Verschulden (§§ 276, 278 BGB) ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften entgegenstehen.

Die Verantwortung zur Teilnahme und Durchführung von Übungen liegt beim Kunden. Dies gilt insbesondere über die Entscheidung hinsichtlich der körperlichen und psychischen Verfassung des Kunden. Das Institut übernimmt diesbezüglich keine Haftung für Körper- und Gesundheitsschäden. Im Rahmen von Veranstaltungen haften Kunden bei Sach- und Personenschäden gegenüber anderen Teilnehmern selbst.

7. Datenschutz

Der Kunde stimmt der Erhebung, Verarbeitung und internen Nutzung personenbezogener Daten ausdrücklich zu. Alle vom Institut erfassten Daten werden streng vertraulich behandelt. Das Institut hält sich an die bei Ärzten übliche Verschwiegenheitspflicht.

8. Teilnahmebescheinigungen, Förderung durch Krankenkassen, Bonusprogramme

Auf Wunsch erhalten alle Teilnehmer, die mindestens 80 % der Kurstermine besucht haben, eine Teilnahmebescheinigung zum Ende des Kurses. Unsere qualitativ hochwertigen Kurse sind aktuell noch nicht bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) registriert. Ob der jeweilige Kurs von der Krankenkasse gefördert wird, erfahren Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse. Krankenkassen-Bonushefte können wir aus organisatorischen Gründen nicht ausfüllen.

9. Sonstige Bestimmungen

Nebenabreden zu diesem Vertrag bestehen nicht. Änderungen oder Ergänzungen bedürfen der Schriftform.

10. Salvatorische Klausel

Sollte eine oder mehrere der vorstehenden Bestimmungen ungültig sein, so wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen hiervon nicht berührt. Dies gilt auch, wenn innerhalb einer Regelung ein Teil unwirksam wird.

Stand November 2016

**Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin,
Gesundheitsbildung und medizinische Wellness**
– *eine Institution der*
Kurverwaltung Bad Mergentheim GmbH –
Lothar-Daiker-Str. 4
ab ca. Juli 2017 im Haus des Kurgastes
97980 Bad Mergentheim
Telefon: 07931 965-250

Gesundheit auf einen Klick:

Auf unserer Homepage www.bad-mergentheim.de
finden Sie auch das Institut und immer die aktuellsten
Informationen zu unseren Angeboten.

Anmeldung:

Für fast alle unserer Angebote ist eine rechtzeitige
persönliche Anmeldung erforderlich.

Sie erreichen uns:

montags bis freitags von 9:00 Uhr – 12:30 Uhr
und von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr
Telefon: 07931 965-250