

GESUNDHEITRESORT & SPA

Bad Clevers

Medical Wellness & Kneipp

Infos & Preise



BAD CLEVERS

Bad Clevers – Gesundheitsresort & SPA im Allgäu



„Herzlich Willkommen *daheim bei uns!*“

Oder – anders gesagt – herzlich Willkommen in Bad Clevers – einem Haus, das Ihnen rundum gut tut! Lassen Sie einfach los und genießen Sie ganz entspannt. Es sind besondere Orte, an denen Körper, Geist und Seele in Einklang kommen. Bad Clevers ist so ein Ort – eine echte Quelle der Ruhe und Energie.

Einfach mal raus aus allem, einfach mal Zeit haben zum Leben. Manchmal sind es gerade die wesentlichen Dinge, für die wir keine Zeit finden. Zeit ist ein Geschenk – ein leiser Luxus. Wir können sie nicht festhalten, aber nutzen. Die Zeit, die Sie in unserem Haus verbringen, möchten wir mit purem Wohlbefinden füllen.

Schöpfen Sie neue Kräfte mit unserem umfangreichen, ganzheitlichen Angebot für Gesundheit, Prävention und Regeneration, für Fitness, Wellness und Kosmetik. Erleben Sie neue Vitalität und Lebensfreude! Folgen Sie unserer Einladung und genießen Sie unsere herzliche Gastfreundschaft, verbunden mit behaglicher Wohnkultur, kreativer Kochkunst und einem nachhaltig gesunden Verwöhnerlebnis für alle Sinne. Erleben Sie dabei die umliegende Natur und die Stimmung der Jahreszeiten als etwas Wunderbares.

Schön, dass Sie an sich denken, sich eine Auszeit nehmen und einen Aufenthalt planen, bei dem sich alles um Sie dreht. Entdecken Sie auf den Folgeseiten alle Aspekte und Angebote für Ihren ganz persönlichen Gesundheits- und Wohlfühlurlaub bei uns.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Familie Angerer
und das Bad Clevers Team



Auf einen Blick – „Unser ganzheitliches Konzept für Ihr Wohlbefinden“

Familie & Mitarbeiter



Ankommen und sich gleich wohlfühlen. Über 30 fröhliche Mitarbeiter freuen sich auf Sie. Ungezwungen und natürlich – professionelle, herzliche Gastlichkeit! Dahinter steht eine Gastgeber-Familie mit Tradition – persönlich, engagiert und mit Freude bei der Sache!

Ambiente & Komfort



Ein Haus mit wärmender Atmosphäre und wohltuendem Komfort. Individueller Raum zum Wohnen und Verweilen. Architektur der offenen Sinne. Heimische Hölzer, Glas, freundliche Farben, Sonnenlicht und die Liebe zum Detail – das ist schlicht-edler Naturstil in Vollendung.

Medizin & Gesundheit



Urlaub tut gut, Medical Wellness ganz besonders. Also bereichern wir Ihren Aufenthalt um einen ganz wesentlichen Aspekt – um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Nutzen Sie die Kompetenz unseres erfahrenen Ärzte- und Therapeutenteams.

Kneipp & Naturheilverfahren



Die Kneipp-Philosophie mit ihren fünf Elementen ist das erste und einzige ganzheitliche Naturheilverfahren in Europa. In Bad Clevers kombinieren wir seit über 70 Jahren das visionäre Lebenskonzept von Kneipp mit ausgesuchten naturheilkundlichen Anwendungen. Immer das Ziel vor Augen: Gesundheit und Wohlbefinden.

F. X. Mayr & Lebensstil



Unsere moderne ganzheitliche F. X. Mayr-Kur bewirkt durch Entgiftung und Entschlackung des Darmes die umfassende Regeneration des ganzen Körpers. Die F. X. Mayr-Medizin ebnet den Weg für eine gesunde Lebensweise. Sie tanken auf, um für den Alltag wieder gut gerüstet zu sein.

Fitness & Entspannung

Erfahrene Wellness- und Personal-Trainer zeigen Ihnen neue Perspektiven für Ihren persönlichen Fitness-Plan. Von Entspannungstechniken bis hin zu einem individuellen Gesundheitstraining lässt sich auch bei wenig Zeit für jeden ein effektives Programm zusammenstellen.



Ernährung & Genuss

Beste Zutaten, schonende Zubereitung und kulinarische Raffinesse sind keine Gegensätze, sondern die Basis jeder gesunden Ernährung. Unsere Philosophie ist es, Ihr Bewusstsein dafür zu schärfen. Unser Küchenchef und sein Team überzeugen Sie gerne.



Wellness & Beauty

Sie haben es sich verdient – lassen Sie sich doch von unserem SPA-Team mal richtig verwöhnen. Mit unserem Wellnessangebot und schönen Kosmetikbehandlungen rücken wir dem Stress zu Leibe. Genießen Sie Ihr ganz persönliches Wohlfühlprogramm.



Ruhe & Natur

Ein Haus inmitten belebender Natur – wunderbar zum Erholen und Kraft tanken. Fernab von Hektik und Lärm liegt Bad Clevers idyllisch an einem kleinen See, um uns herum ein großer Garten, Wiesen und Wälder. Überall im Haus sprudelt das glasklare und frische Wasser unserer eigenen Quelle.



Freizeit & Kultur

Die herrliche Landschaft rund um Bad Clevers ist wie geschaffen für Aktivitäten in der freien Natur und es gibt viele Möglichkeiten Sport zu treiben. Entdecken Sie das breite Kulturangebot der Region, welches ganzjährig viel Kunst, Musik, Geschichte und Brauchtum bietet.



Komfort und Ambiente – eine Atmosphäre zum Wohlfühlen

Anlage – kurze Übersicht

Haus Schmidtchen

Historisches Haupthaus mit freundlichen Einzel- und Doppelzimmern in der 1. und 2. Etage, spezielle Zimmer für Allergiker; im 1. Stock ist die Arztpraxis untergebracht, im Erdgeschoss befinden sich die Rezeption, Restaurant und der Georgsraum mit Trinkbrunnen

Haus Angerer

Komfortable Einzel- und Doppelzimmer in der 1. und 2. Etage, zum größten Teil mit Balkon; im Erdgeschoss sind Gymnastikraum, Fitnessbereich sowie das Schwimmbad untergebracht, ebenso die gemütliche Kaminstube

Haus Barbara

Vermutlich eines der ältesten Gebäude in Bad Grönenbach mit großzügigen Einzel- und Doppelzimmern, Kneippanlage am Quellbach, herrliche Atmosphäre und Blick in die Natur, besonders ruhig

Haus Filser

Helle Einzelzimmer in der 1. und 2. Etage, rollstuhlgerechte Zimmer und Lift; Erdgeschoss mit großzügiger Therapie- und Badeabteilung sowie unserem Sauna- und Wellnessbereich

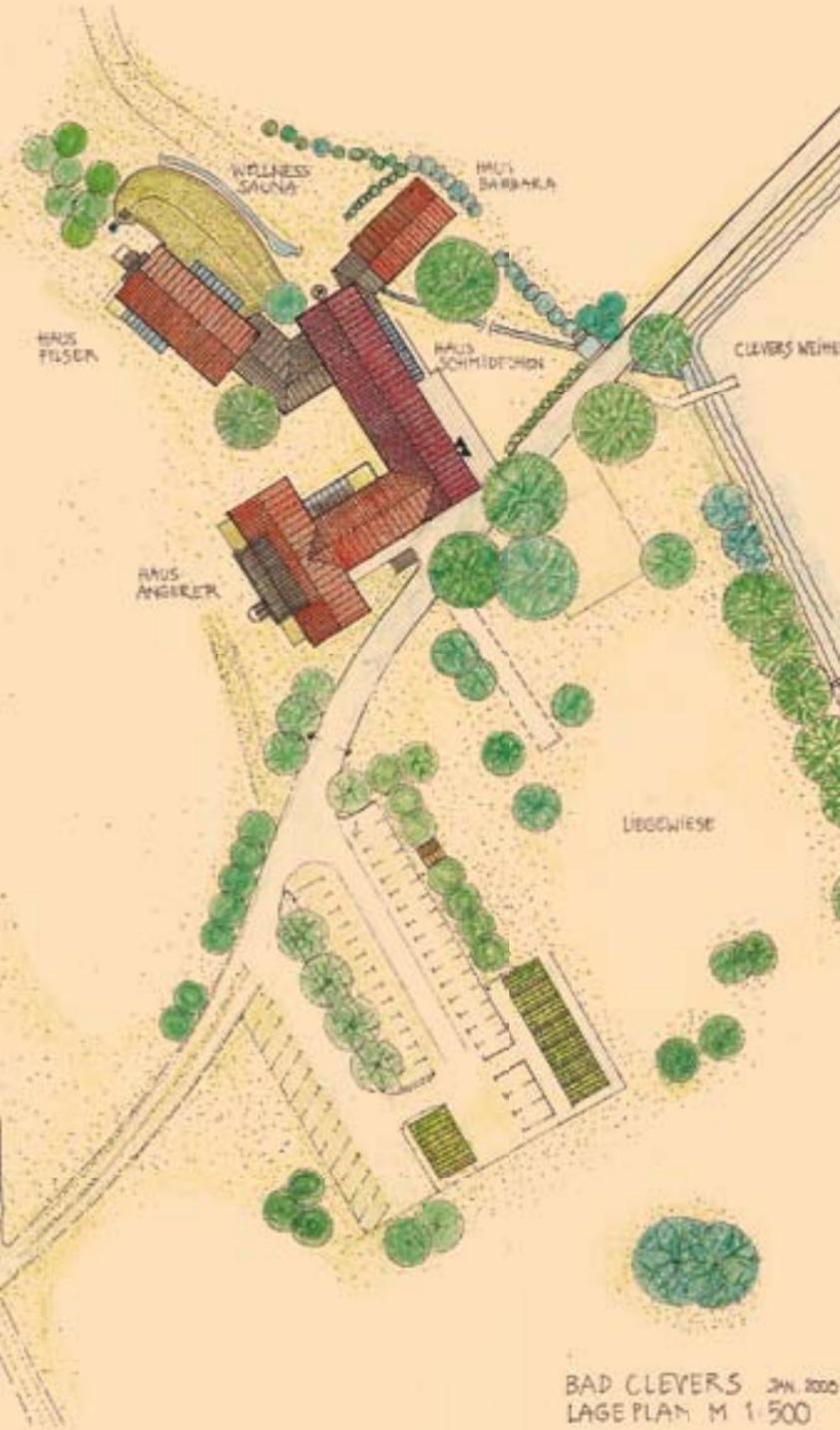
Unsere Anlage besteht aus vier miteinander verbundenen Häusern. Die Gebäude fügen sich harmonisch in die Landschaft ein, bestechen durch angenehme Schlichtheit und Frische und bieten modernen **Hotelkomfort**. Das Ensemble strahlt mit seinen lichtdurchfluteten und stilsicher gestalteten Räumlichkeiten eine **herrliche Atmosphäre** aus und eröffnet dem Gast zahlreiche Möglichkeiten zum gemütlichen Sitzen und Verweilen. Große Fenstereinheiten holen die Sonne ins Haus und die Wintergärten mit romantischem Blick auf hohe Bäume und grüne Weiten laden zum Bleiben ein. Beliebter Treffpunkt im Haus ist die heimelige Kaminstube.



Über die Jahre ist Bad Clevers zum anspruchsvollen Gesundheits-, Wohlfühl- und Erholungsdomizil gewachsen. Vieles hat sich seit dem Bestehen verändert, doch seinen Charme als fürsorglicher Familienbetrieb mit einer exklusiven Anzahl von **60 Betten**, in dem individuelle Betreuung noch ganz altmodisch **Gastfreundschaft** heißt, man bereits nach kürzester Zeit allen Angestellten persönlich bekannt ist und das Erfüllen von Extra-Wünschen nicht als Extra sondern als ganz normal angesehen wird, hat sich Bad Clevers bewahrt. Fröhliche Gesichter werden bei uns nicht antrainiert – Sie sollen spüren, dass unsere Freundlichkeit einfach selbstverständlich ist. Wir haben Spaß daran, Sie verwöhnen zu dürfen.



Das ganz besondere Ambiente von Bad Clevers verzaubert den Gast vom ersten Moment an. Sommer wie Winter, im Frühling und Herbst finden Sie bei uns **Erholung, Ruhe und Entspannung** mit Stil und Herz. Manche nennen es „Heimat“, andere sprechen vom „Zufluchtsort“, wir sagen ganz einfach „Bad Clevers“.



Übernachtungspreise

„Zu Hause fühlen – Wohnen in Bad Clevers“

Zimmer – mit Liebe fürs Detail

Natürliche Materialien wie Holz, hochwertige Stoffe und Accessoires, freundliche Farben und viel Liebe zum Detail bestimmen die Ausstattung Ihres Zimmers im gediegenen Allgäuer Landhausstil. Genießen Sie die wohltuende Atmosphäre sowie die **ruhige Lage** mit Ausblick in die Natur. Schnell werden Sie hier den Stress und die Hektik des Alltags hinter sich lassen, die Erholung beginnt mit dem ersten Tag.



Übernachtungspreise	1 - 3 Tage	4 - 6 Tage	ab 7 Tagen
Einzelzimmer	€ 95,00	€ 90,00	€ 86,00
Doppelzimmer	€ 92,00	€ 87,00	€ 83,00
Doppelzimmer Komfort	€ 98,00	€ 93,00	€ 89,00

Die Zimmerpreise verstehen sich jeweils pro Person und Nacht mit Verwöhn-Vollpension. Die Kurtaxe der Gemeinde Bad Grönenbach, welche wir erheben und an den Ort abführen müssen, ist jeweils dem Übernachtungspreis hinzuzurechnen. Bei Übernachtung mit Halbpension (Frühstück und Abendessen) reduzieren sich die genannten Preise um € 10,00 pro Tag und Person. Der Preis für die Übernachtung mit Frühstück reduziert sich um jeweils € 15,00 pro Tag und Person. Für ein Doppelzimmer zur Einzelbelegung berechnen wir einen Aufpreis von € 30,00 pro Tag.



Grundriss Doppelzimmer Komfort

Grundriss Doppelzimmer

Grundriss Einzelzimmer



Alle Zimmer sind mit Dusche, WC, Durchwahltelefon, Notruf, Radio- und TV-Anschluss ausgestattet. Übernachten Sie in unserem Haus in Betten, die nach den strengen Prüfkriterien des AGR Gütesiegels mit ergonomisch gestalteten Bettensystemen ausgerüstet sind.

Bitte beachten Sie, dass innerhalb der Kategorien Abweichungen von den hier abgedruckten Bildern und Grundrissen möglich sind. Leider ist es uns nicht möglich ein bestimmtes Zimmer zu bestätigen. Gerne nehmen wir jedoch Ihre Wünsche entgegen und sind darum bemüht, sie zu berücksichtigen.

Inklusivleistungen:

- Wohnen mit allem Komfort – entsprechend der gewählten Zimmerkategorie
- Verwöhn-Vollpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet sowie gesunder Vitalküche beim Mittag- und Abendessen
- Alternativ zur Verwöhn-Vollpension: Heilfasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lütznier bzw. Verpflegung nach Dr. F. X. Mayr
- Tee, Wasser & frisches Obst im Wellnessbereich
- SPA-Rezeption zur individuellen Beratung und Terminvereinbarung
- Fit durch den Tag – Aktivprogramm in der Gruppe mit wechselnden Sport- und Gymnastikangeboten
- Lust auf Bewegung – Fahrrad- und Mountainbikeverleih (gegen Gebühr) sowie freie Nutzung unseres Fitnessraumes
- Wohlfühlen in Balance – Entspannung und Meditation in der Gruppe mit verschiedenen Kursen
- Vitalität und Lebensfreude: Arzt- und Gesundheitsvorträge zu aktuellen Themen, geführte Wanderungen, Radtouren, Ausflüge, Naturerlebnisse
- Teilnahme am geselligen und gesellschaftlichen Veranstaltungsprogramm, z.B. Dia- und Filmabende, Konzerte, Lesungen, Vorträge und Diskussionen
- SPA-Erlebnis mit finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad, Schwimmbad und Ruhebereich
- Badekorb mit flauschigem Bademantel, Saunatüchern und einem Paar Gästepantoffeln für die Dauer des Aufenthaltes im Zimmer
- Großzügiger Garten mit Liegestühlen und Zugang zum Badensee direkt vor dem Haus
- Einführungsrunde durch Bad Clevers und wöchentliche Gästebegrüßung



TIPP: Über unsere Homepage www.badclevers.de können Sie jederzeit die Verfügbarkeit der Zimmer prüfen und gleich online Ihren Wunschtermin reservieren!



TIPP: Für jeden Gast, der auf Ihre Empfehlung unser Haus zum ersten Mal besucht, erhalten Sie € 5,00 pro Person und Übernachtung als Gutschein für Ihren nächsten Aufenthalt. Sie brauchen uns nur die Adresse zu nennen, an welche wir einen Prospekt schicken dürfen. Wird daraus eine „Urlaubsbuchung“, dann bekommen Sie nach Abreise des neuen Gastes von uns den Empfehlungsbonus, den Sie bei Ihrem nächsten Aufenthalt einlösen können.

Unser kleines Bad Clevers ABC – „Allerlei Wissenswertes rund um Ihren Aufenthalt“

Abrechnung

Die Abrechnung erfolgt ohne gültige Kostenzusage einer Krankenversicherung für eine Direktabrechnung grundsätzlich und ausschließlich zwischen Ihnen und unserem Haus. Bei längeren privaten Kuraufenthalten bitten wir um eine Anzahlung von 50 % der Pensionskosten, die Endabrechnung erfolgt bei der Abreise und kann bar oder mit EC-Karte beglichen werden. Nähere Informationen, wie Sie bei den unterschiedlichen Kostenträgern eine Kur beantragen können, finden Sie auf unserer Homepage www.badclevers.de!

An- und Abreise

Bei einer An- und Abreise mit dem Auto steht Ihr Pkw kostenlos auf unserem hauseigenen Parkplatz. Bitte beachten Sie bei der Eingabe unserer Adresse in Ihr Navigationssystem, dass für die Straße zwei Schreibweisen „Clevers“ oder „Klevers“ möglich sind. Für Gäste, welche mit der Bahn zu uns reisen, bieten wir die Möglichkeit an, vergünstigte Zugtickets über uns zu buchen. Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an, weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage www.badclevers.de! Der Transfer vom und zum Bahnhof Bad Grönenbach ist bei An- und Abreise kostenlos. Gerne bieten wir Ihnen aber auch vom nächst größeren Bahnhof einen Fahrservice an, damit Sie nicht umsteigen müssen! Wenn Sie mit dem Flugzeug anreisen, können Sie gerne unseren direkten Flughafentransfer vom Terminal nutzen. Besonders interessant ist dabei als Flugziel der Allgäu Airport in Memmingen (www.allgaeu-airport.de) mit täglichen innerdeutschen Direktverbindungen von Berlin, Bremen, Hamburg und Köln. Folgende Preise stellen wir für den Shuttleservice nach bzw. von Bad Clevers bei An- und Abreise (einfache Fahrt) in Rechnung:

- Memmingen € 15,00
- Kempten € 21,00
- Ulm € 56,00
- Friedrichshafen € 81,00
- Augsburg € 110,00
- Stuttgart € 126,00
- München € 130,00

Gerne organisieren wir für Sie auch einen Transferdienst direkt ab Ihrer Haustüre – Preise auf Anfrage. Sofern Sie gerne unsere medizinischen Leistungen in Anspruch nehmen möchten, empfehlen wir eine Anreise bis 15.00 Uhr, damit wir nach Möglichkeit Ihren ersten Arzttermin noch am selben Tag einplanen können.

Bankverbindung

Sparkasse Memmingen Lindau Mindelheim
Bankleitzahl: 731 500 00
Kontonummer: 310 310 677
IBAN: DE36 7315 0000 0310 3106 77
BIC: BYLADEM1MLM

Beihilfefähigkeit

Unser Haus ist Privatsanatorium nach § 30 der Gewerbeordnung (GewO) und erfüllt die Anforderungen nach § 107 Abs. 2 SGB V als Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtung. Die therapeutische und medizinische Behandlung sowie die Unterbringung ist gemäß den gesetzlichen Bestimmungen der Beihilfeordnung nach § 6, § 7 und § 8 BhV / BVO sowie § 29 und § 30 BayBhV beihilfefähig. Eine entsprechende Bestätigung senden wir Ihnen gerne zu bzw. können Sie direkt auf unserer Homepage www.badclevers.de downloaden.

