

AN- UND ABREISE



✓ Alle Reisen inkl. Haustürabholung!

Das ganze Jahr hindurch haben Sie die Möglichkeit mit uns in Ihr Urlaubshotel zu reisen. Durch die Zusammenarbeit mit zuverlässigen und hochqualifizierten Partnern* kommen Sie in den Genuss einer sicheren und bequemen An- und Abreise. Die wöchentlichen Abfahrten (Ausnahme: Göhren und Polen – zweiwöchig) ermöglichen es Ihnen zudem, Ihre Aufenthaltsdauer flexibel selbst zu bestimmen.

TAXI HAUSTÜR-ABHOLSERVICE

Wir haben uns viele Gedanken gemacht, wie Sie sicher, pünktlich und bequem zu Ihrer Abfahrtsstelle gelangen. Deshalb bieten wir Ihnen den erstklassigen Service der Haustürabholung. Kein lästiges Kofferschleppen, keine teuren Parkgebühren – einfach Reise buchen, Koffer packen und der Urlaub kann beginnen.

Ihre genaue Abholzeit erfragen Sie kostenfrei und bequem telefonisch einige Tage vor Reisebeginn bei unserem Partner.

Ihre Vorteile:

- ✓ Ihre Urlaubsreise beginnt und endet vor Ihrer Haustür
- ✓ Kein Koffertragen mehr – entspanntes Reisen von Anfang an

BUS AN- & ABREISE MIT DEM BUS

› Anreise





Am frühen Morgen beginnt die Anreise mit dem bequemen Haustür-Abholservice. Ein Sammeltaxi oder Kleinbus bringt Sie sicher zur Abfahrtsstelle des Busses. Anschließend geht es mit weiteren Zustiegen in Autobahnnähe zum Umstiegsort. Nach einem Mittagsimbiss mit einem Getränk** (im Preis bereits inklusive) erwartet Sie der Transferreisebus unseres Partners, welcher Sie in Ihr Kurhotel bringt – je nach Ziel kann ein weiterer Umstieg notwendig sein. Sie beziehen Ihr Zimmer und nehmen Ihr erstes Abendessen im Hotel ein.

› Rückreise

Nach dem Frühstück beginnt die Rückfahrt in umgekehrter Reihenfolge. Am Umstiegsort erhalten Sie wieder einen Mittagsimbiss mit einem Getränk** (im Preis bereits inklusive). Anschließend geht es zurück in Ihre Heimatregion. Ausstieg und Heimreise mit dem Sammeltaxi oder Kleinbus bis zu Ihrer Haustür.

PKW EIGENANREISE

Entscheiden Sie selbst, ob Sie Ihren Erholungsurlaub mit dem bequemen An- und Abreisepaket ab Ihrer Haustür oder mit dem **eigenen PKW** kombinieren möchten. Jedes Hotelangebot dieses Katalogs können Sie mit **individueller An- und Abreise** buchen. Die Leistungen vor Ort in Ihrem ausgewählten Hotel bleiben für Sie dabei selbstverständlich unverändert. Die jeweilige **Ermäßigung** für die **Eigenanreise** finden Sie **in der Preistabelle** Ihres Wunschhotels. Seien Sie versichert, dass wir den Haustür-Abholservice und die Busanreise verantwortungsbewusst und unter strikter Einhaltung der geltenden Vorschriften planen und durchführen.

Zielgebiete 2024	An- und Abreisetag	Reiserhythmus
DEUTSCHLAND		
› Bad Brambach › Bad Füssing › Bad Griesbach › Sibyllenbad › Weißenstadt	 Montag - Montag	8-tägig, ganzjährig
› Göhren	 Samstag - Samstag	15-tägig, Februar - November
POLEN		
› Kolberg › Kolberger Deep › Misdroy › Swinemünde	 Samstag - Samstag	15-tägig, Februar - November
TSCHECHIEN		
› Franzensbad › Karlsbad › Marienbad	 Montag - Montag	8-tägig, ganzjährig

Hinweise:

*Diese Erholungsreisen führen wir in Zusammenarbeit mit einem qualifizierten Partner durch, der auch für die komplette Organisation zuständig ist. Die Reisen werden bundesweit angeboten, sodass Sie auch in den Fahrzeugen anderer zuverlässiger Busunternehmer befördert werden können.

