



WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

Klinik Oberammergau



Gesundheitswochenenden Oberammergau
Kursprogramm 2019

Ein Stück Leben.

Herzlich willkommen bei uns!



Entspannt und bewegt zu neuen Kräften

■ Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser, liebe Patienten,

Wir laden Sie herzlich zu unseren Gesundheitswochenenden in Oberammergau ein. Bewegung an der frischen Luft, das Naturerlebnis in unserer wunderschönen Umgebung der Ammergauer Alpen und das Training von Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem haben eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und tun Sie sich selbst etwas Gutes: ob zu Fuß mit Wanderstöcken durch unsere schöne Bergwelt, mit Yoga, Pilates oder Qi Gong.

Unsere Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten und weitere Experten der Klinik Oberammergau haben für Alle, die aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, spezielle Gesundheitswochenenden entwickelt. Die Programme richten sich an Jeden, der die Freude an der Bewegung (wieder-)entdecken möchte!

Unsere Wochenenden mit Bewegung und Entspannung, fachkundig betreut in kleinen Gruppen, finden sowohl in unserer schön gelegenen Klinik als auch „outdoor“ statt.

Wir freuen uns auf Sie! ■



Pilates – Kraft für Beckenboden, Bauch und Rücken



■ Termin: 27.–29. September

Pilates stabilisiert und kräftigt vor allem die Muskeln von Beckenboden, Bauch und Rücken. Die ruhig und konzentriert ausgeführten Übungen helfen dabei, das Körpergefühl zu verbessern und den Geist zu entspannen, so dass man sich wieder richtig wohl im eigenen Körper fühlt!

Freitag:

ab 14.00 Uhr Check-in Unterkunft
16.00 bis 17.30 Uhr Pilates
anschließend freie Zeit für Sauna/
Schwimmbad/Infrarot

Samstag:

10.00 bis 11.30 Uhr Pilates
anschließend freie Zeit für Wandern,
Massagen, Rundgang in Oberammergau
16.00 bis 17.30 Uhr Pilates
anschließend freie Zeit für Sauna/
Schwimmbad

Sonntag:

10.00 bis 11.30 Uhr Pilates

Krankenkassenzuschuss möglich*
Massagen und Physiotherapie auf
Wunsch zusätzlich buchbar ■



Bergwelt genießen und fit bleiben Nordic Walking Wochenende in den Ammergauer Alpen



■ Termin: 13. – 15. September 2019

Die wunderschöne Landschaft rund um Oberammergau lädt ein zu ausgedehnten Wanderungen. Ausgestattet mit Nordic Walking Stöcken werden wir die Bergwelt entdecken und Körper und Seele aufatmen lassen. Nach den Wanderungen wartet unser Wellnessbereich mit Bewegungsbecken, Sauna und Infrarotkabinen auf Sie. Massagen und Physiotherapie sind zusätzlich buchbar.

Freitag:

ab 14.00 Uhr Check-in Unterkunft
15.00 bis 16.30 Uhr Nordic Walking
Theorie und Praxis
anschließend freie Zeit für Sauna/
Schwimmbad

Samstag:

10.00 bis 16.00 Uhr große Nordic
Walking Wanderung mit Einkehr in
Hütte
anschließend freie Zeit für Sauna/
Schwimmbad/Infrarot

Sonntag:

10.00 bis 14.00 Uhr kleine Nordic
Walking Wanderung mit anschlie-
ßendem Mittagessen

Krankenkassenzuschuss möglich*
Massagen/Physiotherapie auf Wunsch
zubuchbar ■



Qi Gong – Kräfte sammeln in den Ammergauer Alpen

■ Termin: 01.–03. November 2019

Ein Wochenende aus Bewegung, Entspannung und Wellness. Mit gezielten Bewegungen bringen wir gemeinsam wieder Kraft in Ihren Rücken. Die wunderschöne Landschaft rund um Oberammergau lädt ein zu einem stärkenden Wochenende.

Freitag:

ab 14.00 Uhr Check-in Unterkunft
16.00 bis 17.00 Uhr Qi Gong,
anschließend freie Zeit für Sauna/
Schwimmbad

Samstag:

10.00 bis 11.30 Uhr Qi Gong,
anschließend freie Zeit Wandern,
Massagen, Rundgang in Oberammergau
16.00 bis 17.30 Uhr Qi Gong
13.00 bis 14.00 Uhr Wandern, Nordic
Walking
15.30 bis 16.30 Uhr Faszientraining
für den Rücken
anschließend freie Zeit für Sauna/
Schwimmbad/Infrarot

Sonntag:

10.00 bis 11.30 Uhr Qi Gong
im Wasser
anschließend freie Zeit für Sauna/
Schwimmbad/Infrarot

Massagen/Physiotherapie auf Wunsch
zubuchbar ■

Yoga – Zeit sich selbst etwas gutes zu tun

■ Termin: 18.–20. Oktober 2019 & 06.–08. Dezember 2019

Ein Wochenende um Kraft tanken und sich selbst etwas Gutes zu tun. Die ruhig und konzentriert ausgeführten Übungen helfen, Körper und Geist wieder zur Ruhe zu bringen und eine feine Körperwahrnehmung zu entwickeln, die uns ermöglicht, auch im Alltag auf gesunde Weise mit unserem Körper umzugehen.