Beleg- und Konsiliarärzte

Die ärztliche Betreuung durch unsere Beleg- und Konsiliarärzte findet auch in deren Praxis statt. Gerne bieten wir Ihnen auf Anfrage einen Fahrservice zu Ihren Arztterminen außer Haus an.

Fahrräder

Für mitgebrachte Fahrräder können wir eine begrenzte Anzahl an kostenlosen Unterstellplätzen anbieten. Ebenso besteht die Möglichkeit gewartete und versicherte Räder (€ 6,00 / Tag; € 30,00 / Woche) bei uns zu leihen, Sturzhelme stellen wir Ihnen ebenfalls gerne zur Verfügung.

Gültigkeit

Die vorliegende Preisliste gilt ab 1. Januar 2010. Mit ihrem Erscheinen verlieren alle bisherigen Preislisten ihre Gültigkeit. Druckfehler und Änderungen sind vorbehalten.

Haustiere

Aus Rücksicht auf Allergiker können Haustiere leider nicht aufgenommen werden, gerne bemühen wir uns aber um eine Unterbringungsmöglichkeit am Ort für Ihren Vierbeiner.

Kinder

Kinder sind herzlich Willkommen! Die Infrastruktur unseres Hauses ist aber nicht auf Familien mit kleinen Kindern ausgerichtet. Um unsere Gesundheits-, Wellness- und Gastronomieangebote richtig zu genießen, liegt das ideale Alter nicht unter 6 Jahren. Bitte beachten Sie, dass viele Gäste zu uns kommen, um ein paar Tage vom Alltagsstress zu entspannen. Eltern sollten daher ihre Lieblinge im Auge behalten.

Kostenerstattung Beihilfe / Private Krankenversicherung

Die Erstattung der Kosten durch die Beihilfestellen erfolgt nach den Beihilferichtlinien, die privaten Krankenversicherungen übernehmen die Kosten je nach abgeschlossenem Tarif. Die Erstattung aller Kosten in vollem Umfang ist daher möglicherweise nicht gewährleistet und es muss ein entsprechender Eigenanteil selbst getragen werden. Für die Therapien und Anwendungen gelten unsere Hausrate, die sich von den erstattungsfähigen Höchstbeträgen der Krankenkassen und Beihilfestellen unterscheiden. Die Arztkosten werden unter Zugrundelegung der GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte) berechnet. Am Ende der Kurzeit erhalten Sie von uns Rechnungen für Unterkunft, ärztliche Leistungen und Anwendungen getrennt in mehrfacher Ausfertigung, welche Sie zur Kostenerstattung einreichen können. Eine Pauschalabrechnung nach dem Tagessatz der gesetzlichen Krankenkassen ist bei Sanatoriumskuren nicht möglich.

Kostenübernahme Gesetzliche Krankenkasse Stationäre Vorsorge- oder Rehamafnahme

Soll die Abrechnung nach dem Versorgungsvertrag § 111 SGB V über Ihre Krankenkasse erfolgen, so bitten wir Sie, vor der Zimmerreservierung eine entsprechende Kostenzusage bei der Krankenkasse einzuholen. Diese sollte spätestens drei Wochen vor Antritt einer Behandlung in unserem Hause vorliegen. Die Krankenkasse übernimmt bei einem stationären Kuraufenthalt den im Versorgungsvertrag festgelegten Pflegesatz (Unterbringung, kurärztliche Leistungen, Kur- und Heilmittel) in einem Standardzimmer: Individuelle Wünsche bezüglich der Ausstattung und Lage des Gästezimmers bzw. zusätzlich gewünschte sonstige Leistungen werden Ihnen gesondert in Rechnung gestellt.

Ambulante / offene Badekur

Selbstverständlich können Sie auch eine ambulante / offene Badekur über Ihre Krankenkasse in unserem Hause durchführen. Sie reservieren hierfür einen Aufenthalt in unserem Haus, von Ihrer Krankenkasse erhalten Sie für die Unterbringung einen entsprechenden Zuschuss. Spätestens bei der Anreise benötigen wir dann den von Ihrem Hausarzt ausgefüllten Badearztschein und die weiteren Kurunterlagen, damit wir die Arzt- und Therapiekosten, abzüglich Ihres gesetzlichen Eigenanteils, direkt mit Ihrer Krankenkasse abrechnen können.

Kurz- & Wochenendbuchungen

ermöglichen wir gerne, können wir jedoch nur kurzfristig entgegennehmen. Falls es mal nicht auf Anhieb klappen sollte, unterstützen wir Sie gerne bei Ausweichterminen oder setzen Sie auf die Warteliste.

Pauschalen

Unsere kostengünstigen Angebote und Pakete sind spezielle Programme für Selbstzahler, daher kann leider keine Kostenaufgliederung für die Krankenversicherung bzw. Beihilfe vorgenommen werden.

Rauchen

Als Gesundheitsresort & SPA mit hohem Anspruch an die Gesundheit unserer Gäste bitten wir Sie zu berücksichtigen, dass überall im Haus sowie auf den Balkonen / der Terrasse gilt: bitte nicht rauchen!

Reisegepäck

Bitte bringen Sie aktuelle ärztliche Berichte und Kurunterlagen zur Behandlung sowie Ihre Dauermedikamente für die Zeit Ihres Aufenthaltes mit. Wichtig im Reisegepäck sind zudem Wanderschuhe und Wanderbekleidung, Badesachen, Jogginganzug und Turnschuhe. Wetterfeste und wärmende Kleidung auch im Sommer. Handtücher und Bademantel werden für die Dauer des Aufenthaltes vom Haus gestellt. Eine detaillierte Reisecheckliste können Sie direkt bei uns anfordern bzw. auf unserer Homepage www.badclevers.de ausdrucken.

Steuerliche Anerkennung für Arbeitnehmer

Kosten für eine stationäre oder ambulante Behandlung, die von keiner Versicherung übernommen werden, können als außergewöhnliche Belastung bei Lohn- und Einkommenssteuer anerkannt werden. Voraussetzung hierfür ist die Vorlage einer amtsärztlichen Bescheinigung über die Notwendigkeit der Maßnahme und der Nachweis der ordnungsgemäßen Durchführung unter ärztlicher Kontrolle.

für Arbeitgeber

Nach § 3 Nr. 34 EStG bietet der Freibetrag für Arbeitgeber die Möglichkeit seinen Arbeitnehmern bis zu € 500,00 pro Jahr für Leistungen zur Gesundheitsförderung zuzuwenden. Die geförderten Maßnahmen müssen dem Leitfadens Prävention der Krankenkassen entsprechen. Wir halten hierzu interessante Angebote bereit, gerne informieren wir Sie!

Stornoschutz

Bis drei Wochen vor Anreise entstehen keine Stornokosten. Stornos nach diesem Zeitpunkt werden individuell geprüft. Wir behalten uns jedoch vor bis zu 80% des gebuchten Logisanteils zu verrechnen, wenn das Zimmer nicht weiter verkauft werden kann. Das gleiche gilt bei verspäteter Anreise und verfrühter Abreise. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf der Rückseite unseres Briefpapiers, die wir Ihnen auf Wunsch gerne gesondert zukommen lassen bzw. welche Sie unserer Homepage www.badclevers.de entnehmen können. Unser Tipp: Denken Sie an den Abschluss einer kostengünstigen **Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung**, wir informieren Sie gerne!

Telefon und Internet

Alle Zimmer sind mit Durchwahltelefonen ausgestattet, wir berechnen € 0,20 für eine Telefoneinheit, die Kosten werden automatisch auf Ihre Zimmerrechnung aufgebucht. Über W-LAN haben Sie die Möglichkeit mit Ihrem eigenen Laptop bei uns kostenlos ins Internet zu gehen. Ebenso können Sie, falls Sie keinen Laptop dabei haben, mit unserem Notebook gegen eine Gebühr von € 0,75 / 15 Minuten im Internet surfen. Da Sie jedoch nicht permanent einer Strahlung ausgesetzt sein sollen, haben wir auf W-LAN in den Zimmern verzichtet und zudem das Funknetz auf wenige öffentliche Bereiche beschränkt.

TV und Radio

Für einen erholsamen Schlaf haben wir bei der Einrichtung unserer Zimmer versucht möglichst auf natürliche Materialien zurückzugreifen und diese zudem frei von Elektrosmog zu machen. Aus diesem Grund haben wir in den Gästezimmern keine elektrischen Geräte wie Fernseher und Radio stehen. Auf Wunsch können wir Ihnen aber jederzeit gerne für Ihren Aufenthalt einen SAT-TV oder Radiowecker zur Verfügung stellen. Bitte geben Sie einfach kurz an der Rezeption Bescheid! Wir bitten um Verständnis, dass eigene Geräte nicht mitgebracht werden können.

Überweisungsscheine und Rezepte

Die Versicherungskarte oder ein Überweisungsschein Ihres Hausarztes können im Sanatorium nicht in Verrechnung gebracht werden. Badearztscheine sowie hausärztliche Verordnungen (Rezepte) werden angenommen. Das Ausstellungsdatum der Rezepte darf allerdings nicht länger als 10 Tage zurückliegen und der Aufenthalt sollte ausreichend lang sein, um eine sinnvolle Abfolge der verschriebenen Anwendungen zu gewährleisten.

Verpflegung

Frühstücksbuffet:	7.30 Uhr bis 9.30 Uhr
Mittagessen:	12.30 Uhr
Abendessen:	18.00 Uhr

Wenn Sie einen Ausflug planen, richten wir Ihnen gerne auf Wunsch ein Lunchpaket. Nicht eingenommene Mahlzeiten können nicht vergütet werden. Möchten Sie gerne früher oder später essen, so geben Sie bitte unseren Servicemitarbeitern Bescheid.

Versorgungsvertrag

Es besteht nach § 111 Abs. 2 SGB V mit allen gesetzlichen Krankenkassen für unser Haus ein Versorgungsvertrag mit Belegungsmöglichkeit nach §§ 23 und 40 SGB V für Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen. Zudem wurde nach § 111 Abs. 5 SGB V eine Vergütungsvereinbarung mit den gesetzlichen Krankenkassen abgeschlossen.

Wäscheservice

Unsere hauseigene Wäscherei übernimmt gerne die Pflege und Reinigung Ihrer Privatwäsche (gegen Gebühr).

Wertsachen

Für Wertsachen, die nicht im Zimmersafe bzw. an der Rezeption deponiert werden, übernehmen wir keine Haftung.

Wochenprogramm

Vor Ort an der Informationstafel bzw. auf unserer Homepage im Internet finden Sie eine Übersicht über alle aktuell von uns geplanten Freizeit-, Vital- und Entspannungsangebote. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir aufgrund der Vielzahl an unterschiedlichen Programmpunkten nicht jede Woche alle Veranstaltungen durchführen können und bei bestimmten Kursen eine Mindestteilnehmerzahl festlegen.

Zimmerbezug und -freigabe

Ihr Zimmer steht am Anreisetag frühestens ab 12.00 Uhr für Sie bereit, bei einer Anreise nach 20.00 Uhr bitten wir um Benachrichtigung. Auch wenn wir Sie bitten, Ihr Zimmer am Abreisetag bis 10.00 Uhr freizugeben, stehen Ihnen die gesamten Hotel- und Wellnesseinrichtungen bis zum Abend zur Verfügung – ohne Aufpreis. Benötigen Sie Ihr Zimmer länger, so bitten wir Sie, dies rechtzeitig an der Rezeption abzuklären.

Medizinische Kompetenz – „Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“



Unser Haus hat sich der Betreuung der Gäste auf **höchstem medizinischem Niveau** verpflichtet, deshalb kombinieren wir eine umfassende Gesundheitsdiagnostik, die neuesten Erkenntnisse der Schul- und Komplementärmedizin, der **Ernährungswissenschaft** und der **Sportmedizin**, begleitende naturheilkundliche und biologische Verfahren sowie Therapieangebote für das psychische Wohlbefinden zu einer zukunftsweisenden **Ganzheitsmedizin**. Der Naturheilkunde kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, denn medizinische Bereiche, die ausschließlich von der **Schulmedizin** besetzt sind, gibt es heute nicht mehr. Egal, ob man unter chronischen, akuten oder unklaren Beschwerden oder Krankheiten leidet, egal welchen Ursprungs die Krankheiten sind und welche Organe oder Körpersysteme sie betreffen: Immer mehr finden sich natürliche Verfahren und Heilsysteme, die ergänzende oder alternative Behandlungsmöglichkeiten aus der Natur bieten. Eine unzweifelhafte und schonende Bereicherung des großen Spektrums der Medizin.

Die **Naturheilkunde** ist dabei nicht hauptsächlich auf die Behandlung von Symptomen ausgerichtet. Beschwerden sollen nicht bekämpft, sondern „überflüssig“ gemacht werden, indem die Selbstheilungskräfte des Organismus auf unterschiedliche Weise gestärkt werden. Das geschieht insbesondere dann, wenn sie von sich aus nicht stark genug sind, um krankhaften Prozessen zu begegnen. Die Gesundheit von Körper und Seele soll durch Lösung von Blockaden, Entgiftung und Stimulation gefördert werden. Dabei geht es um die Behandlung des **ganzen Menschen** und nicht nur um die Behandlung des erkrankten Organs.

Für eine bestmögliche und auf jeden Gast individuell abgestimmte medizinische Betreuung stehen ein erfahrenes **Ärzteteam** sowie eine umfangreiche medizinische Diagnostik bereit, ärztliche Dienstbereitschaft besteht rund um die Uhr. Die medizinische Behandlung besteht aus einer Kombination von Schulmedizin, **Naturheilverfahren** und einer Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Für uns gilt, dass Medizin, die langfristig effektiv sein will, präventiv orientiert sein muss.

Sie als Gast stehen im Mittelpunkt unseres ärztlichen Handelns. Wir möchten Sie auf Ihrem Weg zu neuer Gesundheit sowie mehr **Lebensqualität** begleiten und Sie dabei unterstützen, Ihren individuellen Lebensstil unter gesundheitlichen Aspekten zu optimieren. Ziel dabei ist es, Ihnen Strategien an die Hand zu geben, wie Sie jeden Tag selbst etwas für Ihr Wohlbefinden tun können. Denn eine an die Bedürfnisse der modernen Zeit angepasste gesunde Lebensführung ermöglicht eine wirksame **Prävention** und unterstützt eine erfolgreiche Therapie.

Ohne eine umfassende Betrachtung aller Zusammenhänge wird man vielen Krankheitsbildern nicht gerecht. Statt vieles Unnötige auszuprobieren, ist es besser, den **Ursachen** auf den Grund zu gehen. Die Genesung betrachten wir als einen ganzheitlichen Prozess, der nicht nur den gesamten Organismus, sondern auch die Seele umfasst. Für uns ist deshalb besonders auch das Gespräch mit unseren Patienten immer eine ganz persönliche Begegnung, für die wir uns viel Zeit nehmen. Mit unseren weitergehenden **Diagnosemöglichkeiten** nach den Prinzipien einer ganzheitlich angelegten Medizin suchen wir nach den Gründen einer Erkrankung, wenn andere Methoden bisher nicht weitergeholfen haben. Wer endlich die Ursachen seiner Beschwerden kennt, kann gezielt therapiert werden.

Der medizinische Fortschritt ermöglichte in den letzten Jahren wichtige Weiterentwicklungen und Verbesserungen in der Behandlung zahlreicher Erkrankungen.

Gesundheitsteam – „Bei uns sind Sie in guten Händen“

Unsere Ärzte



Dunja Angerer-Schmidtchen
Ärztliche Leitung
Fachärztin für Allgemeinmedizin
und Naturheilverfahren
Kur- und Badeärztin
Ganzheitliche F. X. Mayr-Ärztin
Diät- und Ernährungsberatung



Dr. Gerd Solfrank
Facharzt für Allgemeinmedizin
mit kardiologischem Schwerpunkt
Psychosomatische Grundversorgung



Eduard Zivkovic
Facharzt für Allgemeinmedizin
Sportmedizin, Chirotherapie
und Naturheilverfahren
F. X. Mayr-Arzt



Dr. Matthias Meine
Facharzt für Innere Medizin
Notfallmedizin

Gesprächsangebot

Sie haben sich für eine Kur entschieden und wollen etwas für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele tun: wahrscheinlich gibt es einen oder mehrere akute Auslöser und vielleicht spielt auch der ganz normale Wahnsinn unseres täglichen Lebens eine Rolle, weshalb Sie sich auch schon diese oder ähnlich lautende Fragen gestellt haben:

- Wie kann ich den wachsenden Anforderungen begegnen?
- Was kann ich verändern, wie gelingt mir das?
- Wie kann ich leistungsfähig und fit bleiben bzw. werden?
- Wie kann ich Beruf und Privates sinnvoll verbinden?
- Wie kann ich wieder Spaß an meinem Job haben?

Manchmal allerdings brauchen wir dazu Unterstützung. Jemand, der uns hilft von außen auf die Situation zu schauen, neue Perspektiven zu entdecken, alte Muster aufzubrechen und unsere Stärken wieder klar zu sehen, um einen anderen Weg einzuschlagen. Gleichzeitig erhalten Sie viele praktische Hinweise, wie Sie Ihre

gesundheitlichen Ressourcen mobilisieren, seelische Heilungsprozesse anregen, neue Lebensqualität auf allen Ebenen gewinnen und die Kureffekte nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können.



Kurseelsorge
Hans-Ulrich Hartnik ist evangelischer Pfarrer im Ruhestand mit Ausbildung in klinischer Seelsorge. Er ist gerne für Sie in Bad Clevers zu Einzelgesprächen da! Darüber hinaus bietet Herr Hartnik im Hause Besinnungen in der Passions- / Fastenzeit und im Advent an. Dazu laden wir Sie auch herzlich ein.

Medical Angebot – „Unsere Leistungen für Ihre Gesundheit“

Unsere Kernkompetenzen:

- Gesundheitsvorsorge / Prävention / Naturheilverfahren
- Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen (Kardiologie)
- Atemwegserkrankungen (Pneumologie)
- Erkrankungen des Immunsystems
- Psycho-vegetative Erschöpfungszustände (Burn Out)
- Hormonelle Störungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Erkrankungen des Bewegungsapparates (Orthopädie)
- Erkrankungen der Verdauungsorgane (Gastroenterologie)
- Stoffwechselstörungen (Endokrinologie)

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Ernährung / Fasten / F. X. Mayr
- Neurologie
- Allergische Erkrankungen
- Krebsnachsorge (Onkologie)

Viele weitere Erkrankungen können bei uns behandelt werden, bitte fragen Sie einfach an! Leider haben wir keine Möglichkeit, Pflegebedürftige, ansteckend Kranke und Bettlägrige aufzunehmen, ebenso Patienten, welche einer akuten Krankenhausbehandlung bedürfen.

Arzt- und Laborkosten

Der ärztliche Eingangs-Check-Up mit Aufstellung des Vitalplans, regelmäßige Kontrolltermine beim Arzt je nach Länge des Aufenthaltes sowie die Schlussuntersuchung sind obligatorisch für alle Gäste, die von den Kur- und Heilmitteln Gebrauch machen wollen. Bei privaten Kuraufenthalten wird die ärztliche Honorarrechnung nach den Richtlinien der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) erstellt, ebenso für erforderliche Laboruntersuchungen, Bescheinigungen, Berichte, Behandlungen und besondere Diagnoseverfahren. Gerne möchten wir Ihnen einen kurzen Überblick der wichtigsten Arzt- und Laborkosten geben. Weitere Preise teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit!