**In sehr wenigen Regionen nahe dem Umstiegsort steigen Sie direkt in den Zielbus. Hier entfällt der Mittagsimbiss mit Getränk ohne Preisermäßigung.

› **Gepäck:** Die Beförderung von zwei Gepäckstücken (ein Koffer und ein Handgepäckstück) ist inklusive. Eventuelles Sondergepäck, wie Rollator, medizinische Hilfsmittel (z.B. CPAP – Apnoe-Gerät o.ä.) geben Sie bitte direkt bei Buchung an – ausgeschlossen sind Sauerstoff-Druckflaschen.

› **Gesund und munter reisen – ein offenes Wort:** Wenn Sie eine Reise antreten, sollten Sie gesund und munter sein. Natürlich wissen wir als Reiseveranstalter, dass ältere Gäste eben manchmal nicht mehr so gut zu Fuß sind. Dem tragen wir u.a. auch in den Abläufen bei der An- und Abreise Rechnung und planen entsprechend mehr Zeit ein. Bitte denken Sie aber daran, dass der Ein- und Ausstieg in den Reisebus nicht barrierefrei ist und selbstständig erfolgen muss.

HEILANZEIGEN-WEGWEISER



	DEUTSCHLAND						POLEN				TSCHECHIEN		
	Bad Brambach ab Seite 43	Bad Füssing ab Seite 49	Bad Griesbach ab Seite 64	Göhren ab Seite 41	Sibyllenbad ab Seite 46	Weißstadt ab Seite 38	Kolberg ab Seite OST1	Kolberger Deep Seite OST8	Misdroy Seite OST16	Swinemünde ab Seite OST9	Franzensbad ab Seite 31	Karlsbad ab Seite 27	Marienbad ab Seite 10
> Atmungsorgane													
> Bewegungsapparat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
• Arthrose		■	■										
• Bandscheibenvorfall		■	■										
• Gelenkerkrankungen	■	■	■			■						■	
• Gicht		■										■	■
• Ischialgie											■		
• Morbus Bechterew			■										
• Osteoporose		■	■				■	■		■			■
• Rheuma	■	■	■		■	■	■	■		■	■		■
• Rückenschmerzen		■	■								■	■	
> Frauenleiden		■											■
> Geschlechtsorgane			■										■
> Haut / Allergien													
> Herz / Gefäße / Kreislauf	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	
> Lähmungen	■	■	■				■	■	■	■	■	■	
> Nerven		■	■				■	■	■	■	■	■	
• Ischias											■		
• Migräne											■		
• Zentrales Nervensystem			■		■		■	■	■	■		■	
> Nieren / Harnwege	■		■			■							■
> Rehabilitation nach Sportverletzungen, Unfällen und Operationen	■	■	■			■				■	■	■	■
> Stoffwechsel / Magen-Darm		■	■		■		■	■	■	■	■	■	■
• Bauchspeicheldrüse												■	
• Burn-Out-Syndrom		■	■				■	■	■	■	■	■	■
• Diabetes							■	■	■	■	■	■	■
• Erschöpfung		■	■		■				■				
• Gewichtsprobleme		■	■				■	■	■	■	■	■	■
• Stress		■	■	■					■				
> Zähne											■		

ANWENDUNGS-ABC



Unsere Auswahl der schönsten Kurorte und Hotels verwöhnt Sie mit einer Vielzahl verschiedener Kur- und Wellness-Angebote – von der traditionellen Massage bis hin zur modernen Lasertherapie. Oftmals weiß man jedoch nicht, was sich hinter den einzelnen Anwendungen verbirgt, daher haben wir für Sie ausgewählte Kur- und Wellness-Angebote näher erläutert.

A

› Akupressur ^{CZ} ^D

Auch als Druckpunktmassage bezeichneter Teilbereich der Akupunktur, bei der die Energieströme des Körpers mittels gezielter Druckmassagen beeinflusst werden.

› Akupunktur ^{CZ} ^D

Eine Therapiemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), bei der mittels Nadeln die Energieströme des menschlichen Körpers angeregt werden.

› Aromatherapie ^{CZ} ^D

Die Anwendung von ätherischen Ölen mittels Massagen, Bädern oder Packungen zur Stimulation von Körper, Geist und Seele.