Freitag:

ab 14.00 Uhr Check-in Unterkunft
16.00 bis 17.30 Uhr Yoga
anschließend freie Zeit für Sauna/
Schwimmbad

Samstag:

10.00 bis 11.30 Uhr Yoga
anschließend freie Zeit für Wandern,
Massagen, Rundgang in Oberammergau
16.00 bis 17.30 Uhr Yoga

Sonntag:

10.00 bis 11.30 Uhr Yoga

Krankenkassenzuschuss möglich*
Massagen und Physiotherapie auf
Wunsch zusätzlich buchbar ■

Ihre Buchungsdetails



- Wie kann ich dieses Kompaktwochenende buchen, welche Leistungen sind beinhaltet und welche Kosten entstehen?

Wenn Sie Interesse an einem unserer Kompaktwochenenden haben, steht Ihnen Frau Katharina Scharpf, Assistentin kaufmännischer Bereich, gerne zur Verfügung. Bitte richten Sie Ihre verbindliche Zusage bis spätestens fünf Wochen vor dem jeweiligen Kursbeginn schriftlich an:

Klinik Oberamergau
z. H. Katharina Scharpf
Zentrum für Rheumatologie, Orthopädie und Schmerztherapie
Hubertusstraße 40
82487 Oberamergau

E-Mail: katharina.scharpf@wz-kliniken.de
Telefon: 08822 914 241

Kursteilnehmer:
Mindestens 8 Personen – Maximal 15 Personen

Kosten für den Kompaktkurs ohne Übernachtung und Verpflegung:

Die Kosten für der Kurs ohne Übernachtung und Verpflegung betragen 260 Euro. In diesem Betrag sind die Leistungen gemäß der jeweiligen Kursbeschreibung beinhaltet.

Für einen Aufenthalt in einem Hotel, einer Pension oder in einer Ferienwohnung verfügen wir über begrenzte Kontingente bei Kooperationspartnern in allen Kategorien (5*, 4*, 3* Hotels, Pension, Ferienwohnungen). Unter www.ammergauer-alpen.de können Sie gerne Ihre gewünschte Kategorie auch selbst buchen, sofern Sie keine Unterstützung von uns benötigen.

Die Kompakt-Kurse sind von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ (ZPP) zertifiziert und stellen somit ein von den gesetzlichen Krankenkassen anerkanntes Angebot zur Gesundheitsprävention und Förderung der Entspannung dar. Der Fest-

zuschuss beträgt in den meisten Fällen 75,00 Euro. Diesen Betrag erhalten Sie von Ihrer Kasse nach Vorlage der Rechnung (ohne Gewähr, eine vorherige Abklärung der Kostenbezuschussung bei Ihrer Krankenkasse wird empfohlen). ■





WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

Wir sind für Sie da!

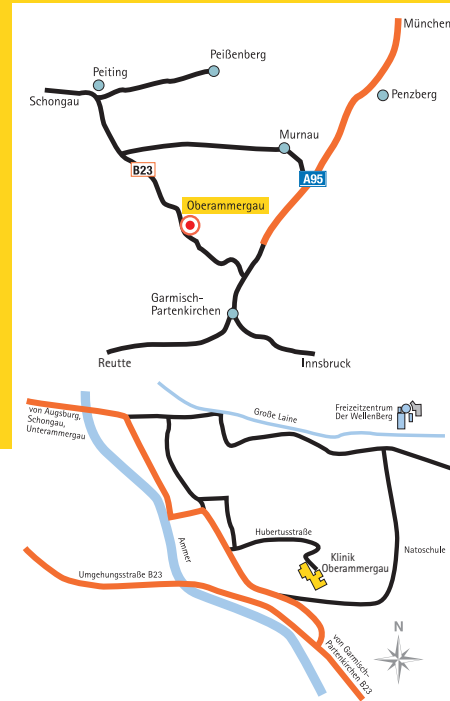
Klinik Oberammergau

Zentrum für Rheumatologie, Orthopädie und Schmerztherapie

Anschrift: Hubertusstr. 40 • 82487 Oberammergau

Telefon: + 49 (0) 8822 914-0 Telefax: + 49 (0) 8822 914-222

Internet: www.medical-sports-ogau.de • www.klinik-oberammergau.de



Wir sind für Sie da!