Ärztliche Beratungen / Untersuchungen	GOÄ	Preis	Diagnostik*	GOÄ	Preis
Fachärztliche Beratung	1	€ 10,73	Ultraschalluntersuchung eines Organs	410	€ 26,81
Eingehende Beratung	3	€ 20,11	Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse	417	€ 28,15
Symptombezogene Untersuchung	5	€ 10,73	Ultraschalluntersuchung der Bauchorgane	420 / 410	€ 75,77
Untersuchung eines Organsystems	6	€ 13,41	Echokardiographie	423	€ 67,03
Körperliche Untersuchung	7	€ 21,45	Bestimmung des Atemwegswiderstands	603	€ 12,07
Ganzkörperstatus	8	€ 34,86	Lungenfunktionsprüfung	605	€ 25,39
Gesundheitsuntersuchung	29	€ 58,99	Darstellung Flussvolumenkurve	605a	€ 14,69
Ganzheitliche Erstanamnese	A30	€ 120,66	Venendruck	643	€ 12,59
Ganzheitliche Folgeanamnese	A31	€ 60,33	Dopplersonographie peripher	644	€ 18,89
Diät- / Ernährungsberatung	A33	€ 40,22	Dopplersonographie hirnvers. Arterien	645	€ 68,20
Eingehende Erörterung	34	€ 40,22	Ruhe-EKG	651	€ 26,54
Ausführliches Abschlussgespräch	A804	€ 20,11	Belastungs-EKG	652	€ 59,66
			Langzeitblutdruckmessung	654	€ 15,74
			Langzeit-EKG	659	€ 41,97
			Röntgen nach GOÄ je Region		ab € 18,89
			Körperanalyse mit BIA-Messung		€ 18,00
			Leistungsdiagnostik mit Laktatmessung		€ 80,00

Kurplanung / Briefe	GOÄ	Preis	Ärztliche Behandlungen*	ca. Preis
Kurbericht	75	€ 17,43	Aderlass	€ 15,00
Schriftlicher Diätplan	76	€ 9,38	Akupunktur	€ 27,00 / 47,00
Schriftliche Planung und Leitung einer Kur	77	€ 20,11	Bauchbehandlung + Atemtherapie + Therapiegespräch	€ 65,00
			Chirotherapie Extremitäten / Wirbelsäule	€ 16,00 / 41,00
			Colon-Hydro-Therapie	€ 94,00
			Eigenbluttherapie	€ 12,00
			Infusion zzgl. Medikamente	€ 24,00
			Infusion für Vitalität und Immunsystem	€ 30,00 – 50,00
			Infusion zur Zellmembranregeneration und Entgiftung	€ 30,00 – 50,00
			Injektion subkutan, intramuskulär	€ 5,00
			Injektion intravenös	€ 9,00
			Intraartikuläre Injektion	€ 13,00
			Intrakutane Reiztherapie (Quaddelung)	€ 8,00
			Lasertherapie mit Infrarot- und Rotlichtlaser	€ 18,00/32,00/42,00
			Neuraltherapie / Mesotherapie je nach Ort und Stichtiefe	€ 18,00/32,00/42,00
			Ozontherapie	€ 60,00
			Sauerstoffmehrschritttherapie nach Prof. Ardenne	€ 23,00
			Schröpfen	€ 35,00
			Therapeutisches Gespräch	€ 34,00
			Trockenschröpfen	€ 6,00
			Verhaltenstherapie einzeln	€ 100,00
			Anti-Aging-Beratung und Therapieeinleitung	nach Aufwand
			Orthomolekulare Individualtherapie	nach Aufwand
			Immuntherapie mit Biotherapeutika (z.B. Thymus, Mistel)	nach Aufwand
			Bioresonanztherapie	nach Aufwand
			Raucherentwöhnung	nach Aufwand

Die Gebühren sind anhand der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) festgelegt, als Steigerungssatz wird in der Regel der Faktor 2,3 zugrunde gelegt.

Laboruntersuchungen

Allgemeine Gesundheit

	Preis
Gesundheitscheck	ab € 70,00
Check-Up Mann / Frau	ab € 140,00
Chronische Müdigkeit	ab € 143,00
Eisenmangel Screening	ab € 26,00
Reizdarm	ab € 169,00
Stress (Managerkrankheit)	ab € 130,00
Schlafstörungen, Depression	ab € 91,00
Immunstatus	ab € 255,00
Osteoporose	ab € 136,00

Herz-Kreislauf

Arteriosklerose / Herzinfarkt	ab € 148,00
-------------------------------	-------------

Umweltmedizin

Vitamine / Vitalstoffe	ab € 203,00
Spurenelemente	ab € 31,00
Schwermetalle	ab € 95,00

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

IgG-Nahrungsmittelprofil	ab € 167,00
--------------------------	-------------

Weitere spezielle Laboruntersuchungen (z.B. Darmflora, Anti-Aging, Hormone, Thrombose, Krebsvorsorge) auf Anfrage möglich!



TIPP: Gerne stellen wir Ihnen auch ein individuelles Leistungsprofil nach Ihren Wünschen und medizinischen Erfordernissen zusammen. Für Fragen oder Auskünfte steht Ihnen unser Servicetelefon zur Verfügung +49 (0) 83 34 / 60 90 oder senden Sie eine E-Mail an medizin@badclevers.de

*Teilweise bieten wir Ihnen die angegebenen Diagnostikleistungen und Behandlungen in Kooperation mit unseren Konsiliarärzten an. In diesem Fall werden die Leistungen direkt vom behandelnden Arzt abgerechnet und können nicht auf Ihre Bad Clevers Rechnung gesetzt werden.

Therapieangebot – „Der Mensch in seiner Ganzheit – mit Körper, Geist und Seele“

Physiotherapie und balneo-physikalische Maßnahmen:

Wenn nur die Krankheit, die Symptome behandelt werden und nicht der ganze Mensch, ist eine **Heilung** oder dauerhafte Besserung der Erkrankung nicht möglich. Auch wenn die gleiche Erkrankung, dieselbe Symptomatik vorliegt, so beruht sie dennoch bei den verschiedenen Menschen auf einer individuellen Konstitution und Disposition, einer individuellen Lebenssituation und Lebensführung. Die Lösung liegt in der Berücksichtigung dieser Faktoren bei einer **ganzheitlichen Behandlung**, wobei bei jedem Gast sozusagen eine

„maßgeschneiderte“ Therapie zu seiner persönlichen Erkrankung und Symptomatik durchgeführt wird. Verlassen Sie sich auf ein ausgewogenes und umfassendes Konzept. Durch unsere jahrzehntelange Behandlungserfahrung haben sich Standards und Vorgehensweisen entwickelt, die ein hohes Maß an **Therapieeffizienz und -erfolg** gewährleisten. Bei den Heilverfahren, die wir durchführen, haben wir ein ganz klares Ziel: Jeder, der zu uns kommt, soll das Gefühl haben, dass ihm der Aufenthalt genützt hat.



Kneipp

Ein ganzheitliches Gesundheitskonzept muss auf verschiedenen Säulen ruhen. Das Kneipp'sche Naturheilverfahren kennt über 120 verschiedene Anwendungen, welche von erfahrenen Ärzten individuell für Sie ausgewählt und von fachkundigen Personen durchgeführt werden. Wir zeigen Ihnen, wie wirkungsvoll Wasser und Pflanzen sein können.

Abklatschung / Waschung	€ 8,00
Guss klein (z.B. Arm-, Brust-, Schenkel-, Knieguss)	€ 8,00
Guss groß (z.B. Lumbal-, Nacken-, Rücken-, Blitz-, Vollguss)	€ 9,00
Wechselteilbad mit Kräuterzusatz (Arm- oder Fußbad)	€ 10,00
An- oder absteigendes Teilbad	€ 14,00
Heublumensack	€ 14,00
Kneipp Wickel	€ 8,00
Inhalation mit Zusatz	€ 7,00

Bäder

Untertauchen für die Gesundheit – die wohltuende Wirkung eines Bades hat wohl jeder schon genossen. Durch Beigabe spezieller Badezusätze, variierende Badetemperaturen und Badezeiten ergibt sich der gewünschte Effekt.



Sitzbad mit Zusatz	€ 12,00
Vollbad mit Zusatz	€ 20,00
CO ₂ / O ₂ Bad	€ 22,00
Zwei- oder Vierzellenbad	€ 14,00
Hydroelektrisches Vollbad (Stangerbad)	€ 25,00
Bürstenmassagebad	€ 28,00
Unterwasserdruckstrahlmassage	€ 28,00

Wärmebehandlungen

Wärme wirkt durchblutungsfördernd und entspannend, sie unterstützt auf angenehme Weise die Beweglichkeit. Die Wirkstoffe, die bei unseren Wärmebehandlungen eingesetzt werden, haben größere Tiefenwirkung und sind dadurch effektiver. Kältebehandlungen lindern akute entzündliche Schmerzen.

Schwitzpackung	€ 16,00
Fangopackung	€ 14,00
Moor-Paraffin	€ 14,00
Heiße Rolle	€ 12,00
Rotlicht / Heißluft	€ 8,00
Kaltpackung (Lehm, Quark)	€ 12,00
Eispackung	€ 8,00

Massagetherapie



Vitalisierend, entspannend, lockernd, anregend – wie eine Massage wirkt, ist unterschiedlich. Legen Sie Ihr Wohlbefinden in die geschulten Hände unserer Therapeuten, die sprichwörtlich Fingerspitzengefühl für Körper und Seele beweisen.

Teilmassage (ca. 20 Minuten)	€ 18,00
Bindegewebsmassage (ca. 20 Minuten)	€ 18,00
Reflexzonenmassage (ca. 20 Minuten)	€ 18,00
Manuelle Lymphdrainage (ca. 30 Minuten)	€ 27,00
Manuelle Lymphdrainage (ca. 45 Minuten)	€ 41,00
Manuelle Gelenkdrainage (ca. 30 Minuten)	€ 27,00



TIPP: Bitte beachten Sie auch unser Angebot an Verwöhn- und Wohlfühlmassagen ab Seite 28!

Physiotherapie



Der Weg zu schmerzfreier Bewegung führt über Gymnastik, ein gewisses Maß an Disziplin und das richtige Alltagsverhalten. Unsere Therapeuten zeigen Ihnen, wie Sie zukünftig schmerzfrei durchs Leben gehen können.

Krankengymnastik Einzeltherapie (ca. 30 Minuten)	€ 27,00
Krankengymnastik Einzeltherapie im Bewegungsbad (ca. 30 Minuten)	€ 31,00
Chirogymnastik (ca. 20 Minuten)	€ 18,00
Traktions- / Extensionsbehandlung	€ 9,00
Bewegungstherapie Einzelbehandlung (ca. 30 Minuten)	€ 27,00
Bewegungsbad Einzeltherapie (ca. 30 Minuten)	€ 31,00
Bewegungsübung / orth. Turnen (ca. 10 Minuten)	€ 9,00

Elektrotherapie

Mit der Elektrotherapie können verschiedenste Krankheitserscheinungen und Funktionsstörungen behandelt werden.

Reizstrom	€ 6,00
Ultraschall	€ 7,00
Jontophorese	€ 11,00

Sport, Fitness und Gymnastik – „Lust auf Leben, Lust auf Bewegung“



Bewegung ist ein wahres Wundermittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. Herz, Organe und Muskulatur kommen damit in Schwung. Und sie bedanken sich dafür, indem sie beispielsweise die Ausschüttung von Endorphinen, auch **Glückshormone** genannt, anregen. Diese wiederum steigern merklich die Laune. Körperlich aktive Menschen sehen daher nicht nur frischer aus, sondern sind auch im Alltag belastbarer und fühlen sich besser. Bewegung lässt zudem den **Fettstoffwechsel** verstärkt arbeiten und senkt so unter anderem die Cholesterin-Werte. Obendrein kommt das **Immunsystem** auf Touren und produziert vermehrt Abwehrzellen. Meistern Sie mit neuem Schwung den Alltag und tun Sie alles, was Ihnen Spaß macht. Den **positiven Trainingseffekt** werden Sie am eigenen Leibe erfahren! Unsere Sportlehrer und Wellnesstrainer freuen sich auf Sie!

Einzeltraining mit Personal Coach

Nutzen Sie Ihren Aufenthalt bei uns als Start in ein neues Wohlfühl! Finden Sie gemeinsam mit unseren Sporttherapeuten den Einstieg in die zu Ihnen passende Bewegungs- oder Sportart. Jedes Leistungslevel kann trainiert werden, vom Einsteiger bis zum Freizeitprofi. Alle Programme beginnen mit einem Erstgespräch, in dem Ihre Ist-Situation analysiert wird. Durch Gegenüberstellung Ihrer Wünsche mit den zeitlichen, räumlichen wie körperlichen Voraussetzungen, formulieren wir reelle und erreichbare Trainingsziele. Danach findet die erste Einheit mit dem Personal Trainer statt. Alle erarbeiteten Inhalte erhalten Sie als Trainingsunterlagen für Zuhause.

ca. 75 Minuten € 80,00
Beratungsgespräch (ca. 30 Minuten) +
Training (ca. 45 Minuten)

ca. 45 Minuten € 55,00
Fitnesstraining mit dem
Personal Coach als Motivator

Fitnesstraining

Richtig wohl fühlt man sich erst, wenn man auch fit ist. Und für die Fitness muss man etwas tun – damit man Wellness genießen kann! In unserem neuen Fitnessraum trainieren Sie an **modernen Cardio- und Kraftgeräten von Lifefitness**, deren Handhabung denkbar einfach ist. Durch eine allgemeine, kostenlose Einweisung in die Bedienung der Geräte wird ein schnelles Training ermöglicht und eventuellen Verletzungen vorgebeugt. Für die Erstellung eines individuellen Trainingsplans empfehlen wir die Buchung eines Einzeltrainings mit persönlichem Fitnesslehrer!

Sportphysiotherapie

Analyse und Behandlung von Spannungszuständen und Ungleichgewichten am Bewegungsapparat mit orthopädischer manueller Therapie und Erstellung eines angepassten Bewegungsprogrammes

ca. 45 Minuten € 49,00



Angebote in der Gruppe

Wir verstehen Fitness als „Bewegung in Richtung Gesundheit“, unser vielfältiges Aktivprogramm lädt täglich (Montag bis Samstag) alle ein, die Freude an der Bewegung haben: Drinnen wie draußen! Hier eine Übersicht unserer regelmäßigen Angebote:

- Aqua Fitness / Wassergymnastik
- Frühsport, Morgengymnastik
- Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik
- Sport- und Musikgymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Bewegung in Balance
- Bewegungsspiele
- Fußgymnastik
- Osteoporose-Gymnastik
- Staby-Gymnastik
- Therabandgymnastik
- Zirkeltraining
- Lauftraining / Jogging
- Nordic Walking
- Schneeschuhwandern



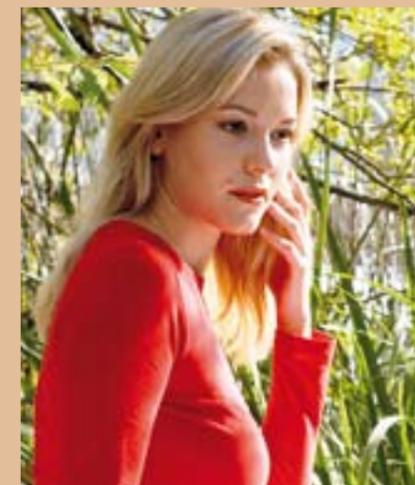
Meditation und Entspannung – „Entschleunigung – Ruhe und Kraft tanken“

Stress und Nervosität sind für die Entstehung vieler Krankheiten mitverantwortlich. Wird das Gleichgewicht aus Aktivität und Ruhe gestört, führt dies zu einem Missverhältnis, was sich häufig in Befindlichkeitsstörungen wie Muskelschmerzen, Kopfschmerz und Magenbeschwerden äußert. Deshalb ist es wichtig, sich in Zeiten starker seelischer Belastung regelmäßig entspannen zu können. Nur so kommen Körper und Geist wieder ins **Gleichgewicht**. Da sich Stress nie ganz ausschalten lassen wird, sind Maßnahmen zur besseren Stressbewältigung erforderlich. Von Entspannungstechniken bis

hin zu einem **individuellen Gesundheitstraining** lässt sich auch bei wenig Zeit für jeden ein individuelles und effektives Programm zusammenstellen. Natürlich sollten auch sportliche Aktivitäten darin enthalten sein. Dabei geht es nicht um körperliche Überanstrengung, sondern um eine Erhöhung der Vitalität durch **gezielte Entspannung**. Selbst ganz einfache Dinge – wie das Genießen der kleinen Freuden des Alltags oder ein regelmäßiges und bewusstes fünfminütiges „Abschalten“ – sind der Anfang vom Ausstieg aus dem gesundheitsschädigenden Kreislauf.



TIPP: Eine Vielzahl von Bewegungs- und Entspannungsübungen sichert Ihren gesundheitlichen Erfolg. Daher ist die Teilnahme an unserem umfangreichen Gesundheitsbegleitprogramm für unsere Hausgäste kostenlos!



Individuelle Entspannungsprogramme Angebote in der Gruppe

Alle Programme beginnen mit einem Vorgespräch, in dem Ihr momentaner Belastungs- und Stresszustand analysiert wird. Daraufhin erfahren Sie von uns, welche Arten von Entspannungsprogrammen für Sie die richtigen sind, damit Sie zu Hause einen guten Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe finden können.

ca. 75 Minuten € 80,00
Beratungsgespräch (ca. 30 Minuten) +
Entspannungseinheit (ca. 45 Minuten)

ca. 45 Minuten € 55,00
Entspannungseinheit mit dem
Personal Trainer als Motivator

Wir bieten Ihnen in unserem Hause verschiedene Programme an, welche Sie während Ihres Aufenthaltes ausprobieren können:

- Atemgymnastik
- Meditativer Morgenspaziergang
- Phantasie-Entspannungsreise
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Akupressur
- Autogenes Training
- Feldenkrais
- Pilates
- Stretching
- Yoga

Die Schönheit der Jahreszeiten erleben...



Natur pur, zu jeder Jahreszeit anders schön und anders gut. Die herrlichste Natur liegt direkt vor der Tür – nur ein kleiner Schritt zur puren Erholung. Beste Voraussetzungen für Ihre Entspannung und zum ungestörten Relaxen. Im Frühling erblühen rund um das Haus die Obstbäume in zarten Farben, aus den saftig grünen Wiesen sprießen die ersten Frühlingsboten hervor und Vogelgezwitscher schwebt durch die Lüfte. Ein Sprung in den Clevers Weiher vom hauseigenen Badezugang sorgt insbesondere im Sommer für eine willkommene Erfrischung. Die Blumenbeete im Garten stehen dann in ganzer Pracht. Auf der Liegewiese zwischen Wald und See lässt es sich gut aushalten, denn die Bäume spenden angenehmen Schatten. Einen besonderen Reiz übt Bad Clevers sicher

auf seine Gäste im Herbst aus, wenn das klare Licht der Sonne durch die sich färbenden Blätter scheint. Die Natur lädt zu Spaziergängen im raschelnden Laub ein. An den trüben, nebligen und regnerischen Tagen kann man es sich dann am Kachelofen in der warmen Stube mit einem guten Buch gemütlich machen. Leise kommt zu Beginn des Winters der Schnee und bedeckt die Natur mit einer weichen, runden Decke. Und etwas davon legt sich auch auf unsere Seele. Chance des Rückzugs, der Erneuerung in der Stille. Gerade in der Winterzeit entfaltet Bad Clevers seinen besonderen Charme, nach einem Spaziergang an der frischen, klaren Winterluft kehrt man gerne wieder in die behagliche Atmosphäre des Hauses zurück.

Vitalküche – „Regional genießen – kulinarische Highlights“

Mit frischen Zutaten und leichten Rezepten sich gesund ernähren, ohne auf Genuss zu verzichten – das ist die Grundlage unseres bewährten Ernährungskonzeptes. Auf dem Speiseplan steht eine **leichte Vitalküche** mit abwechslungsreichen Tagesmenüs oder Buffets. Geschmack, Bekömmlichkeit sowie eine schonende und fettarme Zubereitung der Speisen sind unserem Küchenteam ein großes Anliegen. Mit hochwertigen naturgerechten Produkten, saisonalen Erzeugnissen aus der Region und Kräutern aus dem eigenen Garten entstehen Gaumenfreuden, die Sie in jeder Hinsicht unbeschwert genießen können.

Essen und Trinken gehören zu den angenehmsten Seiten des Lebens. Eine ausgewogene Ernährung leistet zudem einen wichtigen Beitrag zu **Wohlbefinden und Gesundheit**. In Absprache mit unseren Fachärzten, bietet unser ernährungswissenschaftlich geschultes Küchenteam für jeden Gast die richtige Ernährungsform an. Gegebenenfalls erstellen wir auch einen individuellen Ernährungsplan, selbstverständlich werden dabei auch bestimmte Ernährungsformen (z.B. Allergien gegen Gluten, Fructose, Laktose oder Histamin) und spezielle Diäten berücksichtigt.



