

Vorsorge und Rehabilitation für Mutter, Vater und Kind

Ganzheitlich für Körper, Geist und Seele





*Wir unterstützen Sie dabei,
die Hürden des Alltags leichter zu überwinden.*



Dr. med. Markus Borries
Ärztlicher Direktor

Liebe Mutter, lieber Vater,

Sie fühlen sich erschöpft und wollen an einer Mutter-/Vater-Kind-Kur teilnehmen? Dann möchten wir uns Ihnen als erfahrenen Spezialisten für diese Kurmaßnahmen gerne vorstellen.

Die UNIVITA hat für Mutter-/Vater-Kind-Kuren ein Spezialkonzept entwickelt, das Ihnen eine optimale Kur ermöglicht.

Ziel dieses Konzeptes ist es, Ihre medizinische Genesung und Erholung zu ermöglichen. Darüber hinaus wollen wir Sie dabei unterstützen, den Kurerfolg auch mit nach Hause zu nehmen. Kurz gesagt: Den Alltag mit all seinen Herausforderungen und Problemen besser zu bewältigen.

Auf den nachfolgenden Seiten dieser Broschüre zeigen wir Ihnen konkret, was wir für Sie tun können.

Wir würden uns freuen, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen

Dr. med. Markus Borries

Wenn alles zu viel wird und für Sie zu wenig übrig bleibt.

„Ich kann nicht mehr!“ Wer von uns hat das nicht schon einmal gesagt, wenn der Stress zuviel wurde.

Und es stimmt, der Alltag ist oft anstrengend und zermürbend für alle in der Familie. Arbeitsbelastung, finanzieller Druck und fordernde Kinder können einem das Leben unerträglich schwer machen. Die Folgen: körperliche und psychische Erschöpfung, emotionale Unausgeglichenheit und dabei noch Schuldgefühle, weil die Kinder sich nicht voll entfalten können und die Partnerschaft zu kurz kommt. Ein Kreislauf, der zu ernsthaften Erkrankungen führen kann, wenn man nicht rechtzeitig auf die Bremse tritt und etwas für sich tut.



UNIVITA gibt Ihnen mit einem speziellen Konzept die Möglichkeit, sich zu erholen und Strategien zu lernen, mit denen Sie und Ihre Kinder Ihren Alltag besser bewältigen können – mit einer ganzheitlichen Mutter-/Vater-Kind-Kur bei UNIVITA. Unser UNIVITA Team steht Ihnen dabei von Anfang an mit umfassendem Service zur Seite. Denn wir übernehmen die Beratung sowie die Formalitäten, von der Beantragung bis zur Kurplatzreservierung.

Mutter-/Vater-Kind-Kur – was ist das eigentlich?

Die Mutter-/Vater-Kind-Kur ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Ihr Ziel ist es, Patienten, die durch körperliche und/oder psychosoziale Faktoren belastet sind, eine Möglichkeit der Therapie und Erholung anzubieten. Neben der Vorbeugung von Krankheiten können Beschwerden im frühen Stadium erkannt und kuriert werden.

UNIVITA hat sich auf Vorsorge (Prävention) und Verbesserung der Gesundheit (Rehabilitation) spezialisiert. Dafür haben wir gemeinsam mit Ärzten und Therapeuten ein differenziertes Konzept entwickelt.

Die Kurmaßnahme als ganzheitliche Heilmethode umfasst Körper, Geist und Seele. In einem Klima der Wertschätzung und Entspannung wird den Patienten Ruhe zum Nachdenken und Austausch mit anderen Mitmenschen ermöglicht. Im Abstand zum Alltag können krankmachende Erfahrungen aufgearbeitet und ungesunde Verhaltensweisen unterbrochen werden.

Körper – Geist – Seele

Wir kümmern uns nicht nur um Ihre Symptome, sondern um Sie und Ihre Welt.

Unsere Philosophie:

Alles gehört zusammen.

Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Wer körperlich erschöpft ist, wird sich zwangsläufig auch geistig nicht gut fühlen. Und wer durch seine Umwelt überfordert ist, dessen Seele wird auf diese Belastung reagieren. Wir von UNIVITA betrachten jedes Familienmitglied im Zusammenhang mit seiner gesamten Lebenssituation und entwickeln daraus ein individuelles Kurprogramm, das Ihnen und Ihren Kindern gezielt hilft – bevor Sie oder Ihre Familie ernsthaft krank werden.

Unser Angebot:

Ganzheitlich für Körper, Geist und Seele.