› Ayurveda ^{CZ} ^D

„Die Wissenschaft vom Leben“ ist die älteste überlieferte Medizinlehre der Welt und hat ihren Ursprung in Indien. Durch Ernährung und verschiedene Anwendungen wird der Körper ins Gleichgewicht gebracht.

B

› Balneotherapie ^{PL}

Auch als Bädertherapie bekannte Heilmethode, die sich der Wirkung von Heilwasser, Moor und Schlamm, Kälte und Wärme, Inhalation und Ernährungsumstellung bedient.

› Bewegungstherapie ^{CZ} ^D ^{PL}

Übungs- und Bewegungsprogramme wie z.B. Nordic Walking, die gezielt und individuell auf die Bedürfnisse des jeweiligen Patienten angepasst sind.

› Biosauna ^{CZ} ^D ^{PL}

Die Biosauna, oder auch Tepidarium, wird im Gegensatz zur klassischen Sauna nur auf 55°C erhöht, die Luftfeuchtigkeit kann hierbei variieren. Es wird in zwei bis drei Durchgängen von 8-12 Minuten geschwitz. Dazwischen kühlt man sich im Freien oder im Wasser kurz ab.

C

› Caldarium ^D

Ein Dampf- und Inhalationsbad mit hoher Luftfeuchtigkeit und milder Strahlungswärme von ca. 45°C. Das ideale Klima um den Stoffwechsel behutsam anzuregen und die Atemwege zu befreien.

E

› Elektrotherapie ^{CZ} ^D

Anwendungen, die auf der Nutzung von elektrischem Strom als Heilverfahren basieren. Je nach Therapieform durchfließen unterschiedlich frequentierte Ströme, über mit der Hautoberfläche verbundene Elektroden, den Körper oder bestimmte Körperteile.

F

› Fango ^{CZ} ^D

Eine Anwendung bei der die Vorteile von erwärmtem, mineralhaltigem Schlamm auf der Haut zur Heilung genutzt werden.

› Finnische Sauna ^{CZ} ^D ^{PL}

Eine Sauna mit trockener Heißluft von 60°C bis 100°C. Sie fördert die Durchblutung, stärkt die Abwehrkräfte und entspannt die Muskeln.

› Frigidarium ^{CZ} ^D ^{PL}

Eine Erlebnisdusche mit Funktionen wie kaltem Sprühnebel, warmem Tropenregen, Massagedüsen, Eisnebel und anderen massierenden und vitalisierenden Möglichkeiten.



Aromatherapie



Bewegungstherapie



Fango

› Fußreflexzonen-Massage (CZ D PL)

Bei dieser Massageform werden bestimmte Zonen an der Fußsohle stimuliert. Wirkt entspannend und fördert das Immunsystem.

G

› Gasbad (CZ)

Ein Ganzkörper-Trockenbad in einem mit Kohlendioxid gefüllten Schlauch.

› Gasinjektion (CZ)

Die Injektion von Gas in die Schmerzherde oder Akupunkturpunkte des Körpers mittels Einwegspritzen zur Linderung von schmerzhaften Degenerationserkrankungen der Gelenke und Wirbelsäule.

H

› Hamam (D)

Klassisches orientalisches Bad mit Wasserdampf, Aromen und gemäßigter Wärme. Entspannend, Muskulatur lockernd, Haut durchblutend, reinigend.

› Heilgymnastik (CZ D PL)

Gymnastische Übungen, um Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, einem Abbau der Muskulatur und Fehlstellungen der Gliedmaßen entgegenzuwirken.

› Hot Stone Massage (CZ D PL)

Nutzt aufgeheizte Basalt-Steine (60°C), um die Muskeln bestimmter Körperregionen zu entspannen.

› Hydrotherapie (CZ D PL)

Ein Heilverfahren mittels medizinischer Bäder, das sich den Vorteilen von kaltem und warmem Wasser in Kombination mit Strömung und Auftrieb als Heilmittel bedient.

I

› Infrarotsauna (CZ D PL)

Ein Saunatyp, der seine Wärme über den Einsatz von Infrarotlampen bezieht.

› Inhalation (CZ D PL)

Die Aufnahme von zu feinem Nebel zerstäubten Wirkstoffen über die Atemwege.