Bad Clevers Ernährungsformen

Normalkost nach Kneipp

Nach Kneipp zu essen, bedeutet bewusst zu essen – aber nicht asketisch. Denn Genuss und das Wohlfühlen im eigenen Körper stehen an oberster Stelle. Die von Kneipp gelobte „einfache, nahrhafte Kost“ steht in perfektem Einklang mit den heutigen Erkenntnissen der modernen Ernährungslehre.

Vegetarische Küche

Unsere vegetarische Küche beweist, dass auch ohne Fleisch eine abwechslungsreiche Ernährung möglich ist. Frische Zutaten und verschiedene Aromen werden kreativ kombiniert, auf diese Weise servieren wir Ihnen Gerichte, die schmecken und satt machen.

Vollwertkost

Hochwertige Vollkornprodukte aus der Region und saisonales Obst und Gemüse kommen bei dieser Ernährungsform auf den Tisch. Die Speisen werden schonend zubereitet, um die natürlichen Nährstoffe zu bewahren. Der Genuss kommt hier keinesfalls zu kurz, denn fast jedes Leibgericht lässt sich auch vollwertig zubereiten.

Reduktions- und Aufbaukost

Es gilt das Motto: Das Richtige essen in der richtigen Menge! Durch gestufte Reduktionskost, das heißt langsame Rücknahme der Kalorienmenge, wird gezielt Gewicht reduziert. Spezielle Formen, wie Fasten oder Aufbaukost, ermöglichen das Erreichen des individuellen Idealgewichts unter ärztlicher Aufsicht.

Insulin-Trennkost

Abnehmen ohne Verzicht: denn bei dieser Methode kommt es nicht darauf an was man isst, sondern auf die richtige Kombination der Lebensmittel. Zum Frühstück werden vor allem Kohlenhydrate gegessen, abends verzichtet man ganz darauf, um über die Nacht die Fettverbrennung anzukurbeln. Gekocht wird nur mit natürlichen Lebensmitteln, gegessen wird so viel wie der Körper wirklich braucht. Kombiniert mit einem moderaten Kraft- und Ausdauertraining führt diese Ernährungsform zu einem gesteigerten Wohlbefinden und weniger Gewicht.



Bad Clevers Kulinarium

- Allgäuer Frühstücksbuffet mit frischen Spezialitäten
- Mittags drei verschiedene 3-Gänge-Vitalmenüs zur Wahl
- Abends ein leichtes Abendessen mit zwei Auswahlmöglichkeiten

Jede Woche halten wir für Sie einige kulinarische Highlights bereit:

- Fleischlos aber nicht reizlos – rein vegetarische Küche am Montag
- Schwäbisch-bayerische Spezialitäten am Dienstag
- Fischköstlichkeiten am Dienstag und Freitag
- Menü für Feinschmecker am Mittwochabend
- Frische Salate vom Buffet am Donnerstag
- Themenbuffet am Freitagabend – ein echter Genuss für Auge und Gaumen
- Kuchen aus der hauseigenen Backstube am Samstagnachmittag
- Langschläferfrühstück mit Brunch und abendlicher Gourmeteller am Sonntag
- Wellnessbar mit ausgesuchten Tees und Obst in unserem SPA-Bereich
- ... und natürlich jederzeit unser eigenes frisches Quellwasser

Ernährungskonzept zum gesunden Abnehmen – „Schlank im Schlaf – ohne Diät und Jo-Jo-Effekt“

Abnehmen ohne Leidensdruck ...

Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt und ohne große Einschränkungen ist möglich! Lernen Sie in Vorträgen, Gesprächen sowie gezielter **Diät- und Ernährungsberatung** mit unserer Ärztin, Diätassistentin oder unserem Küchenchef die Grundkenntnisse einer vernünftigen natürlichen Ernährung kennen und nehmen Sie nützliche Anregungen und Tipps mit nach Hause. Unser Ernährungskonzept zum gesunden Abnehmen ist auf dem neusten Stand der Wissenschaft und hat sich seit Jahren bewährt!

Diäten meiden

Fast täglich werden neue, vermeintlich erfolgreiche Diäten angepriesen. Viele versprechen garantierten Erfolg in kürzester Zeit. Die Erfahrung mit solchen Diäten hat aber gezeigt, dass ein schnell einsetzender Gewichtsverlust nicht den gewünschten Erfolg einer effektiven und andauernden Reduktion des Körperfettes bringt. Nach einer Radikalkur sind die mühsam abgehungerten Pfunde meist genauso schnell wieder drauf. So haben schnelle Gewichtsveränderungen fast immer mit Flüssigkeitsverlust und dem Abbau von Muskelmasse zu tun. Doch weniger Muskeln bedeutet auch weniger Kalorienbedarf. Durch die reduzierte Kalorienzufuhr schaltet der Körper seinen Energieumsatz auf Sparflamme – ein uraltes Überlebensprinzip – was ein weiteres Absinken des Grundumsatzes bewirkt. Steigt dann die Kalorienzufuhr wieder an, kann das Körpergewicht über den Ausgangswert hinaus klettern: der gefürchtete Jo-Jo-Effekt tritt ein.

InsuLean-Konzept nach Dr. Pape

Das InsuLean-Konzept, besser bekannt als „Schlank im Schlaf“-Konzept, ist keine Diät, sondern ein Ernährungskonzept zum gesunden Abnehmen. Zur dauerhaften Gewichtsreduktion ist sowohl eine regelmäßige sportliche Betätigung notwendig, als auch eine grundlegende Umstellung der Ernährung. Die neuartige InsuLean-Ernährungsberatung ermöglicht den gezielten Abbau von Körperfett, den Erhalt der lebenswichtigen Körperzellmasse und die langsame und effektive Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Und die Ernährung auf der Basis der InsuLean-Ernährungsberatung ist vielfältig und schmackhaft. Es ist nicht notwendig, auf bestimmte Genüsse zu verzichten. Die InsuLean-Ernährungsberatung bietet Ihnen eine dauerhafte Begleitung auf Ihrem Weg zum Wohlfühlgewicht und gibt Ihnen praktische Tipps für Ihren Alltag; denn Sie sollen sich auch während des Abnehmens fit und leistungsfähig fühlen.

Prinzip Insulin-Trennkost

In der InsuLean-Ernährungsberatung lernen Sie Ihre Ernährung so zusammenzustellen, dass die Fettverbrennungsprozesse im Körper nicht gestört werden. Durch den Wechsel von Kohlehydrat- und Eiweißmahlzeiten nehmen Sie eine „Insulin-Trennkost“ zu sich,

die es ermöglicht, dass Ihr Fettgewebe 12 Stunden täglich ohne Fettblockade Speicherfette in die Muskelverbrennung abgibt. Dem Körper stehen genau dann die richtigen Energiesubstrate zur Verfügung, wenn er aktiv ist und sie braucht. Der Bewegungsdrang und die Leistungsbereitschaft werden unterstützt statt gehemmt. Das Programm lässt sich flexibel an Ihre Bedürfnisse anpassen. Schließlich hat jeder Mensch individuelle Essenszeiten, je nach beruflichen oder privaten Gewohnheiten. Auch Hunger stellt sich von Mensch zu Mensch verschieden ein.

Körperanalyse

Wenn Sie auf der Waage eine Gewichtsabnahme feststellen, denken Sie sicher, dass der Körperfettanteil kleiner geworden ist. Genauer betrachtet stellt aber das Körpergewicht die Summe aller Bestandteile unseres Körpers dar. Vereinfacht können wir sagen, es besteht aus Körperwasser, Muskelmasse und Fett. Wichtig ist es, genau auf die Situation eines jeden einzugehen. Bei unserer Ernährungsberatung wird die Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA) verwendet, das weltweit am besten erforschte System zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Damit ist es möglich, die Veränderungen in Ihrem Körper genau zu erfassen und zu bewerten. Ihr Erfolg zeigt sich nicht nur in den Proportionen, sondern wird in den berechneten Werten sichtbar.

Vorteile

- Flexibles, an Ihre Vorlieben und Tagesabläufe angepasstes Konzept
- Keine verbotenen Lebensmittel, kein Verzicht auf Ihre Lieblingsspeisen
- Keine starren Rezeptvorgaben, einfache Regeln für den Essalltag
- Kein Hungern, Abnehmen im Takt der biologischen Uhr
- Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und körperlicher Fitness
- Analyse der Körperzusammensetzung mit der wissenschaftlichen BIA-Messung
- Kompetente, individuelle Beratung durch ausgebildete Ernährungsmediziner
- Kontrollierte Gewichtsreduktion und Rückfallprophylaxe durch ärztliche Betreuung
- Praktische Tipps und Anleitungen für Zuhause, Vermeidung des Jo-Jo-Effektes



TIPP: Um das InsuLean-Konzept kennenzulernen, empfehlen wir unser Pauschalangebot „Orientierungswoche für eine gesunde Ernährung“ oder buchen Sie einen Termin zur Ernährungsberatung bei unserer Ärztin!

Klassische Kneipp-Kur – „Bei uns könnte Sebastian Kneipp die Idee zu seiner Kneipp-Kur gefunden haben“

Baden und Kuren – eine Tradition, so alt wie die Menschheit selbst. Unter den klassischen **Naturheilverfahren** ist die ganzheitliche Therapie von **Sebastian Kneipp**, wie sie in unserem Hause seit über 70 Jahren Anwendung findet, nicht nur eine der ersten, sondern auch eine der umfassendsten. Fließendes Wasser, aktive Bewegung, gesunde Ernährung, natürliche Essenzen und innere Ordnung: Auf diesen fünf Elementen basiert das einzigartige **Lebens- und Gesundheitskonzept** von Kneipp. Was Kneipp so besonders macht, ist die Einfachheit, mit der man sein Leben bewusst und gesund gestalten kann. Kneipp steht für einen harmonischen Lebensstil, der in den modernen Alltag passt und aktive Gesundheitspflege mit naturgemäßem Heilen verbindet.

Wasser – vital

Wasser ist unser Lebenselixier schlechthin. Frisch, sauber, sanft. Kühl oder warm, kalt oder heiß, Wechselspiel der Gegensätze. Es erfrischt uns oder taucht uns in wohlige Wärme. Wasser ruft in uns eine ganze Welt von Empfindungen hervor. Es gibt uns Auftrieb – körperlich und seelisch. Wasser hat die Kraft zu beruhigen und zu kräftigen. Es ist die vielleicht sanfteste und angenehmste Art, seinen Körper vital zu halten. Das kennen Sie sicher: Wenn Sie aus dem Wasser steigen, fühlen Sie sich wie neugeboren.



Bewegung – aktiv

Sich bewusst fit halten tut einfach gut. Bewegung und Sport stärken nicht nur unser Körpergefühl, sie sorgen auch für geistige Frische und setzen neue Energien frei. Wer sich aktiv fordert, spürt unmittelbar eine wachsende Zufriedenheit mit sich und seinem Körper. Gerade im heute oft so stressigen Alltag ist sportliche Aktivität der ideale Ausgleich und es gibt vermutlich keine bessere Art, seinen Kopf so richtig frei zu bekommen. Bewegung an der frischen Luft ist gesund und macht vor allem Spaß!



Ernährung – gesund

Eine ausgewogene Ernährung ist ohne Zweifel die Basis für ein gutes Leben. Viel frisches Obst und Gemüse, knackige Salate, nahrhafte Beilagen und sorgfältig zubereitete Gerichte bedeuten reines Geschmackserlebnis. Diese Form der Ernährung wird Sie so begeistern, dass Sie nicht mehr darauf verzichten wollen! Das ausgewogene Verhältnis aller Nährstoffe sorgt für ein persönliches Wohlfühlgefühl und die optimale Leistungsfähigkeit des Körpers. So sind Sie nicht nur im medizinischen Sinne topfit, Sie fühlen sich auch so.



Pflanzen – natürlich

Die Natur bietet einen unendlichen Reichtum gesundheitsfördernder Pflanzen, wohltuender Kräuter und heilsamer Stoffe. Kneipp setzt auf die Natur und nutzt ihre Kräfte in jeder Form. Die Kraft der Pflanzen entfaltet sich in sehr unterschiedlicher Weise und mit einer wunderbaren Vielfalt. Zudem verströmen die wertvollen, natürlichen Pflanzenextrakte auch einzigartige Wohlgerüche, die angenehm entspannen oder auch anregend wirken.



Balance – harmonisch

Sich wohlfühlen, sich gesund fühlen, sich mögen, wie man ist. Die Wiederherstellung einer Balance von Körper und Seele ist eine zentrale Säule des Kneipp-Konzepts. In den kleinen Auszeiten findet man nicht nur zu sich selbst, sondern aktiviert wieder neue Energien und gelangt so zu einer inneren Ruhe und Erfüllung. Wer die Methoden der inneren Ordnungsstiftung für sich entdeckt, weiß sich auch gegen Stresssituationen im Alltag gut zu behaupten. Machen Sie Rast, lassen Sie persönliche Probleme und den Alltagsstress hinter sich und setzen Sie sich neue Ziele.



Das Zusammenspiel der fünf **Heilprinzipien** setzt neue Kräfte frei, lässt aufatmen und führt zurück zu einem natürlichen, biologischen Rhythmus. Totale Entspannung, intensive Konzentration und Leistung – alles ist möglich. Erleben Sie das **Kneipp-Gesundheitsprogramm** mit seinen 5 Säulen und entdecken Sie einen ganz einfachen Weg, um sich rundum wohlfühlen. Durch die Kombination der Kneipp-Kur, welche im Zentrum unserer Naturheilverfahren steht, mit weiteren Therapien und Schulmedizin können wir Ihnen ein **optimales Gesundheitsangebot** bieten.



Bad Clevers Quelle

Bad Clevers besitzt eine **hauseigene Quelle**, deren Wasser seit über 400 Jahren zum Wohle der Gesundheit eingesetzt wird. Wir haben den Genuss von Wasser in jeder Form zu einem Erlebnis gemacht. Sie trinken dieses reine Quellwasser und schwimmen, relaxen, duschen, baden in ihm. Auch die Kneipp'sche Hydrotherapie in unserem Hause erhält durch dieses Quellwasser ihre besondere Qualität.

Angebot

Kneipp Kur Premium Class

„Wer konsequent kneippt, ist immer gut drauf“

Übernachtung mit unseren Inklusivleistungen (S. 9) sowie Verwöhn-Vollpension nach Kneipp	7x	10x	14x	21x
Eingangs-Checkup beim Arzt	1x	1x	1x	1x
Zwischenuntersuchung	-	-	1x	2x
Ärztliches Abschlussgespräch mit Tipps für Zuhause	-	1x	1x	1x
BIA-Messung zur Analyse der Körperzusammensetzung	1x	1x	2x	2x
Individuelle Ernährungsberatung	1x	1x	1x	1x
Wechselwarmer Kneippguss	3x	5x	7x	11x
Kneipp'sches Arm- oder Fußbad	2x	2x	3x	4x
Heublumensack	2x	2x	4x	6x
Kräuterbad in der Sprudelwanne	1x	1x	2x	3x
Körperpackung in der Schwebeliege	1x	1x	2x	3x
Reflexzonenmassage (ca. 60 Minuten)	1x	1x	2x	3x
Kräuterstempelmassage (ca. 60 Minuten)	1x	1x	2x	3x
Rückenschule	2x	3x	4x	6x
Wassergymnastik	2x	2x	4x	6x
Atemgymnastik	2x	2x	4x	6x
Entspannung	2x	3x	4x	6x
Einzelzimmer	€ 854,00	€ 1.170,00	€ 1.582,00	€ 2.331,00
Doppelzimmer pro Person	€ 833,00	€ 1.140,00	€ 1.540,00	€ 2.268,00
Doppelzimmer Komfort pro Person	€ 875,00	€ 1.200,00	€ 1.624,00	€ 2.394,00

Moderne ganzheitliche F. X. Mayr-Kur – „Wir holen den Klassiker ins 21. Jahrhundert“

Bekanntlich liegt die Kraft des Baumes nicht in seinen Ästen oder Zweigen, sondern in seinen Wurzeln. Dementsprechend stammt auch die biologische Kraft des Menschen nicht aus seinen Armen oder Beinen, sondern aus seinem Wurzelorganismus, den Verdauungsorganen. Der große Arzt und Forscher **Dr. Franz Xaver Mayr** (1875 – 1965) hat diese Organe als „Wurzelsystem“ des Menschen bezeichnet.

Die klassische Mayr-Kur

bewirkt durch Entgiftung und Entschlackung des Darmes die umfassende Regeneration des ganzen Körpers. Erleben Sie das herrliche Gefühl, wenn der Körper von innen heraus Schlacken und Fettdépos abgebaut, gesünder und schöner wird und die versteckten Ursachen vieler Krankheiten sanft behoben werden. Schon nach ein paar Tagen steigt der Spiegel Ihrer körpereigenen Glückshormone, Sie fühlen sich wohler und vitaler.

Die Prinzipien der modernen F. X. Mayr-Kur sind:

- Schonung Erholung, Regeneration
- Säuberung, Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung
- Schulung, Training, Funktionsstärkung
- Substitution durch Ergänzung der Nahrung mit Mikronährstoffen



Unsere moderne **ganzheitliche F. X. Mayr-Kur** ist wesentlich mehr als nur eine „normale“ Mayr-Kur und besteht aus der klassischen Kur nach Dr. F. X. Mayr, einer umfassenden Gesundheitsdiagnostik, begleitenden Naturheilverfahren sowie ausgewählten biologischen Heilverfahren, welche nach Indikation und Wunsch des Patienten eingesetzt werden. Im Rahmen von Arztgesprächen oder falls gewünscht auch durch unseren Kurseelsorger kann zudem die Therapiezeit zur Selbstfindung und Behandlung von Depressionen, seelischen Konflikten und Stressfolgen genutzt werden. Wir gestalten die Mayr-Kur für Sie ganz intensiv, zielungsorientiert und individuell. Sie spüren wieder Leistungsfähigkeit und raschen Stressabbau, emotionale Balance, Zufriedenheit und Lebensmut.

Ihr Mayr-Kurprogramm

beginnt mit einer ausführlichen ärztlichen Aufnahmeuntersuchung mit F. X. Mayr-Spezialdiagnostik, ganzheitsmedizinischer Anamnese, Diät- und Kurplanerstellung. Die Bauchbehandlungen nach F. X. Mayr, gezielte Atemschulung, Therapiegespräche sowie weitere notwendige medizinische Leistungen sind täglich, nach individueller Planung und Kurverlauf, beim Arzt möglich. Die Abschlussuntersuchung beinhaltet eine individuelle Ernährungsempfehlung, eine Gesundheitsberatung sowie einen Gesundheitsplan für zu Hause.



Unterstützt wird das Kurprogramm durch verordnete Kur- und Heilmittel (z.B. Kneipp'sche Anwendungen, Bäder, Massagen, Lymphdrainagen, Physiotherapie, Packungen), Meditation und Entspannung sowie unsere Wohlfühl- und Medical-Wellnessangebote. Typ- und altersgerechte In- und Outdoor-Aktivitäten unter Anleitung engagierter Fachkräfte runden den Kuraufenthalt ab.

Verpflegung nach F. X. Mayr

Die diätetische Behandlung nach Mayr erfolgt differenziert und es ist uns ein großes Anliegen bei der Erstellung des Fastenplans individuell auf den einzelnen Gast, seine Bedürfnisse, Verträglichkeiten und Vorlieben einzugehen. Mithilfe der Mayr-Diagnostik wird vom Arzt jeweils die optimale Therapieform empfohlen sowie deren Wirkung täglich überprüft und mit dem Gast abgestimmt.

Der vielfältige Nutzen unserer ganzheitlichen F. X. Mayr-Kur

Die Darmreinigung nach F. X. Mayr verbessert grundlegend Ihre Gesundheit. Diese einfache, naturgemäße Heilmethode hat folgende Effekte:

- Heilung oder Verbesserung vieler körperlicher und seelischer Beschwerden
- Entschlackung, Entgiftung, Entsäuerung und Blutreinigung
- Stärkung des Immunsystems
- Verjüngung des gesamten Aussehens
- Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens
- Innere Gelassenheit, emotionale Stabilität und neue Lebensfreude

Bei einer F. X. Mayr-Kur steht nicht die Schlankheit im Vordergrund, der Gewichtsverlust ist ein Nebeneffekt, der die Regeneration unterstützt.