Natur erleben, Seele bewegen, Kraft schöpfen – das ist das Motto, nach dem wir von UNIVITA unser Kurkonzept aufbauen. Ein Konzept, das sich sowohl um Ihren Körper und Ihre Psyche als auch um Ihr Verhalten in Ihrer Lebenswelt kümmert. Ganz besonders wichtig sind uns Ihre Kinder, die wir mit gezielten Psychomotorik- und Naturpädagogikkonzepten in die Kur einbinden. Für den Erfolg Ihrer Kur sorgt eine strenge Qualitätssicherung, die wir in Zusammenarbeit mit der Medizinischen Hochschule Hannover durchführen.

Wir bauen unsere Gäste mit individuellen therapeutischen Maßnahmen körperlich wieder auf.

- > Lösen
- > Entspannen
- > Aufbauen

Wir schaffen ein Klima von Wertschätzung und Entspannung, in dem man in Ruhe nachdenken und sich mit Anderen austauschen kann.

- > Wohlfühlen
- > Akzeptieren
- > Loslassen

In schönster Natur schaffen wir den nötigen Abstand zum Alltag, arbeiten krankmachende Erfahrungen auf und unterbrechen ungesunde Verhaltensweisen.

- > Erkennen
- > Verstehen
- > Verändern



Das 3-Säulen-Konzept der UNIVITA für Ihren Kurerfolg.

Bei UNIVITA stehen Sie im Mittelpunkt – von Anfang an.

Die drei Säulen Ihres Kurerfolges.

Unser ganzheitliches Mutter-/Vater-Kind-Kurkonzept basiert auf drei Säulen. Ergänzend kommt die Vorbereitung sowie die Nachbereitung Ihrer UNIVITA Kurmaßnahme hinzu.

Wenn Sie sich für eine Kur mit UNIVITA entscheiden, rufen Sie uns an und sprechen Sie mit Ihrem Arzt –

die Formalitäten erledigen wir für Sie. Wir unterstützen Sie von Anfang an. In der Anfangsphase Ihrer Kur (1. Säule) geht es zunächst einmal darum, die eigenen Kräfte und Möglichkeiten neu zu entdecken. Daran anschließend werden diese Möglichkeiten durch individuell auf Sie abgestimmte Beratungsleistungen, medizinische Therapien, Interaktionsgrup-

Im Vorfeld der UNIVITA Mutter-/Vater-Kind-Kur (sog. „Prae-Phase“)

- > Ärztliche Diagnose und Kurbefürwortung
- > Kurberatung
- > Anmeldung
- > Vorgespräch/Information
 - > Mutter/Vater
 - > Ärzte/Therapeuten
- > Unterstützung bei der Antragsstellung
- > Fragebögen zur Optimierung der Therapie und zur Qualitätssicherung
- > Informationen zur Anreise und zum Kurablauf

Wir helfen Ihnen gerne:

- > Rufen Sie uns an
- > Sprechen Sie mit Ihrem Arzt
- > Wir erledigen die Formalitäten

Erkennen Ihrer Möglichkeiten

Interdisziplinäre Stuserhebung

- > Medizinische Anamnese und Untersuchung
 - > Vorerkrankungen
 - > Körperliche Untersuchung
 - > Größe, Gewicht
 - > Blutdruck, Herzfrequenz
 - > EKG
 - > Lungenfunktion
- > Psychologisches Einzelgespräch
 - > personale Möglichkeiten
 - > berufliche/schulische Möglichkeiten
 - > soziale, familiäre Möglichkeiten
 - > erzieherische Möglichkeiten

Stärkung Ihrer Möglichkeiten

Erstellung eines individuellen Therapieplans

- > Therapieangebot
 - > Medizinische Therapie
 - > Physiotherapie
 - > Sport- und Bewegungstherapie
 - > Psychomotorik
 - > Ernährungsberatung
 - > Verhaltenstherapie
 - > Stressmanagement
 - > Entspannungstechniken
 - > Familienindividuelle Therapie
 - > Eltern-Kind-Interaktion
 - > Psychosoziale Einzeltherapie
 - > Psychosoziale Gruppentherapie
 - > Gesundheitsbildung



pen und Workshops gestärkt und weiter ausgebaut. Im Fokus dieser Maßnahmen steht das Wiedererlangen eines festen Standpunktes (2. Säule). Die 3. Säule unseres Konzeptes reicht weit über Ihren Kuraufenthalt hinaus. Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen Lösungsstrategien, die Ihnen helfen, Ihren Alltag besser zu bewältigen und Probleme aus eige-

ner Kraft zu lösen. Und auch nach der Kur sind wir noch für Sie da. Wir helfen Ihnen z. B. bei der Kontaktaufnahme zu ambulanten Therapeuten und bleiben mit Ihnen in Kontakt, um Ihren Kurerfolg auch längerfristig sicherzustellen.