K

› Kneipp-Kur (CZ D)

Ein ganzheitliches Naturheilverfahren, nach Pfarrer Sebastian Kneipp, das auf den fünf Säulen: Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung und natürliche Lebensordnung beruht.



Kneipp-Kur

› Kohlensäurebad (CZ PL)

Wird Patienten mit Traumata/Frakturen verordnet. Durch die Anwendung von kohlensäurehaltigem Wasser werden die betroffenen Extremitäten besser durchblutet, der Stoffwechsel und damit auch die Heilungskräfte des Organismus werden angeregt.

› Kryotherapie (CZ PL)

Auch als Kältetherapie bekanntes Heilverfahren, bei dem gezielt Kälte zur Schmerzlinderung von Gelenken und Muskeln eingesetzt wird.

L

› Lasertherapie (PL)

Die Bestrahlung bestimmter Körperbereiche mit Licht, zur Therapie von Schmerzen, Schwellungen und Hautkrankheiten.

› Lavatherm (CZ)

Ein Heilverfahren mittels Wärme- und Kältepackungen zur alternativen Behandlung von Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenproblemen, Ischias und Rheuma.

› Lymphdrainage (CZ D PL)

Eine Abwandlung der klassischen Massage zur Anregung des Lymphflusses und damit schnelleren Ausscheidens von Schlackenstoffen des Körpers.

M

› Magnetotherapie (CZ PL)

Eine der ältesten Formen der Physiotherapie, welche die Vorteile von Magnetfeldern zur Wiederherstellung der natürlichen Funktion der Körperzellen nutzt.

› Massagen (CZ D PL)

Das Wort Massage hat seinen Ursprung im Griechischen und heißt übersetzt „kneten“. Man unterscheidet die einzelnen Behandlungsformen nach den massierten Körperregionen und den eingesetzten Mitteln wie z.B. Aromastoffe und heiße Steine.

› Moorbad (CZ D PL)

Eine medizinische Badeanwendung unter der Verwendung von wertvollem Moorschlamm.

O

› Oxygentherapie (CZ)

Die zusätzliche Aufnahme von Sauerstoff über die Atemwege zur besseren Sauerstoffversorgung der Körperzellen.

P

› Packungen (CZ D PL)

Verwendung von Kräuter- bzw. Früchtepasten, Erde oder Schlamm, mit denen Tücher oder Folien bestrichen werden. Der Gast wird in diese eingewickelt. Durch die eigene Körperwärme entfalten sich die Inhaltsstoffe, die Haut wird mit Nährstoffen versorgt.

R

› Radonbad (D)

Ein Wannenbad, das mit dem schwach radioaktiven Edelgas Radon versehen ist. Radon ist ein Inhaltsstoff verschiedener Heilquellen, die seit jeher den Ruf besonderer Wirksamkeit, insbesondere bei chronisch rheumatischen Erkrankungen, haben.

S

› Sanarium (CZ D PL)

Mit Temperaturen um die 50°C ist das Sanarium milder als die klassische Sauna und gilt daher als „sanfte“ Sauna. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit schwitzt man trotzdem genauso gut.

› Salztherapie (CZ PL)

Eine Heilmethode mittels Salzkammern, die sich der heilenden Wirkung von trockener salzhaltiger Luft bedient. Vor allem bei Erkrankungen der Haut und der Atemwege wird die Salztherapie mit Erfolg angewendet.

› Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie (CZ)

Ein Behandlungsverfahren, das auf Vitamin- und Sauerstoffzufuhr in Kombination mit Bewegungs- und geistigem Training beruht.

T

› Thalassotherapie (D)

Ein Behandlungsverfahren, das die Vorteile von Meerwasser und Heilmitteln aus dem Meer wie beispielweise Algen und Meeresserschlick als Heilmittel nutzt.

› Trinkkur (CZ D)

Das bewusste Trinken von Heilwasser mit therapeutischer oder präventiver Absicht. Die Trinkkur verhilft zu einer besseren Verdauung und regt den Stoffwechsel an.

U

› UV- u. Infrarotbestrahlung (CZ D PL)

Eine Form der Wärmetherapie, bei der durch UV- und Infrarotbestrahlung erzeugte Lichtwellen eine oberflächliche Erwärmung stattfindet. Zur Behandlung von Schmerzen und nicht-entzündlichen Erkrankungen.