Bei welchen Krankheiten und Störungen eignet sich unsere Mayr-Kur ganz besonders?

- Alle Magen-Darm-Probleme im weiteren Sinne (gerade dann, wenn bisher nichts „organisches“ gefunden wurde)
- Chronische Schmerzen an Wirbelsäule und Gelenken
- Infektanfälligkeit und geschwächtes Immunsystem
- Hirnleistungsstörungen (Gedächtnis, Konzentration)
- Hoher Blutdruck und Gefäßverkalkung (Gehirn, Herz)
- Cellulite und chronische Hautprobleme
- Übergewicht und Fettleber
- Immer dann, wenn man sich in seiner Haut nicht mehr wohlfühlt, also einfach entschlacken und entgiften möchte
- Ganz besonders hilfreich ist unsere Mayr-Kur auch bei Schlafstörungen, Migräne und nervöser Erschöpfung, wenn seelische Probleme überhand genommen haben und der Wunsch besteht, das Leben zu verändern und neu zu gestalten.

Unsere F. X. Mayr-Ärzte

In unserem Haus haben wir in Dunja Angerer-Schmidtchen und Eduard Zivkovic erfahrene und geschulte Mayr-Ärzte, welche über das Können und das Wissen verfügen, die Erkenntnisse von Dr. F. X. Mayr individuell anzuwenden und ganzheitlich weiter zu entwickeln.

Sie haben noch Fragen zur Mayr-Kur in unserem Haus?

Ausführliche Informationen zur F. X. Mayr-Kur können Sie gerne über unser Servicetelefon +49 (0) 83 34 / 60 90 bzw. unsere E-Mail-Adresse fxmayr@badclevers.de anfordern!

Angebot

F. X. Mayr-Kur

„Gesunder Darm, gesunder Mensch – Ihr natürlicher Weg zu bleibender Gesundheit“

Übernachtung mit unseren Inklusivleistungen (S. 9) sowie spezieller Fastenverpflegung nach F. X. Mayr	7x	10x	14x	21x
Individuelle Arzttermine				
• Ausführliche ärztliche Anfangsuntersuchung mit F. X. Mayr-Spezialdiagnostik, ganzheitsmedizinische Anamnese, Diät- und Kurplanerstellung				
• Bauchbehandlung nach F. X. Mayr, Atemschulung und kurze Therapiegespräche				
• Ärztliche Untersuchung bei Kurende mit Ernährungsempfehlung, Gesundheitsberatung und Gesundheitsplan für Zuhause	6x	7x	9x	12x
BIA-Messung zur Analyse der Körperzusammensetzung	2x	2x	2x	2x
F. X. Mayr-Labor sowie regelmäßige Kontrolle wichtiger Stoffwechselfparameter	2x	2x	3x	4x
Basisches Entspannungsbad in der Sprudelwanne	1x	1x	2x	3x
Aroma-Körperwickel (ca. 90 Minuten)	1x	1x	2x	3x
Ganzkörpermassage mit ätherischen Ölen (ca. 60 Minuten)	1x	1x	2x	3x
Lymphdrainage (ca. 60 Minuten)	1x	1x	2x	3x
Entschlackungspackung in der Schwebeliege	1x	1x	2x	3x
Bewegung und Entspannung in der Gruppe nach ärztlicher Empfehlung				
Tägliche Kneippanwendung (entgiftende Leibwickel, belebende Güsse, entspannende Heublumensäcke)				
Einzelzimmer	€ 1.106,00	€ 1.410,00	€ 1.932,00	€ 2.814,00
Doppelzimmer pro Person	€ 1.085,00	€ 1.380,00	€ 1.890,00	€ 2.751,00
Doppelzimmer Komfort pro Person	€ 1.127,00	€ 1.440,00	€ 1.974,00	€ 2.877,00



TIPP: Hervorragend zum Entschlacken und somit ideale Ergänzung Ihrer F. X. Mayr-Kur ist ein Schwitzbad in unserer Infrarotkabine!

Heilfasten – „Fasten gehört zum Leben“

In unserer heutigen hektischen Zeit, die wir immer von Nahrungsangeboten umworben und umgeben erleben, fällt es schwer, den tieferen Sinn des einsamen Fastens, dieses freiwilligen Verzichts auf Nahrung zu verstehen. Sie wissen vielleicht aus eigener Erfahrung, dass Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Denkvermögen keineswegs unmittelbar vom Essen abhängen, im Gegenteil der Volksmund sagt ganz richtig: „Ein voller Bauch studiert nicht gern.“ Kein Läufer erbringt eine Spitzenleistung, wenn er vor dem Start gegessen hat. Die Energie hierfür bezieht er aus den im Körper angelegten Nahrungsdepots. Nicht nur während, sondern auch nach einer Kraft- und Ausdaueranstrengung fehlt oft jedes Bedürfnis nach Essen. Zuerst wird der Durst gestillt und sehr viel später erst stellt sich der Hunger ein. Es ist sogar möglich, tage- und wochenlang ohne Nahrung zu leben und dabei erstaunliche Leistungen zu erbringen.

Für wen ist Fasten geeignet?

Jeder Mensch kann durch Fasten gewinnen, ganz besonders aber Menschen mit erhöhtem Erkrankungsrisiko durch ernährungsbedingte Gesundheitsschäden und Stoffwechselbelastungen. Das Fasten wird belohnt durch einen erleichterten, entschlackten und entgifteten Körper, einen klaren Geist und eine entspannte seelische Gestimmtheit – kurz mit einem neuen Wohlgefühl. Um Ihnen einen groben Überblick der erfolgreich behandelten Krankheiten zu verschaffen, haben wir die aus unseren Erfahrungen gewonnenen Indikationen in sieben große Teilbereiche gegliedert:

- Stoffwechselerkrankungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Krankheiten des Verdauungssystems
- Hautkrankheiten
- Erkrankungen des Bewegungsapparats
- Atemwegserkrankungen
- Erschöpfungszustände und einfache psychosomatische Störungen

Vielen dieser Krankheitsbilder kann bereits präventiv entgegengetreten werden. Um festzustellen, ob der Körper das Fasten verträgt und eventuelle Gegenanzeigen auszuschließen, findet zu Beginn eine ausführliche Untersuchung mit Erstellung des Kurplans bei unserer fastenerfahrenen Ärztin statt. Diese betreut Sie auch fachmännisch als Fastenleiterin während Ihres Aufenthaltes.

Was ist Fasten?

- Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens.
- Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben kann.
- Fasten ist eine Verhaltensweise von selbstständigen Menschen, die sich frei entscheiden können.
- Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, aber auch seine Seele und seinen Geist.
- Fasten ist die beste Gelegenheit, in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen.
- Fasten ist ein starker Impuls, die eigene Lebensweise zu ändern, falls das nötig ist.

Fasten ist nicht Hungern und hat nichts mit Entbehrung und Mangel zu tun. Ein bewusstes Fasten über mehrere Tage hilft jedem Menschen, in Ruhe „Überflüssiges“ abzubauen. Die „überevollen Speicher“ werden geleert, Schlacken und Gifte ausgeschwemmt. Auch im geistig-seelischen Bereich kann Fasten zur Klärung und zum Abbau von Aufgestautem beitragen. Fasten bedeutet freiwillig etwas nicht zu tun, was man tun könnte. Pflegen Sie Ihre positive Einstellung zum Fasten und es wird Ihnen leichter fallen! Wichtig für den Fastenerfolg ist es, sich eine bewusste Auszeit zu nehmen – keine Hetze, kein Termindruck. Befreit von den Ablenkungen und Zwängen des Alltags, können Sie sich in Bad Clevers zurückziehen, zur Ruhe kommen und auf sich selbst besinnen.

Die fünf Grundregeln des Fastens:

1. In den Fastentagen absolut nichts essen – nur trinken

Konkret heißt das, fünf bis zehn Tage nur Flüssigkeit zu sich zu nehmen: Tee, Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte – und natürlich unser frisches Quellwasser trinken.

2. Weglassen was nicht lebensnotwendig ist

Alles was zur lieben Gewohnheit geworden ist, aber dem Körper während der Fastenzeit schadet: Nikotin und Alkohol in jeder Form; Süßigkeiten und Kaffee; Medikamente, soweit entbehrlich – auf jeden Fall aber Entwässerungstabletten, Appetitzügler und Abführmittel.

3. Sich vom Alltag lösen

Mal herausgehen aus beruflichen und familiären Bindungen; weg vom Terminkalender und Telefon; Verzicht auf Illustrierte, Radio, Fernsehen. Statt Reizüberflutung von außen – Begegnung mit sich selbst; statt sich der Steuerung von außen zu unterwerfen – sich der Innensteuerung überlassen, seine innere Stimme wahrnehmen und sich davon leiten lassen.

4. Sich natürlich verhalten

Das heißt, all das zu tun, was dem Körper gut tut, wonach der Körper verlangt. Der Erschöpfte soll sich ausschlafen, der Bewegungsfreudige wandern, Sport treiben, schwimmen, was auch immer. Das tun, was Spaß macht – bummeln, lesen, faulenzten, tanzen, Musik genießen, Hobbys pflegen.

5. Alle Ausscheidungen fördern

Den Darm regelmäßig entleeren, die Nieren durchspülen, schwitzen, abnehmen, Haut und Schleimhäute pflegen.

Zeitdauer des Fastens

Wir unterscheiden zwischen dem kürzeren, präventiven Vorbeugefasten für Gesunde – hier reichen schon 7 - 10 Tage für nachhaltige Ergebnisse. Das therapeutische Heilfasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lütznert verlangt mindestens 14 Tage für eine intensive Wirkung.



Bei Fragen oder für Auskünfte sind wir gerne für Sie da! Hierzu steht Ihnen unser Servicetelefon zur Verfügung +49 (0) 83 34 / 60 90 oder senden Sie eine E-Mail an fasten@badclevers.de

Fastenprogramm

Für einen sicheren und angenehmen Fastenprozess steht Ihnen eine individuelle Anleitung, die ärztliche Kontrolle und Beratung im Rahmen eines Foodcoachings bereit. Vorbereitet wird das Fasten mit einem oder mehreren Reduktions- / Entlastungstagen, das eigentliche Fasten beginnt mit einer Darmentleerung mit Hilfe von Glauber- oder Bittersalz. Morgens und nachmittags trinkt man jeweils mindestens zwei Tassen milden Kräutertee, mittags und abends gibt es Gemüsebrühe oder Obst- und Gemüsesäfte und natürlich zwischendurch reichlich unser frisches Quellwasser. Nach dem Fastenbrechen wird der Körper in den folgenden Tagen behutsam und in steigender Menge wieder an die normale Nahrungsaufnahme gewöhnt. Diese Aufbau-tage eignen sich für eine langfristige Umstellung der Ernährungs- oder der Lebensweise. Begleitet wird das Fastenprogramm durch wohltuende Wellnessanwendungen, Behandlungen zur sanften Entschlackung sowie Bewegungs- und Entspannungsprogramme.

Angebot

Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lütznert „Entsagung macht stark – auf zu mehr Lebensenergie“

Übernachtung mit unseren Inklusivleistungen (S. 9) Fastenverpflegung mit Kostaufbau	7x	10x	14x	21x
Ärztliche Aufnahmeuntersuchung mit Erstellung des Vitalplans und individueller Fastenanleitung	1x	1x	1x	1x
Intensive medizinische Begleitung durch regelmäßige Fastengespräche beim Arzt	1x	2x	3x	4x
Ärztliches Abschlussgespräch mit Foodcoaching für die Zeit nach dem Fasten	1x	1x	1x	1x
BIA-Messung zur Analyse der Körperzusammensetzung	2x	2x	2x	2x
Fastenlabor sowie regelmäßige Kontrolle wichtiger Stoffwechselfparameter	2x	2x	3x	4x
Meersalz-Algenbad in der Sprudelwanne	1x	1x	2x	3x
Aroma-Körperwickel (ca. 90 Minuten)	1x	1x	2x	3x
Lymphdrainage (ca. 60 Minuten)	1x	2x	2x	3x
Neo-Vital-Massage (ca. 60 Minuten)	1x	1x	2x	3x
Wohlfühlpackung in der Schwebeliege	1x	1x	2x	3x
Magnetfeld	3x	4x	6x	9x
Bewegung und Entspannung in der Gruppe nach ärztlicher Empfehlung Tägliche Kneippanwendung (entgiftende Leibwickel, belebende Güsse, entspannende Heublumensäcke)				
Einzelzimmer	€ 994,00	€ 1.330,00	€ 1.806,00	€ 2.646,00
Doppelzimmer pro Person	€ 973,00	€ 1.300,00	€ 1.764,00	€ 2.583,00
Doppelzimmer Komfort pro Person	€ 1.015,00	€ 1.360,00	€ 1.848,00	€ 2.709,00

Verwöhn- und Wohlfühlangebote – „Neue Energie und Lebensfreude tanken“

Sehnen Sie sich auch manchmal danach?

... dem Alltag entfliehen, abschalten und wieder neu zu sich finden! Das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung wächst im selben Maß, wie die Welt schneller, lauter und hektischer wird. Darum sehnen wir uns nach Orten der Kraft, wo wir für ein paar Stunden oder Tage ausspannen, regenerieren, neue Energie auftanken und uns einfach wohlfühlen können. Lassen Sie sich bei uns nach Lust und Laune verwöhnen und kommen Sie auf andere Gedanken! Unser Verwöhn- und Wohlfühlangebot bietet Ihnen die Möglichkeit ganzheitliche Energie und Schönheit zu erleben und zu genießen! Hierzu halten wir für Sie ausgewählte Produkte folgender Marken bereit:



Alpine Wellness – „100% naturreine Körperpflege – Wohltat der Berge“

Schon vor 500 Jahren formulierte der berühmte Arzt Paracelsus die Erkenntnis, dass jedem Land seine Krankheiten auferlegt sind, dafür aber auch die ureigensten Arzneien gegeben wurden. Und daraus lässt sich auch die Philosophie erklären, die Basis aller Produkte von alpienne ist: Aus all dem Unübertrefflichen, das uns unsere Bergwelt an Gesundem und wohlbringenden Kräften schenkt, den Menschen das Beste zu geben. Spüren Sie die Wirkung reiner Naturprodukte, die alle Eigenschaften haben, den Menschen das Optimale für Pflege, Schönheit, Vitalität und Wohlbefinden zu geben.



alpienne – Kraft der Alpen



Eine Pflegelinie aus Naturprodukten und wildwachsenden Pflanzen der heimischen Bergwelt. Die außergewöhnliche Qualität und Heilwirkung der alpienne Produkte beruht darauf, dass für deren Herstellung ausschließlich natürliche Rohstoffe verwendet werden, welche durch kundige Menschen sorgfältig von Hand geerntet werden. Basierend auf alten, überlieferten Rezepturen, bestätigt durch eine Vielzahl neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse, werden die Pflanzen und andere Zugaben in schonenden Verfahren zu reinsten Naturprodukten verarbeitet, ohne chemische oder künstlich hergestellte Zusätze. So ist jedes Produkt optimal verträglich und garantiert Vitalität und Wohlbefinden.

Decléor – einzigartige Aroma-Produkte

Das vor mehr als 20 Jahren von einem Team von Aromatherapie-Experten gegründete Unternehmen Decléor verfügt über einen beachtlichen Wissensfundus über das Pflanzenreich. Die Aromatherapie nutzt die aktivsten Extrakte der Aromapflanzen – die ätherischen Öle – für die Hautpflege. Durch das einzigartige Know-how der Decléor Wissenschaftler entstehen außergewöhnliche Produkte nach „persönlichem Zuschnitt“ mit unvergleichlichem Leistungsvermögen. Decléor zeichnet sich auch durch einen ganzheitlichen Ansatz aus und verwendet dabei ausschließlich Konzentrate, welche 100% rein, 100% natürlich, 100% wirksam und ohne Konservierungsstoffe sind. Erfahren Sie Schönheit ganzheitlich mit all' Ihren Sinnen ...

Thalgo – Das Meer erleben ... hautnah!

Das Meer schäumt über vor vitalen Elementen für Gesundheit und Schönheit. Schon seit 40 Jahren schöpft Thalgo aus dem Reichtum der Ozeane die Elemente für authentische und ganzheitliche Pflege- und Behandlungskonzepte auf Thalassobasis. Von Wissenschaftlern entwickelt, wirken in Thalgo-Pflegeprodukten durchgängig maritime Inhaltsstoffe in Einklang mit der Haut. Spurenelemente, Mineralstoffe, Proteine, Aminosäuren, Vitamine – Thalgo macht das Meer und seinen Reichtum an Algen und anderen maritimen Substanzen in seinen Produkten und Behandlungen für jeden erlebbar. Tauchen Sie mit Thalgo ein in die Welt der maritimen Schönheit und des Wohlbefindens.

alpienne Sport Vital

Murmeltieröl wird auch Öl des Lebens bezeichnet. Es ist durchblutungsfördernd, lindert Entzündungen und Schmerzen, löst Muskelverspannungen und stärkt Ihr Immunsystem – besonders nach körperlicher Anstrengung zu empfehlen. Sport-Vitalmassage für Ihren ganzen Körper mit erhitzten Kräuterstempeln.
ca. 60 Minuten € 62,00

alpienne Peeling & Bad

Honig-Peeling-Massage mit Bergkristallsalz, Honig-Zirbenbad und Nachbehandlung mit alpienne-Pflegeprodukten.
ca. 60 Minuten € 58,00

alpienne Relax & Harmonie

Durch seine beruhigende und schmerzlindernde Wirkung kann Johanniskraut auch als Balsam für Nerven und Haut bezeichnet werden. Nach einem Kräuterfußbad genießen Sie eine beruhigende Fußmassage, danach eine Entspannungsmassage mit Johanniskrautmassagegel unter Einbeziehung von dampferhitzten Kräuterstempeln.
ca. 60 Minuten € 64,00
Erweiterbar um eine beruhigende Kopf- und Gesichtsmassage.
ca. 90 Minuten € 92,00

alpienne Well Vital

Arnika – der Kraftspender aus der Natur wirkt erfrischend und durchblutungsfördernd. Darüber hinaus steigert diese Heilpflanze die Leistungsfähigkeit und hilft bei der Muskelregeneration. Nach einem Heublumenfußbad genießen Sie eine aktivierende Fußmassage, danach eine Vitalmassage mit Arnikamassagegel und dampferhitzten Kräuterstempeln.
ca. 60 Minuten € 64,00
Erweiterbar um eine anregende Kopf- und Gesichtsmassage.
ca. 90 Minuten € 92,00

alpienne Biopir Gesichtskosmetik

Reinste Naturkosmetik mit unvergleichlichen natürlichen Substanzen. Die Basis für die Gesichtskosmetikprodukte ist Biopir – ein in schonender Manufaktur hergestelltes Extrakt der Bierhefe aus dem Brauprozess von hochwertigem Getreide, das zu vollkommen naturreinen Pflegeprodukten verarbeitet wird. Mit einer unerreichten Vielfalt an natürlichen Vitaminen des B-Komplexes, reichlich Biotin, Niacin, Aminosäuren sowie wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen. Für Ihre gesunde und die Zeit überdauernde Schönheit.
ca. 60 Minuten € 65,00



TIPP: Zusätzlich bieten wir Körperpackungen in der Schwebeliege und Wohlfühlbäder in der Sprudelwanne mit den einzigartigen Produkten von alpienne an!

Decléor Aroma Mosaïc Gesicht

„Gesundheit und Schönheit mit einzigartigen Aromaessenzen“

Über die Haut und den Geruchssinn aufgenommen, entfalten ätherische Öle eine tiefgreifende therapeutische Wirkung auf den menschlichen Organismus. Sie beeinflussen unsere Hautfunktion sowie unsere mentale Stimmung. Durch das Mischen miteinander lassen sich die wohltuenden Effekte noch steigern. Dazu müssen ihre Eigenschaften genau bekannt sein, um optimal kombiniert werden zu können, sodass die beste Wirkung und Verträglichkeit gewährleistet ist.

