



Kuren auf königlichen Spuren



Ein neues Lebensgefühl

In unserer Klinik werden Sie unter fachärztlicher Leitung schulmedizinisch beraten und behandelt. Ergänzend wenden wir Naturheilverfahren an.

INDIKATIONEN

INNERE KRANKHEITEN

- > Übergewicht
- > Herz-Kreislaufkrankheiten
- > Stoffwechselstörungen
(Zucker-, Fett- und Harnsäurestoffwechsel)
- > Atemwegserkrankungen
- > Abwehrschwäche & Infektanfälligkeit
- > Allergien

PSYCHOSOMATISCHE ERKRANKUNGEN

- > Psychovegetative & psychophysische Erschöpfungszustände
- > Stresserkrankungen
- > Burn-out
- > Depressive Verstimmungen und reaktive Depressionen
- > Angststörungen
- > Schlafstörungen
- > Migräne
- > Funktionelle Herz-Kreislaufbeschwerden
- > Störungen des Verdauungstraktes

ORTHOPÄDISCHE ERKRANKUNGEN

- > Chronische Schmerzen des Bewegungsapparates
- > Degenerative Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen
- > Bandscheibenerkrankungen
- > Zustand nach Bandscheibenvorfall und -Operation
- > Fehlstatik und muskuläre Dysbalance



Die Kur der Lebensfreude



Ein Haus mit Geschichte

Bereits 1954 wurde das Terrain- und Bewegungskonzept durch Dr. Peter Beckmann, Sohn des Malers Max Beckmann, in der Klinik Ohlstadt für die Rehabilitation entwickelt. Sein Oberarzt Dr. Christian de Werth gründete 1959 auf der Basis der Beckmann-Therapie die Kurklinik Schwangau im Ortskern von Schwangau.

Von Beginn an gab es eine harmonische Zusammenarbeit mit dem Haus Helmer. 1978 übernahm Dr. Werner Feigenbutz, ebenfalls zuvor Oberarzt bei Dr. Beckmann, die Leitung der Klinik.

Im Sommer 1997 erfolgte die Neugründung der Kurklinik Schwangau an alter Stelle in Trägerschaft der Familie Helmer und unter ärztlicher Leitung von Dr. Martin Fliedner, der als Oberarzt unter Dr. Feigenbutz gearbeitet hatte.

Seit 2016 hat Dr. med. Bernd Rösel die sportmedizinische- und medizinische Leitung der Kurklinik.

Mit Dr. med. Rösel wird die nahezu 60-jährige Tradition des Bewegungskonzeptes nach Dr. Beckmann mit einem neuen und erfahrenen Therapeutenteam weitergeführt.



Unser ganzheitliches Behandlungskonzept

WENN KÖRPER, GEIST UND SEELE STREIKEN

Unser ganzheitliches Behandlungskonzept berücksichtigt die Wechselwirkung von körperlicher, psychischer und geistiger Erschöpfung. Einen Schwerpunkt bildet dabei die Bewegungs- und Klimatherapie im Heilklima Schwangaus.

Aber auch Entspannungstechniken, vielfältige Gymnastikformen, Physiotherapie, Naturheilverfahren und Gesundheitsinformationen gehören selbstverständlich dazu.

Für die Verarbeitung belastender Ereignisse, die Verbesserung Ihrer Problemlösefähigkeit und Stresskompetenz, sowie die Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft (Resilienz) bieten wir Ihnen Beratungsgespräche und individuelle Coachings.

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN

Das therapeutische Plus der Kurklinik ist unser Gruppenkonzept. Der gemeinsame Beginn und das Miteinander über die gesamte Dauer der Kur gibt Raum für die Entwicklung einer intensiven Begegnung und eines persönlichen Austauschs sowohl mit Kurteilnehmern wie auch Therapeuten.

Dies fördert Ihre Motivation und lässt neues Selbstvertrauen entstehen. Damit wollen wir der zunehmenden Rivalität und Vereinzelung in unserer Gesellschaft entgegen wirken. In der ungezwungenen Atmosphäre der Gruppe erleben Sie spielerisch, wie viel Sie selbst zur Verbesserung Ihres Befindens und damit Ihrer Lebensqualität beitragen können.