Massage



Sanarium

KRANKENKASSEN-ZUSCHÜSSE



Eine Kur-Reise ist eine Investition in die Gegenwart und Zukunft Ihrer Gesundheit. Daher ist ein Gesundheitsurlaub auch ohne gesundheitliche Beschwerden eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Auch die deutschen Krankenkassen haben dies erkannt und unterstützen Ihr Gesundheits-Vorhaben in vielfältiger Weise. In erster Linie richten sich Kur-Reisen an Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden. Deshalb **entscheiden Ihr Hausarzt und Ihre Krankenkasse** über die Notwendigkeit und **Genehmigung** einer Kur. Selbstverständlich können Sie Ihren Kur- und Erholungsurlaub in unseren ausgewählten Urlaubszielen und -hotels auch **ohne Zuschuss bzw. Genehmigung Ihrer Krankenkasse** buchen.

KUR-REISE

Eine **Kur**, auch ambulante Vorsorgemaßnahme genannt, kann **alle vier Jahre** beantragt werden. Zur Gewährung ebendieser sind mehrere Schritte notwendig:

- 1 Zunächst ist ein Besuch bei Ihrem **Hausarzt** nötig, der Ihnen die medizinische Notwendigkeit einer ambulanten Vorsorgemaßnahme bescheinigt.
- 2 Bei Ihrer **Krankenkasse** können Sie nun mit dem ärztlichen Attest und weiteren Formularen den Kurantrag einreichen.
- 3 Nach der **Bewilligung** der Vorsorgemaßnahme wählen Sie Ihr Reiseziel, Ihren Reiseterrain sowie die Unterkunft und bezahlen die Kur-Reise. Sollte der Antrag abgelehnt werden, können Sie in **Widerspruch** gehen.
- 4 Nun kann Ihr erholsamer **Kuraufenthalt** beginnen. Lassen Sie sich am Ende Ihres Urlaubs anhand der Kurkarte eine Bestätigung der Behandlung und Kosten (in deutscher Sprache und Preise der Anwendungen in Euro ausgewiesen) für Ihre Krankenkasse geben, welche Sie im Anschluss zur Rückerstattung einreichen.
- 5 **Rückerstattung** durch Ihre Krankenkasse.

PRÄVENTIONS-REISE

Falls Ihr Kurantrag nicht genehmigt wird, Sie aber dennoch aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, gibt es die Möglichkeit der **präventiven Reise**. Präventionsreisen, bei den Krankenkassen auch bekannt als „Kompaktangebote zur Gesundheitsvorsorge außerhalb des Wohnorts“, werden mit einem Betrag von **bis zu € 150,- jährlich bezuschusst**. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, da diese ihre eigenen Kriterien für Präventionsreisen festlegt.

Hinweise:

Allgemein:

Diese Katalogseite enthält allgemeine Informationen zu möglichen Krankenkassen-Zuschüssen. Da jede Krankenkasse eigene Kriterien hat, übernehmen wir keine Gewähr für Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse.

Aufstellung der erhaltenen Behandlungen:

Eine detaillierte Aufstellung der erhaltenen Behandlungen ist für die Vorlage bei der Krankenkasse unerlässlich. Bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld über die von Ihrer Krankenkasse verlangten Einzelheiten dieser Aufstellung. Bitte setzen Sie den Arzt oder das medizinische Personal vor Ort gleich zu Beginn Ihres Urlaubs davon in Kenntnis, dass Sie vor der Abreise eine detaillierte Aufstellung aller erhaltenen medizinischen Behandlungen mit Kosten benötigen. Bitte beachten Sie, dass einige Hotels für diesen aufwendigen Service eine Gebühr erheben.

Auswahl der Anwendungen:

Bringen Sie bitte zum ärztlichen Eingangsgespräch am Urlaubsort Ihre ärztlichen Befunde und EKG-Auswertungen von zu Hause mit. Dies ist für die Auswahl Ihrer Anwendungen für den Kurarzt sehr hilfreich.

Kostenübernahme:

Die Kurreise muss vom Reisenden zunächst selbst bezahlt werden. Dabei ist es unerlässlich, dass die Krankenkasse vor der Buchung die Zusage der Kostenübernahme erteilt hat. Nach Ende der Kurreise werden keine Anträge mehr genehmigt.