Klassische Gesichtsbehandlung mit Decléor

Natürliche Schönheitsgeheimnisse mit der Kraft ätherischer Öle – eine neue Dimension von Pflegebehandlung im Beauty-SPA. Die Gesichtsbehandlung wird individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt. Ein Wohlfühlerlebnis das Sie sich einfach nicht entgehen lassen sollten. ca. 60 Minuten € 65,00

Aromamassage Gesicht

Decléor stellt sein einzigartiges Know-how im Bereich der Massage in den Dienst der Gesichtspflege. Vom Haaransatz bis zum Dekolleté verwöhnen die fachkundigen Hände unserer Kosmetikerin Ihre Haut mit erholsamen, entspannenden und belebenden Massagebewegungen. ca. 60 Minuten € 59,00



Aromaplastie

Diese 100% natürliche Pflege mit Mehrfachwirkung ist für jeden Hauttyp geeignet: unsere Kosmetikerin kennt genau die richtigen Produkte für die Bedürfnisse Ihrer Haut. Die Behandlung besteht aus Rückendigitopressur, Tiefenreinigung, Peeling, Massage, „Aromaplastie“-Maske, Augenmaske, Hand-Arm-Massage und Abschlusspflege. ca. 90 Minuten € 89,00

Aroma Expert

Unsere präzise wirksamen Behandlungen bieten für jeden Hauttyp eine professionelle Pflegelösung. Selbst sehr anspruchsvolle Haut kommt hier auf ihre Kosten. Alle Aroma Expert Pflegebehandlungen setzen spezifische, hocheffiziente Wirkstoffkonzentrate ein. Die Behandlung besteht aus Rückendigitopressur, Tiefenreinigung, Peeling, Massage, „Aroma Expert“-Maske, Augenmaske, Hand-Arm-Massage und Abschlusspflege. ca. 90 Minuten € 99,00

Spezialbehandlungen Decléor Men

Decléor hat ein vollständiges Pflegesystem entwickelt, welches sich optimal den individuellen Bedürfnissen der Männer anpasst. Man(n) kann zwischen zwei Spezialbehandlungen wählen, welche müde Männerhaut wieder munter machen:

Express

In Windeseile neue Energie – entschlackend, erfrischend und aktivierend. Inklusiv einer speziellen Kopfhautmassage. ca. 30 Minuten € 32,00

Luxus

Ihre Haut wird vitalisiert, geklärt, perfekt mattiert und gestärkt. Inklusiv einer Rücken- und Kopfhautmassage. ca. 90 Minuten € 92,00

Aroma-Sonnen-Kosmetik von Decléor

Sonnenaufgang

Vorbereitende Behandlung und Selbstbräuner für Gesicht und Körper. Die herrlich angenehme Behandlung mit sichtbaren Ergebnissen fördert die Pigmentbildung. Vor dem Urlaub bereitet Sie die Haut auf das Sonnenbad vor und begünstigt eine tiefe, dauerhafte Bräune. Das ganze Jahr über sorgt Sie für eine natürlich wirkende, urlaubsfrische Farbe. ca. 90 Minuten € 89,00

Sonnenuntergang

Repair-Pflege für Gesicht und Körper. Damit schön gebräunte Haut nicht schuppt und die Bräune fleckig wird. Durch die Verbesserung der natürlichen Abwehrkräfte der Zellen lindert die After Sun Behandlung unangenehmes Hitzegefühl, regeneriert die Haut und versorgt sie mit wertvoller Feuchtigkeit ... So genießen Sie nur die Vorteile der Sonne! ca. 90 Minuten € 89,00



Decléor Aroma Mosaïc Körper

„Entdecken Sie das Geheimnis der Natur“

Aroma-Körperwickel

Decléor gibt dem Wohlbefinden als weltweit führender Aroma-Kosmetik-Spezialist eine neue Bedeutung. Genießen Sie das pure Vergnügen mit vier Körperbehandlungs-Konzepten, die alle Pflegeansprüche erfüllen. Sie hüllen den Körper sanft ein und sorgen für absolute Entspannung und Wohlbefinden. Stein um Stein zu Ihrem persönlichen Wohlfühl-Mosaik! Alle Aroma-Körperwickel bestehen aus Peeling, Rückendigitopressur, Streichmassage, Körpermaske, Kopfmassage und Abschlusspflege.

Relax

Finden Sie zurück zum Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele durch tiefreichende Entspannung. Ätherische Öle von Myrrhe, Weihrauch und Sandelholz senken die Atemfrequenz, beruhigen und bauen Stress ab. ca. 90 Minuten € 99,00

Flow

Spüren Sie das wunderbare Gefühl von Leichtigkeit und Energie – ätherische Öle aus Zypresse, Angelika und Lavendel fördern den Stoffwechsel, verbessern die Sauerstoffaufnahme und Durchblutung. Schwere Beine sind entlastet und Muskelkater wird vorgebeugt. Besonders empfehlenswert bei Durchblutungsstörungen in den Beinen, Krampfadern und Besenreisern. ca. 90 Minuten € 99,00

Tonic

Schenkt eine jugendlich straffe und elastische Haut. Das Bindegewebe ist gestärkt und geschützt. Die Körperkonturen sind gefestigt. Ätherische Öle von Lemongras, Grapefruit, Rose und Immortelle fördern die Kollagenbildung und erhalten die Spannkraft der Haut. Das perfekte Anti-Aging-Konzept für die anspruchsvolle Körperhaut. ca. 90 Minuten € 99,00

Detox

Entschlackt die Haut und aktiviert die Fettverbrennung für eine wirksame Figurverbesserung. Ätherische Öle von Basilikum, Grapefruit und schwarzem Pfeffer unterstützen die Entgiftung der Haut und entwässern das Gewebe. ca. 90 Minuten € 99,00

Lokale Spezialbehandlungen

Perfekte Modelage (Bauch / Oberschenkel oder Büste)

Ihr Hautbild wird sichtbar verbessert. Die Haut wird regeneriert, gefestigt und fühlt sich wieder unglaublich zart an. ca. 60 Minuten € 64,00

Perfekte Kontur (Anti-Cellulite-Behandlung)

Ihre Silhouette verfeinert sich, Pölsterchen und Cellulite werden sichtbar gemildert. ca. 60 Minuten € 68,00

Perfekte Beine (gegen schwere, müde Beine)

Der Energiefluss wird angeregt, die Microzirkulation stimuliert. Sie verspüren einen regelrechten Energieschub. ca. 60 Minuten € 66,00

Decléor Aromamassagen



Genießen Sie das pure Vergnügen! Die exklusive Aroma-Massage von Decléor lässt Sie einen reichhaltigen, einhüllenden, ausgleichenden Balsam auf einzigartige Weise erleben, während er gleichzeitig sein wundervolles Aroma entfaltet.

Aromamassage „Relax“ – Stressabbau - Ausgleichen - Lockern

Eine sanfte Massage, die sich darauf konzentriert, den Körper zu entspannen, damit sich sofortiges Wohlbefinden einstellt. ca. 60 Minuten € 62,00
Zusätzlich mit Augendigitopressur und Kopfmassage ca. 90 Minuten € 93,00

Aromamassage „Flow“ – Aktivieren - Stimulieren – Zirkulieren

Eine belebende, stimulierende Massage, die die Blutzirkulation ankurbelt und die Energie zum Fließen bringt. ca. 60 Minuten € 62,00
Zusätzlich mit Augendigitopressur und Kopfmassage ca. 90 Minuten € 93,00

Aromamassage „Detox“ – Drainage - Entwässern - Fettabbau

Die drainierende Wirkung der Massage zielt darauf ab, Fettdepots zu reduzieren und das Hautgewebe zu entschlacken. ca. 60 Minuten € 62,00
Zusätzlich mit Augendigitopressur und Kopfmassage ca. 90 Minuten € 93,00

Aromamassage „Tonic“ – Tonisieren - Regenerieren - Straffen

Eine anregende Massage. Sie steigert die Spannkraft, revitalisiert, glättet und festigt die Haut. ca. 60 Minuten € 62,00
Zusätzlich mit Augendigitopressur und Kopfmassage ca. 90 Minuten € 93,00

„Pflege, welche das Meer immer wieder neu erlebbar macht“



Klassische Gesichtsbildung

Die Produkte für unsere Gesichtspflegeprogramme basieren auf edlen und effizienten Meeresaktivstoffen und bieten für jeden Hauttyp eine individuell abgestimmte Behandlung und maßgeschneiderte Pflegeprogramme für exklusive Wohlfühlerlebnisse. Jede Gesichtsbildung beinhaltet: Hautdiagnose, Tiefenreinigung, Aromabedampfung, Peeling, Wirkstoff-Serum, Creme-Maske & Gesichtsmassage, Augenbrauenkorrektur.

ca. 60 Minuten

€ 65,00



TIPP: Wir passen die Gesichtsbildung individuell Ihrem Hauttyp an und können dabei aus dem kompletten Thalgo Pflege-sortiment wählen! Selbstverständlich haben wir auch spezielle Pflegeprodukte für **Männer** und bieten auch Behandlungen mit reinen **Bio-Produkten** von Thalgo an!

Aqua Plus Körper



Die aktivierenden oder entspannenden Körperbehandlungen beginnen Sie, je nach Behandlungsziel mit anregenden Übungen oder mit einer besonderen Entspannungstechnik, die Ihnen den nötigen Abstand vom Alltag ermöglicht. Nach einem reinigenden und anregenden Peeling mit den verschiedensten maritimen Stoffen erleben Sie den Höhepunkt Ihrer Behandlung in Form einer dem Behandlungsziel angepassten Massage oder einer wohlig-warmen Körperpackung, die Sie mit der geballten Kraft der maritimen Wirkstoffe versorgt. Den Abschluss der Behandlung bildet eine zu Ihrem Ritual passende, erfrischende Kaltwasser-Anwendung, welche die Wirkung der Aktivstoffe zusätzlich intensiviert und die Sie ganz einfach zu Hause nachmachen können.

Aqua Plus „Schlick“

zur Entspannung der Muskulatur
ca. 60 Minuten

€ 62,00

Aqua Plus „Alge“

zum Entschlacken und Entgiften
ca. 60 Minuten

€ 62,00

Aqua Plus „Frigi“

Wickel für müde und schwere Beine
ca. 60 Minuten

€ 65,00

Aqua Plus „Cellulite“

das Figur-Programm
ca. 90 Minuten

€ 95,00

Aqua Plus „Aromacéane“

die ultimative Relaxbehandlung
ca. 90 Minuten

€ 93,00

Aqua plus Gesichtsbildung



Bei diesen Spezialbehandlungen kombinieren wir die Pflege-schätze aus dem Meer mit klassischen Kneipp-Elementen. Entdecken Sie die Synergie dieser Komponenten in den Aqua Plus Wohlfühlanwendungen. Unter Anleitung der Kosmetikerin beginnen Sie Ihr Programm mit einer kurzen Gesichtsgymnastik, die sich auch zu Hause ganz einfach in den Alltag einbauen lässt und Ihnen dabei hilft, Ihr jugendliches Aussehen zu bewahren. Während wohlige Wärme Schultern und Nacken durchströmt, entspannen Sie bei einer aromatischen Fußmassage. Ein warmer Heusack hilft Ihnen dabei vollends loszulassen. Der herrliche Duft seiner ätherischen Öle begleitet Sie während der gesamten Behandlung. Nach intensiver Reinigung der Haut und der Bedampfung mit Kräutern sind Sie bereit für die Aufnahme der maritimen Wirkstoffe, die mittels einer wohltuenden Massage in die Haut eingeschleust werden. Im Anschluss an eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Maske erleben Sie die erfrischende Kraft eines kalten Gesichtsgusses, der die Durchblutung anregt und Ihnen in sekundenschnelle einen frischen rosigen Teint verleiht. Die Abschlusspflege und eine aromatische Tasse Tee runden Ihr Behandlungserlebnis ab.

ca. 90 Minuten

€ 99,00

„Entspannung, Genuss und Wohlbefinden“



mémoire OCEANE – eine maritime Sinnesreise



Zu Beginn erweckt der belebende Tee all Ihre Sinne. Nehmen Sie die frische Meeresbrise auf und lauschen Sie den Klängen des Ozeans. Tauchen Sie nun in das Herz des Ozeans und spüren Sie die sanften Wellen, die zart Ihren Körper peelen. Entspannen Sie anschließend in dem lagunenblauen, sprudelnden Erlebnisbad und erfahren Sie ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Anschließend schenkt Ihnen die Massage neue Vitalität und Lebensfreude. Der Mineralienstempel spendet Ihrem Körper neue Energie und das frisch duftende, leichte Massageöl umhüllt zart Ihre Haut. Spüren Sie maritime Choreographie von sanften, reißenden und streichelnden Wellen und lassen Sie sich einfach davon treiben. Zum Abschluss belebt die prickelnde, selbsterwärmende Packung Körper und Geist und zaubert eine unvergleichlich schöne und zarte Haut.

ca. 120 Minuten

€ 128,00

Indocéane – eine Reise um die Welt



Ihre genussvolle Reise durch vier verschiedene Kulturen beginnt am Mittelmeer – mit einem süß-salzigen Peeling und frischem Zitrusduft. Anschließend entführen wir Sie nach Ägypten, wo Sie ein kostbares Kleopatra-Milchbad mit dem Duft weißer Blüten erwartet. Genießen Sie anschließend die traditionelle, orientalische Indocéane-Massage aus Indien, der Heimat des Ayurveda. Ihre Traumreise endet in China. Hier, an der „Quelle der Jugendlichkeit“, genießen Sie die Magie einer verführerisch duftenden Pflegepackung. Erleben Sie, wie dieses Ritual Ihre Energiereserven wieder auffüllt und Ihnen vitale Entspannung schenkt.

ca. 120 Minuten

€ 128,00



TIPP: Die beiden Behandlungsrituale bestehen jeweils aus vier Anwendung (Peeling, Bad, Massage und Packung), welche auch einzeln buchbar sind.

Steinmassage „mer & sens“

Erleben Sie in entspannenden Behandlungs-Ritualen für Gesicht & Körper eine neuartige Sinnes-Dimension durch das harmonische Zusammenspiel heißer (vulkanischer) und kalter (mariner) Steine. Lassen Sie sich tragen vom Rhythmus der Wellen, die in streichelnden Massagebewegungen über Ihren Körper fließen. Empfangen Sie dabei die beruhigende Kraft der Steine und wohltuende Pflege aus den Tiefen des Meeres. Erleben Sie, wie Verspannungen und Stress sich in der Unendlichkeit des Meeres einfach auflösen.

Gesicht

Schenken Sie Ihrem Teint die Frische des Meeres & schöpfen Sie Kraft aus der Ruhe, die von heißen und kalten Steinen ausgeht.
ca. 60 Minuten

€ 72,00

Körper

Verwöhnen Sie Ihren Körper mit sinnlichen Pflege-Elementen aus dem Meer & spüren Sie dabei das Gefühl glatter, heißer Steine auf Ihrer Haut.
ca. 60 Minuten

€ 69,00



Energiebehandlungen

„Entspannung für jede Faser des Körpers“



Klangschalenmassage

Bei der Klangschalenmassage werden Metallschalen in unterschiedlichen Größen am Körper aufgelegt und angeschlagen. Die Schwingungen und Vibrationen der Töne helfen körperliche und seelische Blockaden zu lösen, einen Zustand tiefer Entspannung zu erlangen und in Harmonie zu kommen. Ideal für Stressgeplagte.
ca. 60 Minuten € 66,00

Neo-Vital Massage – mémoire OCEANE

Mit Stempeln aus duftenden Salzkristallen und Algen wird Ihre Haut betört und remineralisiert. Rhythmische Wellen und Schaukelbewegungen schenken Ihnen neue Vitalität und Lebensfreude.
ca. 60 Minuten € 62,00

Indocéane Massage

Die speziell entwickelte Indocéane-Massage vereint die besten traditionellen Ayurvedischen Massagetechniken und wird so zu einem energiespendenden Erlebnis für Körper und Geist. Der im ersten Teil der Massage aufgetragene Balsam entspannt und beruhigt. Im zweiten Teil wird der Energiefluss angeregt und die Muskulatur gelockert.
ca. 60 Minuten € 62,00

ManPower

Die exfolierende und entspannende Körperbehandlung tankt die Reserven wieder auf, macht vital und fit von Kopf bis Fuß. Inklusive einer Rücken- und Kopfhautmassage.
ca. 60 Minuten € 62,00

Reflexzonenmassage

Eine intensive Behandlung Ihrer Füße mit einer speziellen Massagetechnik. Über die Reflexpunkte Ihrer Füße erreichen wir Ihren ganzen Körper. Energieblockaden werden harmonisiert, die eigenen Körperkräfte werden aktiviert.
ca. 60 Minuten € 62,00

Lymphdrainage

Zur tiefgehenden Entspannung Ihres Körpers, bei schweren Beinen, Abgeschlagenheit und Kopfschmerz. Ihr Körper wird von einer schwebenden Leichtigkeit erfüllt und der natürliche Zellstoffwechsel sowie der Lymphfluss unterstützt.
ca. 60 Minuten € 62,00

Akupunktmassage

Die Akupunktmassage basiert auf dem jahrhundertealten Erfahrungsschatz und Verständnis der traditionellen chinesischen Medizin. Ausgangspunkt sind die auf genau definierten Bahnen zirkulierenden Lebensenergien, die alle Funktionen des Körpers steuern. Durch den Ausgleich des gesamten Energieflusses anhand der Meridiane wird die Harmonie im Kreislauf wieder hergestellt.
ca. 45 Minuten € 47,00

Kopf-Nacken-Spezialbehandlung

Eine Behandlung der Kopf-Nacken- und Schulterregion. Sie wirkt entlastend und mobilisierend bzw. stabilisierend. Ganz individuell für Sie wenden wir eine Kombination verschiedener Techniken an.
ca. 45 Minuten € 47,00



Antistressmassage

Die gezielte tiefenwirksame Massage der besonders verspannungsfälligen Bereiche am Rücken sorgt in Verbindung mit hocheffizienten, beruhigenden ätherischen Ölen für sofortige, intensive Entspannung.
ca. 30 Minuten € 32,00

Dorn-Methode

Die sanfte Wirbel- und Gelenktherapie nach Dorn ist eine äußerst wirksame Methode Rücken- und Gelenkprobleme aller Art anzugehen. Auch Kopfschmerzen und organische Leiden verschwinden oft schon nach einer einzigen Behandlung.
ca. 30 Minuten € 32,00
Kombinierte Dorn-Breuss-Behandlung
ca. 60 Minuten € 62,00

Magnetfeld

Vitalität und Gesundheit durch Magnet-Resonanz-Stimulation: Die innovative Verbindung von uraltem Wissen aus der Naturheilkunde und modernster Technik hilft Ihrem Körper, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
5 Einheiten € 90,00

Peelings und Körperpackungen

„Tue deinem Körper gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen“



Peelings

Algensahne-Peeling

Genießen Sie dieses samtige, warme Algen-Mousse, das Ihren Körper sanft und pflegend von abgestorbenen Hautschüppchen befreit.
ca. 30 Minuten € 32,00

Meerschaumwaschung

Ein erfrischendes Ritual für sanfte Haut. Luftige Schaummassage mit Gel aus Kokosnuss- und Rotalgenextrakten, sanfter Peelingeffekt und herrlich frischer Duft.
ca. 30 Minuten € 31,00

Meersalz-Öl-Peeling

Spüren Sie die Kraft dieses prickelnden Peeling-Mix aus Meersalz & Aromaölen und entspannen Sie bei der dazugehörigen Vital-Massage.
ca. 30 Minuten € 33,00

Meersalz-Körperpeeling

Ein Mix aus Meersalz und einem Algengel-Konzentrat befreit Ihren Körper von abgestorbenen Hautzellen. Die Haut wird mineralisiert, erfrischt und durchblutet.
ca. 30 Minuten € 32,00

mémoire OCEANE Peeling

Salzkristalle und Algenblätter verschmelzen in einer sahnigen, meerblauen Konsistenz und befreien Ihren Körper von Verhornungen. Ihre Haut wird unvergleichlich zart und erhält neue Leuchtkraft.
ca. 45 Minuten € 46,00

Indocéane Peeling

Ätherische Öle aus dem Mittelmeer-Raum (Zitrone, Orange, Pampelmuse) und Lotus verbinden sich zu einem reichhaltigen Peeling-Genuss.
ca. 45 Minuten € 49,00

Körperpackungen

Sie liegen sanft schaukelnd auf wohliger temperiertem Untergrund und spüren das warme Wasser, ohne dass Ihre Haut damit in Berührung kommt. Wertvolle Essenzen werden sorgsam auf Ihren Körper aufgetragen, dann werden Sie behutsam eingepackt. Sanfte Klänge dringen ans Ohr, harmonische Schwingungen werden mit allen Sinnen spürbar. Körperliche Gebrechen und alltägliche Sorgen verlassen das Bewusstsein.