Pit Rohwedder Coaching & Vorträge

Alex Lang Sekretariat & Verwaltung

Martin Helmer Geschäftsführer

Gabi Tippmann Physiotherapie

Sophia Muche Physiotherapie

Dr. Bernd Rösel Ärztliche Leitung



Wir erwandern mit Ihnen in leistungsabgestimmten Gruppen unsere malerische Landschaft, radeln zu unseren herrlich erfrischenden Seen, schnallen uns im Winter Schneeschuhe oder Langlaufski an, oder bringen uns mit Nordic Walking in Schwung. Zwischen ebenem Spazierweg und dem steilen Berganstieg gibt es unendlich viele und wunderschöne „Therapiestrecken“, die wir ganz auf Ihr Leistungsprofil und Ihre Ziele abstimmen.

Die Landschaft und die Möglichkeit zu intensiven Gesprächen unterstützen Sie in Ihrer persönlichen Standortbestimmung, Klärung und Themen, die Sie möglicherweise im Leben verändern möchten. Bei der Gymnastik lernen Sie ein neues Körpergefühl kennen und nehmen wahr, wie sich Ihre Fitness steigert, die Seele entspannt und Ihr Geist zur Ruhe kommt.

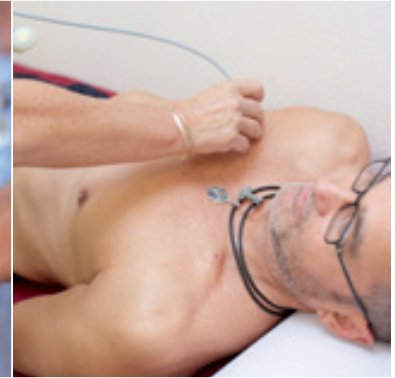
Ganz nebenbei verlängern Sie - statistisch belegt - auch Ihre Lebenserwartung. Und sicherlich sind Sie deshalb auch bereit zur aktiven Mitarbeit - eben so, wie es Ihr Gesundheitszustand erlaubt. Unser Ziel ist es, Ihr Interesse für eine Lebensstiländerung hin zu einer gesünderen Lebensweise und damit besseren Lebensqualität zu wecken.

Bei allen Wanderungen werden Sie von unseren erfahrenen Therapeuten begleitet. Es werden Blutdruck, Puls und Atmung kontrolliert und Ihr individuelles Leistungsvermögen berücksichtigt.

Hierzu erstellt der leitende Arzt bei Ihrer Aufnahme in die Klinik mit Ihnen und den Therapeuten Ihr persönliches Bewegungs- und Belastungsprofil, das als Trainingsgrundlage dient.

UNSER THERAPEUTISCHES ANGEBOT. DIE BEWEGUNGSTHERAPIE.

- Geführte Terrain-Therapie
- Im Winter Skilanglauf und Schneeschuhwanderungen
- Systematisiertes Herz-Kreislauf-Training puls- & blutdruckkontrolliert
- Nordic Walking
- Klimatherapie
- Wirbelsäulengymnastik in der Halle oder im Freien, mit Theraband, Pezziball, Stab, Redondoball u.a
- Ganz-Körper-Gymnastik mit und ohne Gerät
- Aquagymnastik in der nahe gelegenen Kristall-Therme Schwangau



Therapieangebote

- › Krankengymnastik
- › Stockgymnastik
- › Pilates
- › Faszientraining
- › Klassische Massage
- › Sportphysiotherapie
- › Kinesio Taping
- › Bindegewebsmassagen
- › Reflektorische Atemmassage
- › Lymphdrainage
- › Heu- und Moorpäckungen
- › Medizinische Bäder
- › Elektrotherapie
- › Ultraschall
- › Kryotherapie

KNEIPP-THERAPIE

- › Wasseranwendungen
- › Trockenbürstenmassagen
- › Ordnungstherapie
- › Saunieren

