

Natürlich
gesund!

im Gesundheits- und Rehaszentrum Schwäbische Alb

Aus Erfahrung empfehlen wir,

1 Woche

2 Wochen

3 Wochen

natürlich entspannen

T1 natürlich gut schlafen

3 Wochen

Schlafanamnese

1x pro Aufenthalt

Vortrag „Regeln für einen gesunden Schlaf“

1x pro Aufenthalt

leichtes Abendessen im Rahmen der Vollkost

täglich

Schlummertee am Abend

täglich

Kräuterfußbäder

2x pro Woche

Kräuterbäder zur vegetativen Umstimmung

2x pro Woche



Entspannungstraining

3x pro Woche

Fußreflexzonenmassage

2x pro Woche

Relaxmassage mit natürlichen Aromaölen

1x pro Woche

Preis des Therapiepaketes für die Aufenthaltsdauer von 2 Wochen 450,00 Euro, 3 Wochen 640,00 Euro

Um natürlich gut schlafen zu lernen buchen Sie dieses Paket bitte schon bei Ihrer Zimmerbuchung.

T2 natürlich wohlfühlen

1 Woche

Gesichtslymphdrainage

2x pro Woche

Wohlfühlmassage mit Aromaöl

2x pro Woche



Wildrosen-Traum

1x pro Woche

- Fußbad im würzig duftenden Wacholdersud

- Sanftes Entschlacken auf der Soft-Pack-Liege

- Wildrosenöl-Peeling-Massage

Wacholderbad

1x pro Woche

Preis des Therapiepaketes für die Aufenthaltsdauer von 1 Woche 180,00 €

T3 natürlich heilen

2 Wochen



Naturfango-Heilschlamm-Packung

2x pro Woche

Wohlfühlmassage mit natürlichen Aromaölen

2x pro Woche

Preis des Therapiepaketes für die Aufenthaltsdauer von 2 Wochen 180,00 €

T4 natürlich entspannen

2 Wochen



Wacholderfußbad mit Fußmassage

2x pro Woche

Wohlfühlmassage mit natürlichen Aromaölen

2x pro Woche

Entspannungsbad mit regionalen Heilkräutern

3x pro Woche

Entspannungstraining

3x pro Woche

Preis des Therapiepaketes für die Aufenthaltsdauer von 2 Wochen 350,00 €

natürlich bewegen

T5 natürlich aktiv

2 Wochen



Belastungs-EKG	1x pro Aufenthalt
Gymnastik-Vortrag/	
Theoretische Einführung in das Nordic Walking	1x pro Aufenthalt
Frühgymnastik	5x pro Woche
Stretching	4x pro Woche
Nordic Walking mit Polar-Uhren	3x pro Woche
Medizinische Trainingstherapie,	
Ergometertraining	3x pro Woche

Preis des Therapiepaketes für die Aufenthaltsdauer von 1 Woche 175,00 €, 2 Wochen 310,00 €, 3 Wochen 445,00 €

T6 natürlich gesund

2 Wochen

Rückenschulvortrag	1x pro Aufenthalt
Rückenschule	4x pro Woche
Wirbelsäulen-Gymnastik	4x pro Woche
Beckenbodengymnastik	2x pro Woche
Walking	2x pro Woche

Preis des Therapiepaketes für die Aufenthaltsdauer von 2 Wochen 170,00 €

T7 natürlich aufrecht

3 Wochen



Knochendichtemessung mit Ergebnis-	
protokoll und ärztlichem Beratungsgespräch	1x pro Aufenthalt
Vortrag „Calciumreiche Ernährung“	1x pro Aufenthalt
Calciumreiche Kost	täglich
Osteoporosegymnastik	4x pro Woche
Walking	2x pro Woche
Körperwahrnehmung	3x pro Woche

Preis des Therapiepaketes für die Aufenthaltsdauer von 1 Woche 120,00 €, 2 Wochen 190,00 €, 3 Wochen 260,00 €

natürlich ernähren

T8 natürlich leichter

3 Wochen

Umfangreiche Laboruntersuchung	1x pro Aufenthalt
Ruhe- und Belastungs-EKG	2x pro Aufenthalt
Urintest	2x pro Aufenthalt
Lungenfunktionsprüfung	2x pro Aufenthalt
Visite	2x pro Aufenthalt
Gewichts- und Blutdruckkontrolle	1x pro Woche
Individuelle Ernährungsanalyse und Beratung	1x pro Aufenthalt
Reduktionskost 1000 Kcal	täglich
Vortrag Nordic-Walking	1x pro Aufenthalt
Polar-Gehtest	1x pro Aufenthalt
Nordic Walking	3x pro Woche
Ergometertraining	4x pro Woche
Gruppengymnastik im Thermal-Mineral-Bad	4x pro Woche
Abschlussbericht	1x pro Aufenthalt

Preis des Therapiepaketes für die Aufenthaltsdauer von 3 Wochen 530,00 Euro

T9**natürlich entschlacken**

1 Woche

Individuelle Ernährungsberatung	1x pro Aufenthalt
Betreuung durch die Diätassistentin	
zwei Kannen Balance-Entschlackungstee	täglich
„natürlich gesunde“ Entschlackungs-Vitalkost	
im Rahmen der Vollpension	täglich
Walking	2x pro Woche
Qi Gong	2x pro Woche
Frühsport	3x pro Woche
Fußreflexzonentherapie	2x pro Woche
Säure-Basen-Bad	2x pro Woche
Ganzkörper-Lymphdrainage	1x pro Woche
Wildrosen-Traum	1x pro Woche



- Fußbad im würzig duftenden Wacholdersud
- Sanftes Entschlacken auf der Soft-Pack-Liege
- Wildrosenöl-Peeling-Massage

Preis des Therapiepaketes für die Aufenthaltsdauer von 1 Woche 380,00 Euro

T10**Nutzen Sie die Zeit für Ihren persönlichen Gesundheits-Check-up**

Eingehende ärztliche Untersuchung mit Erhebung der Erstanamnese
 Blutuntersuchung (Blutsenkung, kleines Blutbild, 12er-Profil)
 Beratung, Besprechung der Blutbefunde
 Ernährungsberatung kurbegleitend
 Belastungs-EKG
 Atemdruckmessung
 Schlussberatung

Preis 190,00 €

Sollte Ihnen keines unserer Therapie-Pakete zusagen, können auch gerne einzelne therapeutische Anwendungen gebucht werden. Gerne behandeln wir Sie selbstverständlich auch auf Rezept. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass eine Abrechnung über Rezept innerhalb der Angebote nicht möglich ist.

Haben Sie noch Fragen? Rufen Sie uns bitte einfach an.

Unsere Damen vom Reservierungsbüro freuen sich auf Ihren Anruf unter der Telefonnummer 07125/157-0.

Über die Feiertage bieten wir Ihnen besondere Feiertagsangebote an, eine Buchung der Basispakete in diesem Zeitraum ist mit Zuschlag gerne möglich.

Gültig ab 08.01.2007 Änderungen vorbehalten.

Bei Erscheinen einer neuen Preisliste verliert dieses Angebot seine Gültigkeit.

Gesundheits- und Rehaszentrum Schwäbische Alb

Bei den Thermen 10-12 • 72574 Bad Urach

Tel. 07125/157-0 • Fax 07125/157-197

Email info@gesundheitszentrum-schwaebischealb.de

Internet www.ruehle-gesundheitszentren.de

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2000 und EQR – IQMP-Reha