Sport- & Vitalpackung

Ideal für Sportler zur Förderung der Durchblutung, Anregung des Stoffwechsels und Lösung von Verspannungen.
ca. 30 Minuten € 39,00

Regenerations- & Anti-Aging Packung

Geeignet bei Cellulite, hilft bei der Regeneration von Zellen, wirkt straffend und hormonell ausgleichend.
ca. 30 Minuten € 39,00

Entschlackungspackung

Besonders zu empfehlen zur Stimulation der Fettverbrennung, Entgiftung und Entwässerung, stärkt das Gewebe.
ca. 30 Minuten € 39,00

Allgäuer Heublumenpackung

Die ganze Kraft der Bergkräuter wird frei, wenn das gewässerte Heu Ihren Körper umschließt. Der Wirkstoff Cumarin wird auch als „Morphium der Naturheilkunde“ bezeichnet. Traditionell eingesetzt auch bei Atemwegsbeschwerden und im rheumatischen Formenkreis.
ca. 30 Minuten € 39,00

Alpen-Moorpackung

Wohlthuende wärmende Moorpackung. Ideal bei Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen und rheumatischen Beschwerden.
ca. 30 Minuten € 39,00

Jugendquellpackung – Indocéane

Die seidige Packung aus nährendem Reis-Öl umschmeichelt Ihre Haut mit pflegenden Eigenschaften und verwöhnt Sie mit puderigen Düften.
ca. 30 Minuten € 42,00

Luftige Algenmoussepackung – mémoire OCEANE

Umgeben von der wohlthuenden Kraft des Urmeeres entspannen Sie in einem prickelnden und selbsterwärmenden Algen-Schaum. Ihre Haut wird unvergleichlich zart und schön.
ca. 45 Minuten € 51,00

Wohlfühlpackung

Der Körper wird umhüllt von einer Soft-Creme-Maske mit Ölen und Algenextrakten, welche pflegt, nährt, restrukturiert und glättet. Danach hinterlässt eine Streichmassage ein wunderbar entspanntes Körpergefühl.
ca. 60 Minuten € 64,00

Badeerlebnisse

„Entspannung für Haut und Seele!“

Wohlfühlbäder

Tauchen Sie ein in Millionen feinsten Luft- und Wasserstrudel. Baden Sie im Licht der Regenbogenfarben. Inhalieren Sie edle Düfte. Lassen Sie sich von über 250 ergonomisch angeordneten Düsen massieren, vergessen Sie die Strapazen des Alltags und lassen Sie den Traum vom Wohlbefinden wahr werden.



Kräuterbad

Ein Extrakt aus wildwachsenden Kräutern mit dem Duft von sonnigen Bergwiesen, wirkt beruhigend und entspannend.
ca. 20 Minuten

€ 29,00

Honig-Zirbenbad

Ein wohltuendes Entspannungsbad, wirkt hervorragend bei starkem Muskelkater und regeneriert den Körper. Die Inhaltsstoffe des Honigs wirken glättend und feuchtigkeitsregulierend für die Haut.
ca. 20 Minuten

€ 29,00

Ringelblumenbad

Ringelblumen sind reich an Karotinoiden – das sind A-Vitamine. Ist die Haut trocken, spröde, unrein oder ganz einfach strapaziert, so hilft ein Bad in Ringelblumen.
ca. 20 Minuten

€ 29,00

Aromabad

Spüren Sie die wohltuende Wirkung von Algen & Pflanzen in Verbindung mit reinen, natürlichen ätherischen Ölen.
ca. 20 Minuten

€ 29,00



Vitalbad „Blaue Lagune“

Ein herrlich duftendes maritimes Powerpaket aus Algen, Wasserlilien, Vitaminen und Mineralstoffen, welches Ihre Sinne verwöhnt und Ihre Vitalität steigert.
ca. 20 Minuten

€ 29,00

Meersalz-Algenbad

Ein klassisches Thalassobad aus Meersalz, angereichert mit mikropulverisierten Algen. Während Sie entspannen, regt es die Körperfunktionen an, mineralisiert und strafft.
ca. 20 Minuten

€ 29,00

mémoire OCEANE Erlebnisbad

Tauchen Sie ein in ein prickelndes Badeerlebnis, das Ihre Sinne betört.
ca. 30 Minuten

€ 29,00

Kleopatrabad – Indocéane

Ein kostbares Milchbad entführt Sie in einen Traum aus Tausend und einer Nacht. Entspannen Sie beim Duft weißer Blüten und genießen Sie Ihre sanft gepflegte, seidig schimmernde Haut.
ca. 30 Minuten

€ 29,00

Sandbad

Entdecken Sie diese neue Wärmetherapie für sich. Eingebettet in warmen Sand wie am Mittelmeer, verspüren Sie die wohltuende Wärme und entspannen bei schöner Musik. Nicht nur in der kalten Jahreszeit die ideale Vorbereitung auf eine anschließende Massage.
ca. 45 Minuten

€ 32,00

SPA Etikette

„Details für entspannte Stunden“



Wer hilft mir bei der Auswahl der geeigneten Anwendungen?

Unser SPA-Team steht Ihnen gerne zur Verfügung. Für Ihren ultimativen Nutzen stellen wir Ihnen gerne individuelle Programme zusammen. Sie sagen uns, was Sie möchten: Damit beginnt Ihre persönliche Beratung. Für das Erstgespräch nehmen wir uns besonders viel Zeit und beraten Sie intensiv. Damit können Sie sicher sein, dass alle Behandlungen optimal auf Sie zugeschnitten sind. Für Ihre persönliche Beratung füllen Sie bitte unseren SPA-Planer aus, abrufbar zum Download unter www.badclevers.de im Internet. Nutzen Sie diesen Service und senden Sie uns den Fragebogen bereits im Vorfeld zu (Telefax +49 (0) 83 34 / 60 91 07 oder E-Mail an wellness@badclevers.de). Wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung!

Wie kann ich meine Termine sicherstellen?

Wir empfehlen die Reservierung der SPA-Termine am Besten zusammen mit der Zimmerreservierung, in jedem Fall jedoch vor der Anreise vorzunehmen, so können wir Ihre Wünsche optimal berücksichtigen. Eine Buchung vor Ort ist je nach Verfügbarkeit möglich, gegebenenfalls sind jedoch nicht mehr alle Anwendungen möglich. Behandlungen, welche Ihnen besonders wichtig sind, sollten daher bereits im Vorfeld gebucht werden!

Wann soll ich zu den Anwendungen kommen?

Um Ihre Behandlung richtig genießen zu können, empfehlen wir Ihnen fünf bis zehn Minuten vor Ihrem Termin einzutreffen. Nehmen Sie im Wartebereich Platz, Sie werden dort von uns abgeholt. Bitte kommen Sie auf jeden Fall rechtzeitig zu den Terminen, bei selbstverschuldeten Verspätungen steht Ihnen nur die verbleibende Zeit zur Verfügung (ohne Preisabzug).



Was trage ich zu den Anwendungen?

Bitte kommen Sie in Unterwäsche oder Badebekleidung, eingehüllt in Ihren Bademantel, zur Anwendung. Im Rahmen bestimmter Behandlungen, z. B. in der Schwebeliege, halten wir Einwegslips für Sie bereit. Bei den Entspannungs- und Gymnastikkursen sowie zum Fitnesstraining empfehlen wir einen bequemen Trainingsanzug und Turnschuhe.

Was sollte ich beachten?

Um ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können, bitten wir Sie, unsere SPA-Mitarbeiter über spezielle Problemzonen, schmerzempfindliche Bereiche, Verletzungen und etwaige gesundheitsrelevante Umstände zu informieren. Eine warme Dusche kurz vor Körper- und Massageanwendungen entspannt, reinigt und bereitet die Haut ideal auf unsere Produkte vor. Wir verwenden für unsere Anwendungen ausschließlich hochwertige Produkte mit natürlichen Wirkstoffen, die höchst pflegend und entspannend auf Ihre Haut wirken – Sie werden es erleben!

Wie laufen die Behandlungen ab?

Vor jeder Behandlung werden Sie gefragt, was Ihnen im Rahmen der gewünschten Behandlung besonders wichtig ist, um diese möglichst ideal auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Anforderungen abzustimmen. Lassen Sie uns bitte auch während der Anwendung alle Unannehmlichkeiten und Besonderheiten wissen. Schließen Sie Ihre Augen, geben Sie Ihrem Geist und Körper Ruhe und Entspannung. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihr Empfinden und Ihre Sinne. Atmen Sie ruhig und tief und lassen Sie Stress und Alltag abfließen. Diese Zeit gehört ganz Ihnen!

Wie kann ich meine Termine absagen?

Sollten Sie Ihren Behandlungstermin stornieren müssen, so bitten wir Sie dies rechtzeitig, spätestens jedoch 4 Stunden vor Anwendungsbeginn, bekannt zu geben. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei fehlender Absage die Anwendungskosten in voller Höhe in Rechnung stellen.

Wie verhalte ich mich im SPA-Bereich?

Damit alle unsere Gäste die gewünschte Ruhe und Entspannung genießen können, bitten wir Sie, Ihre Gespräche der Umgebung anzupassen und Handys abzustellen. Das Mitbringen von Speisen und Getränken ist nicht gestattet. An der Wellnessbar bedienen Sie sich mit verschiedenen Tees, Quellwasser und Obst. Wir bitten Sie, die Liegen und Sitzplätze nicht durch Handtücher, Taschen oder sonstige persönliche Gegenstände zu reservieren. In den Saunakabinen bitte Handtuch ganz unterlegen, damit kein Schweiß aufs Holz kommt!

SPA- & Vitalpakete

„Wellness-Pausen – eine kleine Auszeit vom Alltag“

Abschalten, Hektik und Stress vergessen, Ruhe und Entspannung finden, Körper und Geist verwöhnen, etwas Gutes für die Gesundheit tun und neue Kräfte sammeln – all dies beinhalten die für Sie liebevoll abgestimmten Wohlfühlpakete. Erleben Sie die Annehmlichkeiten aus unserem SPA-Programm und genießen Sie viele kleine Glücksmomente! Kombinieren Sie einfach den Paketpreis mit dem Preis unserer gemütlichen Zimmer und Sie haben Ihr persönliches Wohlfühlarrangement mit allem Komfort. Wir empfehlen die Wellnesspakete in Verbindung mit einem mindestens zweitägigen Aufenthalt zu buchen.

Unsere Wellnesspakete:

Kräuter & Kneipp

- Gesichtsbildung mit belebendem Gesichtsguss (ca. 90 Minuten)
- Allgäuer Heublumenpackung in der Schwebeliege
- Kopf-Nacken-Rückenmassage (ca. 45 Minuten)

€ 157,00

Sand & Meer

- Meerschaumwaschung – ein herrlicher Duft
- Vitalbad „Blaue Lagune“ in der Sprudelwanne
- Klangschalenmassage (ca. 60 Minuten)
- Sandbad – entspannen wie am Strand

€ 142,00

Vital & Frisch

- OCEAN Sprudelbad – ein prickelndes Baderlebnis
- Vitalmassage mit Murmeltieröl (ca. 60 Minuten)
- Spezialwickel gegen müde und schwere Beine

€ 140,00

Samt & Seide

- Algensahne-Peeling – sanfte Pflege
- Kleopatrabad in der Sprudelwanne – für eine zarte Haut
- Aroma-Ganzkörpermassage (ca. 90 Minuten)

€ 139,00

Sonne & Licht

- Aromabad in der Sprudelwanne
- Relaxmassage für intensive Entspannung (ca. 30 Minuten)
- Sonnenkosmetik Gesicht + Körper (ca. 90 Minuten)

€ 135,00

Raum & Zeit

- Meersalz-Körperpeeling – mineralisierende Frische
- Luftige Algenmoussepackung in der Schwebeliege
- Gesichtsbildung entsprechend Hauttyp (ca. 60 Minuten)

€ 133,00

Fit & Aktiv

- Personal Training inkl. Beratung (ca. 75 Minuten) – nach Wunsch Bewegung oder Entspannung
- Aroma-Ganzkörpermassage (ca. 60 Minuten)

€ 128,00

Wasser & Stein

- Meersalz-Algenbad in der Sprudelwanne
- Vitalpackung in der Schwebeliege
- Massage mit heißen und kalten Steinen (ca. 60 Minuten)

€ 123,00

Alpen & Natur

- Entspannendes Kräuterbad in der Sprudelwanne
- Alpen-Moorpackung in der Schwebeliege
- Massage mit dampferhitzten Kräuterstempeln (ca. 60 Minuten)

€ 119,00

Perlen & Duft

- Sprudelbad mit ätherischen Ölen
- Aroma-Körperwickel (ca. 90 Minuten) (Peeling, Rückendigitopressur, Streichmassage, Körpermaske, Kopfmassage und Abschlusspflege)

€ 114,00

Ruhe & Kraft

- Aroma-Ganzkörpermassage (ca. 60 Minuten)
- Gesichtsbildung nach Hauttyp (ca. 60 Minuten)

€ 114,00

Tag & Traum

- Honig-Peeling-Massage mit Bergkristallsalz und anschließendem Honig-Zirbenbad in der Sprudelwanne
- Gesichtsbildung nach Hauttyp (ca. 60 Minuten)

€ 111,00



TIPP: Beachten Sie auch unsere Spezialangebote „mémoire OCEANE“ und „Indocéane“ (vgl. S. 33) mit welchen wir Sie zu einer Wellness- und Sinnesreise einladen!



Gutscheine:

Verschenken Sie ein Stück Erholung! Alle unsere Angebote und Einzelleistungen können Sie auch als individuellen Geschenkgutschein für Ihre Lieben erhalten. Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gern! Über unsere Homepage www.badclevers.de können Sie die Gutscheine auch direkt online bestellen.

Unsere Saunalandschaft

„Tauchen Sie ein in unsere Vitaloase“



Eine Schwitzkur in einer Sauna wirkt präventiv gegen mögliche alltägliche Gesundheitsstörungen, wie Ermüdung, Leistungsschwäche, Anspannung, Stress und die insbesondere bei Sportlern gefürchtete Erkältung.

Keine andere Maßnahme kann vergleichsweise in so kurzer Zeit ohne größere Belastung für den Körper eine so starke und gründliche Durchblutung und Entspannung des Körpers verursachen. Unser Körper wird durch den Wechsel von Hitze und Kälte, ähnlich den Kneipp'schen Wechselanwendungen, abgehärtet und ist dadurch – sowie durch die vermehrte Produktion von Abwehrstoffen – weniger infektgefährdet.

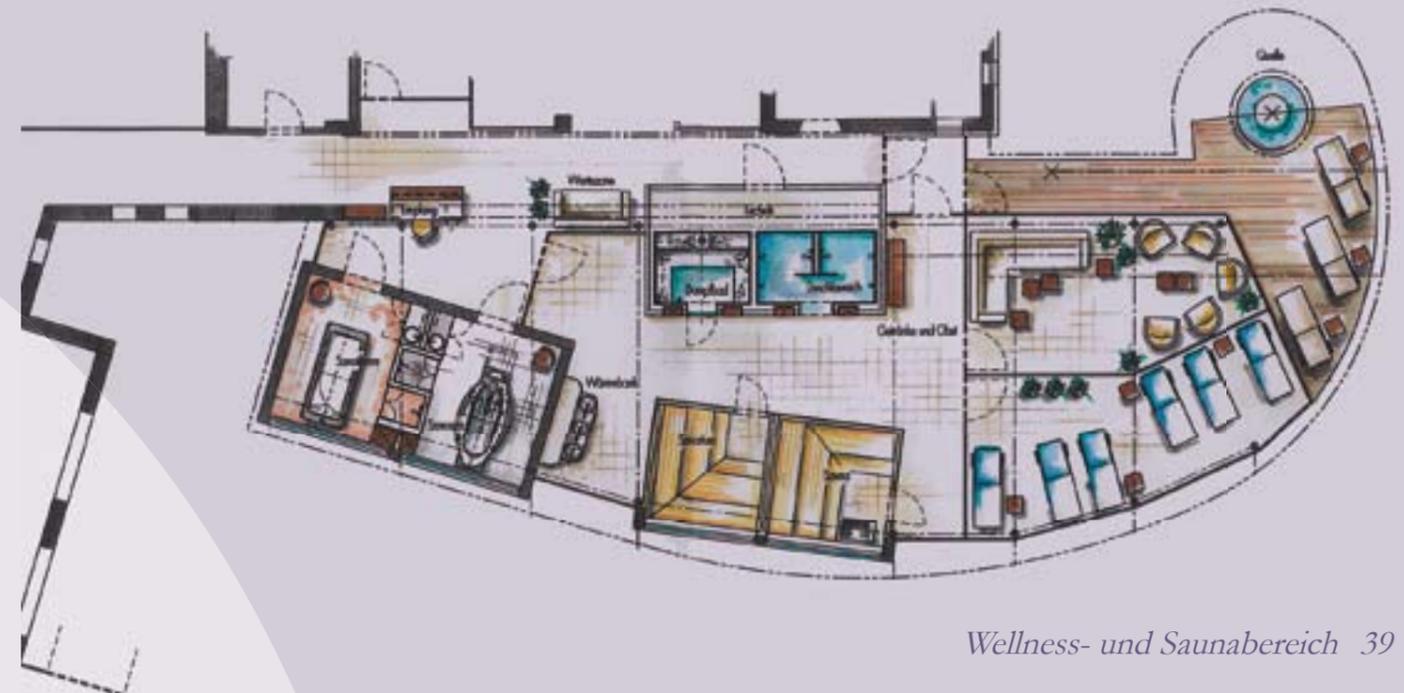


Körperliche und seelische Ausgeglichenheit, Reinigung und innere Entschlackung des Körpers, Stärkung und Stabilisierung von Herz und Kreislauf, allgemein positiver Stimmungswandel und Leistungssteigerung: alle diese Vorzüge schreibt man dem Sauna-Baden zu.

Die Benutzung unserer Saunanlage mit Dampfbad, Bio- und Finnischer Sauna, Fußbecken, Wärmebank, Frischluftbereich an der Clevers Quelle sowie Ruhezone mit herrlichem Blick ins Grüne ist für unsere Hausgäste selbstverständlich kostenfrei. Unsere Saunen sind täglich von 14.00 Uhr bis 22.00 Uhr in Betrieb, gerne stellen wir die Kabinen auf Wunsch aber auch schon früher an. Bitte melden Sie dies mindestens 1 Stunde vorher an der Rezeption an, um die Aufheizzeit sicherzustellen.



TIPP: Bei uns müssen Sie nicht in die Röhre gucken, unser Solarium ist Hightechsonne – auch an Regentagen! Die Jetons erhalten Sie an der Rezeption. (10 Minuten) € 3,00



Medical Wellness- & Gesundheitswochen

„Lust auf Leben – Ernährung, Bewegung und Entspannung“

Intensivwoche für Rücken und Gelenke „Fit und beweglich bleiben ohne Schmerzen“

Mangelnde Bewegung, einseitige Beanspruchung des Körpers in Beruf und Freizeit, sowie häufige Fehlhaltungen führen zu weit verbreiteten Rücken- und Gelenkproblemen. Aktive Bewegungstherapie sowie entspannende und wohltuende Anwendungen dienen zur Linderung von Schmerzen und der Vorbeugung einer Chronifizierung der Beschwerden.