ENTSPANNUNG, KONZENTRATION & STRESSMANAGEMENT

- › Therapeutisches Yoga
- › Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- › Gehmeditationen in freier Natur
- › Autogenes Training







Beratung, Coaching & Ernährung

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG & INDIVIDUELLE BEGLEITUNG

- > Kurzvorträge, Gesundheitsbildung und Beratungsgespräche in der Gruppe
- > Lebensberatung: Standortbestimmung, Energiebilanz oder auch Neuausrichtungen im Leben
- > Lebenskrisen: Übergänge ressourcenorientiert gestalten
- > Systemische Einzel-, Paar- und Familienberatung
- > Klärungshilfe bei Konflikten
- > Verbesserung des Stressmanagements
- > Bei Führungskräften: Reflexion des Führungsverhaltens und der Kommunikation mit Mitarbeitern
- > Trauerverarbeitung
- > Raucherentwöhnung



ERNÄHRUNG

- > Ernährungsberatung
- > Vegetarische Kost
- > Berücksichtigung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Bei Übergewicht, können wir Ihnen auf Wunsch eine kohlenhydratreduzierte Kost (Low-Carb) zur Gewichtsreduktion anbieten.



Schwangau & Umgebung

KUREN AUF KÖNIGLICHEN SPUREN

Ein Traum ist die Lage Schwangaus im präalpinen Heil-
klima vor dem aufragenden Alpenkamm. Umgeben
von vier kristallklaren Seen und den weltberühmten
Königsschlössern wandern wir auf ehemals könig-
lichen Reitwegen im Naturschutzgebiet Ammerwald
und auf Höhenwegen mit spektakulären Ausblicken,
die „das Herz höher schlagen lassen“.

Hier werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen
beflügelt vom Atmen ursprünglicher Natur.

Erleben Sie im Königswinkel die „etwas andere Kur“.
Genießen Sie Natur und Bewegung, und gewinnen Sie
neue Lebenslust.

SCHLÖSSER

- > Neuschwanstein
- > Hohenschwangau
- > Hohes Schloss Füssen
- > Schloss Linderhof

BÄDER & SEEN

- > Alpsee mit Alpseefreibad
- > Schwansee und Schwanseepark
- > Forggensee mit Schifffahrtsbetrieb
- > Königliche Kristall-Therme Schwangau





Sehenswürdigkeiten & Freizeit

SEHENSWÜRDIGKEITEN & KULTUR

- › Römerschätze am Tegelberg
- › St. Coloman Kirche & Colomansritt
- › Mittelalterliche Altstadt Füssen
- › Museum der Stadt Füssen
- › Romantische Straße - Via Claudia
- › St. Stephanskirche und Franziskanerkloster
- › St. Mang Kirche mit ehemaligem Kloster
- › Lechfall - Mangfall
- › Museum der bayrischen Könige Hohenschwangau
- › Wieskirche

FREIZEITAKTIVITÄTEN IM SOMMER & WINTER

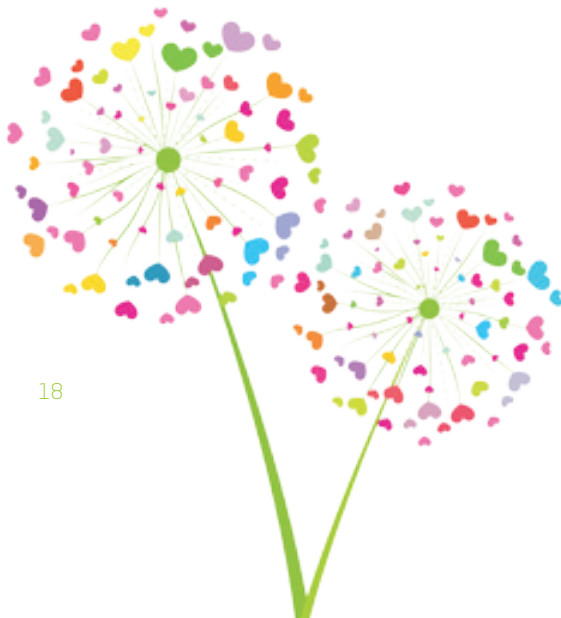
- › Radfahren (Fahrräder werden während des Kuraufenthalts kostenfrei zur Verfügung gestellt)
- › Wandern
- › Joggen, Walken & Nordic-Walking
- › Schwimmen, Tauchen, Segeln, Surfen & Angeln
- › Bootsfahrten
- › Reiten, Kutsch- & Schlittenfahrten
- › Sommerrodelbahn
- › Tennis
- › Skilanglauf & Ski alpin
- › Eislaufen
- › Drachen- & Gleitschirmfliegen
- › Walderlebniszentrum mit Baumkronenweg