- 7 Übernachtungen mit Verwöhn-Vollpension sowie unseren Inklusivleistungen (S. 9)
- Ärztliche Eingangsuntersuchung
- Ihr Gesundheitsprogramm für den Rücken:
5x Warmer Rückenguss
1x Rückentraining mit dem Personal Trainer (ca. 75 Minuten)
1x Aroma-Ganzkörpermassage (ca. 60 Minuten)
1x Kombinierte Dorn-Breuss-Behandlung (ca. 60 Minuten)
2x Alpen-Moorpackung in der Schwebeliege
1x Kräuterbad in der Sprudelwanne
1x Sandbad – eine wohltuende Wärmebehandlung
2x Wassergymnastik – Bewegung ohne Belastung
2x Wirbelsäulengymnastik zur Stärkung der Muskulatur
- Bewegung und Entspannung nach ärztlicher Empfehlung

Gesamtpreis	
Einzelzimmer	€ 889,00
Doppelzimmer	€ 868,00 pro Person
Doppelzimmer Komfort	€ 910,00 pro Person

Orientierungswoche für eine gesunde Ernährung „Der Mensch ist was er isst“

Aus welchen Bausteinen sollte sich die ideale Ernährung zusammensetzen? Welches Körpergewicht ist für mich normal? Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport gehören zusammen. Eine bewusste und richtige Ernährung ist nicht nur lebensnotwendige Grundlage für unseren Körper, sondern trägt entscheidend zu unserer Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden bei.

- 7 Übernachtungen mit Verwöhn-Vollpension sowie unseren Inklusivleistungen (S. 9)
- Ärztliche Eingangsuntersuchung
- BIA-Messung mit Auswertung und Ernährungsberatung
- Praktische Tipps vom Küchenchef
- Ihr begleitendes Programm:
1x Einzeltraining mit persönlichem Fitness-Coach (ca. 75 Minuten)
1x Figurbehandlung zur Straffung des Gewebes (ca. 90 Minuten)
1x Lymphdrainage zur Entschlackung (ca. 60 Minuten)
1x Wohlfühlpackung in der Schwebeliege (ca. 60 Minuten)
1x Wohltuendes Entspannungsbad in der Sprudelwanne
- Bewegung und Entspannung nach ärztlicher Empfehlung

Gesamtpreis	
Einzelzimmer	€ 917,00
Doppelzimmer	€ 896,00 pro Person
Doppelzimmer Komfort	€ 938,00 pro Person

Aktivwoche für Herz und Kreislauf „Vital und fit – den richtigen Rhythmus finden“

Noch immer zählen bei uns die Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wie Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Schlaganfall und Herzinfarkt zu den häufigsten Krankheiten. Umso wichtiger ist es, bestehende Risikofaktoren zu kennen und auszuschalten. Denn jeder Einzelne kann sehr viel tun, um sein persönliches Herz-Kreislauf-Risiko zu reduzieren und damit gesund zu bleiben.

- 7 Übernachtungen mit Verwöhn-Vollpension sowie unseren Inklusivleistungen (S. 9)
- Ärztliche Eingangsuntersuchung mit EKG-Diagnostik
- Ihr Aktivprogramm:
6x Kneipp'sche Wechselanwendung
2x Cardiotraining mit dem Sportlehrer (ca. 45 Minuten)
1x Well-Vitalmassage mit Kräuterstempeln (ca. 60 Minuten)
1x Bein- und Fußmassage zur Stimulation der Microzirkulation (ca. 60 Minuten)
5x Magnetfeld für mehr Vitalität
1x Sport- & Vitalpackung in der Schwebeliege
3x Atemgymnastik zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme
- Bewegung und Entspannung nach ärztlicher Empfehlung

Gesamtpreis	
Einzelzimmer	€ 931,00
Doppelzimmer	€ 910,00 pro Person
Doppelzimmer Komfort	€ 952,00 pro Person

Antistresswoche zur Regeneration „Abstand vom Alltag – Zeit fürs ICH“

Tempo bestimmt unser Leben: Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen und sich ändernde Lebensgewohnheiten. Stress ist allgegenwärtig und kann der Gesundheit schaden. Gestalten Sie Ihr Leben mit weniger Stress und mehr persönlicher Zufriedenheit, unser Angebot soll Ihnen neue Impulse fürs genussvolle Entschleunigen auf dem Weg zu neuen Erlebnishorizonten geben.

- 7 Übernachtungen mit Verwöhn-Vollpension sowie unseren Inklusivleistungen (S. 9)
- Ärztliche Eingangsuntersuchung
- Labor zum Stressprofil
- Beratung „Leben neu entdecken“ mit dem Arzt
- Ihr Entspannungsprogramm:
3x Kneipp'sche Wechselanwendung
1x Relax- & Harmoniebehandlung (ca. 60 Minuten)
1x Reflexzonenmassage zur Harmonisierung (ca. 60 Minuten)
1x Heublumenpackung in der Schwebeliege
1x Entspannendes Honig-Zirbenbad in der Sprudelwanne
2x Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
2x Atemgymnastik für freies, tiefes Atmen
- Bewegung und Entspannung nach ärztlicher Empfehlung

Gesamtpreis	
Einzelzimmer	€ 910,00
Doppelzimmer	€ 889,00 pro Person
Doppelzimmer Komfort	€ 931,00 pro Person

Verwöhn- & Wohlfühlangebote

„Den Körper der Seele verwöhnen“

Kneipp Schnuppertage „Bad Clevers zum Kennenlernen“

- 3 Übernachtungen mit Verwöhn-Vollpension sowie unseren Inklusivleistungen (S. 9)
- Ärztliches Beratungsgespräch mit Basis-Anamnese
- Ihr Schnupperprogramm:
1x Kneipp'sche Wechselanwendung
1x Heusack – die Wellnessanwendung Kneipps
1x Massage mit Kräuterstempeln (ca. 60 Minuten)
1x Vitalpackung in der Schwebeliege
1x Honig-Zirbenbad in der Sprudelwanne
- Bewegung und Entspannung

Gesamtpreis	
Einzelzimmer	€ 408,00
Doppelzimmer	€ 399,00 pro Person
Doppelzimmer Komfort	€ 417,00 pro Person

Aqua Plus Schönheitstage „Ganzheitliche Pflege für Gesicht und Körper“

- 3 Übernachtungen mit Verwöhn-Vollpension sowie unseren Inklusivleistungen (S. 9)
- Ärztliches Beratungsgespräch mit Basis-Anamnese
- Ihr Schönheitsprogramm:
1x Aqua Plus Gesichtsbildung nach Hauttyp (ca. 90 Minuten)
1x Aqua Plus Figurbehandlung (ca. 90 Minuten)
1x Aroma-Ganzkörpermassage (ca. 60 Minuten)
1x Wohlfühlbad zur Hautpflege in der Sprudelwanne
- Bewegung und Entspannung

Gesamtpreis	
Einzelzimmer	€ 507,00
Doppelzimmer	€ 498,00 pro Person
Doppelzimmer Komfort	€ 516,00 pro Person

Aqua Plus Herrentage „Die Welt umarmen mit neuen Kräften“

- 3 Übernachtungen mit Verwöhn-Vollpension sowie unseren Inklusivleistungen (S. 9)
- Ärztliches Beratungsgespräch mit Basis-Anamnese
- Ihr Wellnessprogramm:
1x Aqua Plus Gesichtsbildung nach Hauttyp (ca. 90 Minuten)
1x Aqua Plus Körperpackung (ca. 60 Minuten)
1x Aqua Plus Relaxmassage (ca. 90 Minuten)
1x Vitalbad in der Sprudelwanne
- Bewegung und Entspannung

Gesamtpreis	
Einzelzimmer	€ 507,00
Doppelzimmer	€ 498,00 pro Person
Doppelzimmer Komfort	€ 516,00 pro Person

Aqua plus Valtage „Wohlfühlen mit der Kraft des Wassers“

- 5 Übernachtungen mit Verwöhn-Vollpension sowie unseren Inklusivleistungen (S. 9)
- Ärztliches Beratungsgespräch mit Basis-Anamnese
- Ihr Vitalprogramm:
2x Kneipp'sche Wechselanwendung
1x Aqua Plus Gesichtsbildung nach Hauttyp (ca. 90 Minuten)
1x Aqua Plus Körperpackung (ca. 60 Minuten)
1x Neo-Vital-Massage mit Salzkristallstempeln (ca. 60 Minuten)
1x Vitalbad „Blaue Lagune“
- Bewegung und Entspannung

Gesamtpreis	
Einzelzimmer	€ 650,00
Doppelzimmer	€ 635,00 pro Person
Doppelzimmer Komfort	€ 665,00 pro Person

Relax- & Harmonietage „Entspannen sollte man immer dann, wenn man keine Zeit dazu hat“

- 5 Übernachtungen mit Verwöhn-Vollpension sowie unseren Inklusivleistungen (S. 9)
- Ärztliches Beratungsgespräch mit Basis-Anamnese
- Ihr Entschleunigungsprogramm:
1x Gesichtsbildung nach Hauttyp (ca. 60 Minuten)
1x Steinmassage mer & sens (ca. 60 Minuten)
1x Klangschalenmassage (ca. 60 Minuten)
1x Regenerationspackung in der Schwebeliege
1x Aromabad in der Sprudelwanne
- Bewegung und Entspannung

Gesamtpreis	
Einzelzimmer	€ 650,00
Doppelzimmer	€ 635,00 pro Person
Doppelzimmer Komfort	€ 665,00 pro Person

Wohlfühlwoche mit Kneipp „Fit und entspannt durch den Tag“

- 7 Übernachtungen mit Verwöhn-Vollpension sowie unseren Inklusivleistungen (S. 9)
- Ärztliches Beratungsgespräch mit Basis-Anamnese
- Ihr SPA-Programm:
3 x belebende Wechselanwendung
2 x duftende Heublumenwickel oder Wärmepackung
1 x Massage mit Kräuterstempeln (ca. 60 Minuten)
1 x Aroma-Ganzkörpermassage (ca. 60 Minuten)
1 x Vitalpackung in der Schwebeliege
1 x Wohlfühlbad in der Sprudelwanne
- Bewegung und Entspannung

Gesamtpreis	
Einzelzimmer	€ 770,00
Doppelzimmer	€ 749,00 pro Person
Doppelzimmer Komfort	€ 791,00 pro Person

Freizeitaktivitäten

„Vielfalt und Abwechslung – das Angebot rund um Bad Clevers“

Aktivitäten & Sport

Sie haben die Freude an der Wahl: Die Zahl an Sport- und Freizeitmöglichkeiten in der Region ist schier endlos. Zu Wasser und zu Lande finden Sie die für Sie passendste Aktivität. Den Gästen steht ein reichhaltiges Angebot an verschiedensten Sportmöglichkeiten zur Verfügung. Ob Walderlebnispfad, Terrainkurwege, Nordic Fitness Park oder schön gelegene Sportanlagen (z.B. Reiten, Schwimmen, Tennis), alles ist vorhanden. Erleben Sie die Vielfalt der Möglichkeiten. Für ganz Wagemutige gibt es jedoch auch Klettern, Mountainbiken, Rafting, Tauchen, Hochseilgarten u.v.m. Wer es gerne etwas beschaulicher möchte, kann es mit Freischach, Angeln oder Minigolf probieren. Und im Winter verwandelt sich das Allgäu in eine weiße Märchenlandschaft, die alle Wintersportler begeistern wird: Eisstockschießen, Rodeln, Schneeschuhwandern, Schlittschuh- oder Langlaufen.

Ach, übrigens: Die Liste der Möglichkeiten für Sommer und Winter ließe sich noch lange fortsetzen. Aber machen Sie sich einfach selbst ein Bild!

Golfen

Das Allgäu ist die Destination mit der vermutlich höchsten Golfplatzdichte im Land. Golfer, die nicht nur den Ball mit möglichst wenigen Schlägen versenken, sondern auch noch den Naturgenuss mitnehmen wollen, sind in der Golfregion Allgäu genau richtig. Golf inklusive eines imposanten Bergpanoramas macht einfach Spaß und lässt jedem Golfer das Herz aufgehen. Überzeugen Sie sich selbst. Innerhalb von maximal einer Autostunde erreichen Sie von Bad Clevers aus 19 variantenreiche Golfplätze in unbeschreiblich schöner Landschaft und ursprünglicher Natur. Abschlag in allen Schwierigkeitsgraden, ob vom höchsten Tee auf 1.011 Höhenmetern oder am südlichsten Punkt Deutschlands.

Radeln & Inline Skating

Ob eine gemütliche Ausflugsfahrt durch das flache Unterland, eine anstrengende Mountainbike-Tour in die Berge oder eine abwechslungsreiche Rundfahrt mit flachen

und hügeligen Passagen – es findet sich sicher etwas für jedermann. Wer gern in die Pedale tritt, kommt voll auf seine Kosten, ob bei eigenen Entdeckungstouren durch das schöne Voralpenland oder den organisierten Radtouren unseres Hauses. Etwa gleich schnell, doch glaubt man Insidern, mit noch mehr Freiheitsgefühl, lässt sich das Ferienland Allgäu auf Inlinern erkunden. Die Strecken sind ideal, überall sind geteerte Rad- und Wirtschaftswege in der gesamten Region anzutreffen. Dort, wo früher die Lokaleisenbahn schnaufte, machen heute bewegungsfreudige Menschen Tempo. Radeln, rollen, sich treiben lassen. Anschließend Bahn frei für den kostenlosen Fahrradtransport mit dem Zug. Wir halten für Sie einige Tourenvorschläge bereit!

Skifahren

Im Allgäu macht's die unwiderstehliche Mischung aus sportlich rasanten Fahrten und dem Pistenglück der ersten Schwünge. Skifahren, Carven, Boarden, Freeriden, Telemarken, nebeneinander in schönster Eintracht bis ins späte Frühjahr – 300 Kilometer Abfahrtsspaß mit maximaler Abwechslung für alle. Von Slalomstrecken bis Buckelpisten und gemütlichen Kurzstrecken – alles findet sich hier. Jedes Gebiet hat eine persönliche, unverwechselbare Note. Hochschweben und los düsen, mehr als 200 leistungsstarke Bergbahnen und Lifte bringen im Allgäu den Skitag in Bewegung. Das Allgäu ist mit Abstand Deutschland größte und am schnellsten erreichbare Wintersportregion. Von Bad Clevers aus kommt man in alle großen Skigebiete in kurzer Zeit, nutzen Sie die Möglichkeit jeden Tag wo anders auf den Brettern zu stehen.

Wandern

Naturschönheiten, reiche Kunst- und Kulturschätze, der fulminante Blick auf die Alpen: Wandern ist im Allgäu eine Lust! In den anmutigen Voralpen, vorbei an satten Wiesen und rauschenden Bächen, auf gepflegten Wegen oder imposanten Bergketten kommen Naturgenießer ins Schwärmen. Je nach Schneid und Kondition empfehlen sich ge-

ruhsame Spaziergänge, ausgedehnte Wanderungen im Flachland und in den Höhenlagen oder als Herausforderung sportliche Hochtouren verschiedener Schwierigkeitsgrade. Von der Geschäftsführung persönlich geführte Touren in die erlebenswerte Umgebung bringen Ihnen Land und Leute näher und gehören zu den besonderen Erlebnissen bei einem Aufenthalt in Bad Clevers. Für einen Spaziergang am Nachmittag sind die ortsnahen Rundwanderwege gut geeignet. Das ausgeschilderte Wegenetz bietet unterschiedliche Wanderrouten, die sich in einer Zeit von 1 bis 1 ½ Stunden erwandern lassen.

Tradition und Brauchtum

Tradition und überliefertes Brauchtum liebt man hier das ganze Jahr. An vielen Tagen stehen Volkskultur und Frömmigkeit nicht bloß im Kalender. Das Brauchtum im Allgäu ist vielseitig und hat seine Wurzeln in der Überlieferung von Generationen. Die Sitten und Gebräuche sind fest in kirchliche Traditionen eingebunden, oftmals finden sich jedoch auch noch Spuren vorchristlicher, alemannischer Riten. Sie werden alle bis heute gepflegt. Überall im Allgäu versteht man gesellig zu feiern, bei Trachtenfesten, mit Blasmusik, Naturjodler und Volksmusik. Man ist stolz auf Tracht und historisches „Gwand“. Durch die vier Jahreszeiten begleiten die einzelnen Bräuche. Das Allgäu bietet Brauchtum zum Miterleben, Kultur zum Anfassen und die Gelegenheit, die Menschen in ihrer angestammten Tradition näher kennen zu lernen. Auf Entdeckungsreise durch das Allgäu finden sich beredete Zeugen uralter Geschichte(n).

Kunst, Kultur und Musik

Ein eigenes Kunstzentrum hat das Allgäu nicht, was nicht heißt, dass es nicht unzählige bauliche Kostbarkeiten im Barock- und Rokokostil zu bewundern gäbe. Die Klöster und Kirchen dokumentieren eindrücklich die Vielfalt sakraler Baukunst. Ateliers, Galerien und eine Vielzahl weiterer Kunstausstellungen sind im Allgäu zu besichtigen. Theateraufführungen, Kleinkunsth Bühnen, Satire, Konzerte und andere kulturelle Veranstaltungen, wie beispielsweise die Bad Grönenbacher Som-

merfrische und Schloßkonzerte, die Bregenzer Festspiele, die Ottobeurer Konzerte, die Altusrieder Freilichtspiele, die Memminger Meile, der Kemptener Jazz-Frühling, die Schubertiade in Schwarzenberg im Bregenzer Wald oder andere Highlights, machen das Allgäu ganzjährig zu einer Kulturregion erster Güte. Verbinden Sie doch Ihren Gesundheits- und Wellnessaufenthalt in Bad Clevers mit hochkarätiger Allgäu-Kultur! Wir organisieren gerne für Sie den gesamten Reise- und Ticket-service oder stehen für Fragen zur Verfügung.

Natur

Das bekannte Postkartenidyll des Allgäus trägt nicht, es wird in der Realität noch übertroffen! Saftig grüne Weiden zwischen sanften Hügeln. Schroffe, majestätisch aufragende Bergriesen, darüber die ganze Weite eines klaren Horizontes. Silberne, kristallklar plätschernde Bachläufe durchziehen in Schleifen und Windungen Wiesen und Wälder. Tosende Wasserfälle speisen tiefgründige, ruhende Bergseen. Die unglaubliche Vielfalt der Naturräume im ganzen Allgäu ist ein kostbares Gut und wird nur noch vom Artenreichtum in Flora und Fauna übertroffen. Einhundert Naturdenkmale aufzuzählen ist wohl langatmig. Das ein oder andere vor Ort bei einem Ausflug kennen zu lernen dagegen ist sehr reizvoll. Atemloses Staunen über unberührte Naturräume und verschwiegene Biotope hat nichts mit mangelnder Luftqualität zu tun, die ist nämlich mit bester Güteklasse bewertet.

Ausflugsziele

Schmucke Dörfer und reizvolle Städte zeugen von der Allgäuer Lebensart, für Geschichtsinteressierte bietet sich hier ein breites Angebot. Überall kommt der Besucher an einer Vielzahl von stattlichen Bauwerken vorbei, die ihn an die reiche Geschichte der Gegend erinnern. Darüber hinaus lockt das Allgäu mit vielen Schlössern, Burgen und Ruinen, die hier überall zu finden sind. Vertiefen kann man diese Eindrücke in den zahlreichen Museen der Region. Wie wäre es beispielsweise mit einem Ausflug

- zur ehemaligen Reichsstadt Memmingen, 16 km;
- zur ältesten Stadt Deutschlands, Kempten, 22 km;
- zur Stadt an der Donau Ulm, 60 km;
- zu den Königsschlössern nach Füssen, sowie in die Berge nach Oberstdorf oder Oberstaufen, ca. 60 km;
- zum Bodensee – dem schwäbischen Meer – nach Lindau und Bregenz, 70 km;
- zur Fuggerstadt Augsburg, 100 km;
- zur Bayernmetropole München oder nach Stuttgart, ca. 130 km;

In welche Richtung es Sie auch lockt – Bad Clevers ist der ideale, zentral gelegene Ausgangspunkt. In der Zeit von Mai bis September bietet die Kurverwaltung Bad Grönenbach wöchentliche Ausflugsfahrten in die erlebenswerte Umgebung des Allgäus an!



TIPP: Detaillierte Informationen zu den verschiedenen Freizeitmöglichkeiten sowie weiterführende Links finden Sie auf unserer Homepage www.badclevers.de im Internet!



wellvital
Natur in Bayern



Herausgeber / Impressum

BAD CLEVERS
Gesundheitsresort & Spa
Sanatorium und Klinik
für Naturheilverfahren
Clevers 1
87730 Bad Grönenbach
Tel. +49(0) 83 34/6090
Fax +49(0) 83 34/6091 07
E-Mail info@badclevers.de
www.badclevers.de