Wohnen & Wohlfühlen

Großzügig und ruhig wohnen Sie im Kurhotel Helmer mitten im Dorf der Königsschlösser.

Alle Zimmer sind ausgestattet mit Dusche & WC, Föhn, Flachbildschirm-TV, Wertschließfach, Durchwahltelefon, kostenloses WLAN und meist Balkon. Spezielle Allergikerzimmer runden das Angebot ab.

- 1 Kurklinik Schwangau mit Arzt-, Therapie-, Massageräume, Vortrags- & Gymnastikraum, Sauna, Gästezimmer
- 2 Kurhotel Helmer mit Rezeption, Speisesaal, Gästezimmer
- 3 Kleines Nebenhaus mit Gästezimmer
- 4 Fahrradgarage für Gästeräder
- 5 PKW-Stellplätze
- 6 Gartenanlage





Lassen Sie sich verwöhnen

Nach der Morgengymnastik frühstücken Sie ausgezeichnet am vitaminreichen Buffet. Abwechslungsreiche Gerichte werden Ihnen mittags und abends serviert. Die Küche des Hauses versteht etwas von gesunder, vollwertiger Ernährung und legt größten Wert auf Qualität und Frische der Produkte.

Sonnenterrasse, Aufenthaltsraum, zusätzlicher Fernsehraum mit Internetarbeitsplatz, sonnige Liegewiese, Kneipptrittbecken, Tischtennisraum, geschützte Parkplätze und absperrbare Fahrradgarage tragen zu Ihrem Komfort bei. Und überall umsorgt Sie der aufmerksame Service eines familiär geführten Hauses.



Partnerprogramm

Während Ihres Aufenthalts in unserer Klinik besteht die Möglichkeit, eine private Begleitperson aufzunehmen.

Wir bieten die Unterbringung im Doppelzimmer des Kurteilnehmers / der Kurteilnehmerin wahlweise mit Frühstück, Halbpension oder Vollpension an. Und auf Wunsch kann die Begleitperson am Aktivprogramm unserer Kurklinik teilnehmen.

Für Ihre Aufenthaltsdauer stellen wir Ihnen Ausrüstungsgegenstände wie z.B. Fahrrad, Langlaufski, Wetterkleidung, Tele- und Nordic-Walking Stöcke sowie Rucksack kostenlos zur Verfügung. Gerne erhalten Sie weitere Informationen bei uns.

Unser kleines Team mit hoher therapeutischer Kompetenz umorgt Sie persönlich und individuell.

Die überschaubare Größe und familiäre Atmosphäre unseres Hauses vermittelt Ihnen Wärme und Geborgenheit. Mit Sicherheit.



*Herzlich willkommen
bei uns in Schwangan*





Die Kur der Lebensfreude

Beihilfefähig nach § 107 Abs. 2 SGB V für stationäre
Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen



KURKLINIK SCHWANGAU

Alexandra Lang, Sekretariat & Verwaltung
Mitteldorf 5
87645 Schwangau - HEILKLIMATISCHER KURORT

Fon 0 83 62 . 98 28 - 0

Fax 0 83 62 . 98 28 - 28

info@kurklinik-schwangau.de

kurklinik-schwangau.de