Möglichkeiten

Therapiekonzeptes

Therapie

Bewegungstherapie

Entspannung

Yoga/-training

Entspannungstechniken

Individuelle Beratung

Gruppensitzungen

Einzelgespräche

Gruppengespräche

Entspannung, etc.

Stabilisieren durch Selbsthilfe

Planung individueller
Unterstützungskonzepte

- > **Hilfe für den Alltag**
 - > Vermittlung von Selbsthilfegruppen
 - > Rückenschule
 - > Ausdauer-Trainingsplan
 - > Muskelrelaxation nach Jacobson
 - > Zeitmanagement
 - > Vermittlung von ambulanten Therapeuten
- > **Ziele für den Alltag**
 - > Gestärkte Eigenkompetenz
 - > Verbesserte Selbstwahrnehmung
 - > Körperliches Wohlbefinden
 - > Seelisches Gleichgewicht
 - > Erhöhte emotionale Stabilität

Wir unterstützen Sie auch nach der Kur (sog. „Post-Phase“)

- > **Hilfe bei der Umsetzung der erarbeiteten Selbsthilfekonzepte**
 - > Rückfragen/Informationen
- > **Wohnortnahe Selbsthilfegruppen**
 - > Gesprächsrunden
 - > Gemeinschaftsaktivitäten
 - > Erfahrungsaustausch
- > **Ambulante Therapeuten**
 - > Information
 - > Therapie-/Verlaufsabstimmung

Nachbefragung in Stichproben nach sechs und zwölf Monaten sowie Effektmessung im Rahmen der Qualitätssicherung.

Gut Holmecke – gut für Ihren Kurerfolg.

Ankommen und durchatmen – Gut Holmecke ist eine grüne Oase der Ruhe mitten im Landschaftsschutzgebiet des märkischen Sauerlandes.

Mit über 100 Tieren und 80 Hektar eigenem Wald und Wiesen finden Sie hier die ideale Voraussetzung für Ruhe, Erholung und eine erfolgreiche Kur für sich und Ihre Kinder. Unsere umfangreich modernisierte Anlage besteht aus einem Haupthaus und drei Appartmenthäusern. Sie und Ihre Familie wohnen in 1- bis 3-Zimmer-Appartments mit Dusche und WC sowie Telefon und TV-Anschluss. Für Ihre sportlichen Aktivitäten stehen Ihnen Schwimmbad, Whirlpool, Sauna, Solarium, Trimmraum, Tischtennisraum, Kegelbahn, Mountainbikes und im Winter Schlitten zur Verfügung. Ein Höhepunkt ist sicherlich die Psychomotorikhalle, eine moderne Sportanlage. Sie ist ideal für Entwicklungs- und Bewegungsthemen für Kinder aller Altersstufen, Jugendliche und auch Erwachsene. Der Raum kann dabei flexibel an die Nutzung angepasst werden, z. B. für Sinneserfahrungen, großräumiges Toben, Abenteuersport, Klettern,

Schwingen und Schaukeln, Sportspiele oder Wellness- und Entspannungsangebote. Die neue Psychomotorikhalle vermittelt eine vertraute Atmosphäre der Geborgenheit und ermöglicht eine übersichtliche Raumaufteilung.

Die Küche: leicht und lecker.

Unser Chefkoch verwöhnt Sie mit einer ausgewogenen und gesunden Küche. Die Spezialitäten auf Gut Holmecke sind gesundes, natürliches Rindfleisch aus eigener Gallowayzucht, tolle Überraschungsbuffets und leckere Wildgerichte. Auch bieten wir verschiedene Arten von Diäten, vegetarische und Reduktionskost. Eine besondere Zutat ist die einmalige Aussicht: Vom Speisesaal oder von der Cafeteria aus können Sie auch während der Mahlzeiten Ihren Blick über die malerische Landschaft schweifen lassen.



Entdecken Sie Natur pur – neue Kraft für zu Hause.

Das märkische Sauerland ist eine einzigartige Landschaft, geprägt von Bergen, Seen, Burgen und berühmten Höhlen.

Schon nach wenigen Schritten sind Sie im Wald und entdecken zusammen mit den Kindern die sauerländische Flora und Fauna. Große Wälder mit bequemen Wegen laden zum Wandern ein und Höhepunkte wie das Felsenmeer, das Hönnetal oder die Dechenhöhle versprechen interessante Ausflüge. Genießen Sie die unverbrauchte Wald- und Höhenluft, die sich bei zahlreichen Krankheiten schon bestens bewährt hat.

Für Jeden das richtige Freizeitangebot.

Etwa 80 Hektar eigener Wald und Wiesen stehen Ihnen für Ihre Freizeit in der Natur zur Verfügung. Auf dem Gelände selbst finden Sie jede Menge Möglichkeiten zur kreativen Freizeitgestaltung: Grillplatz, Lagerfeuerplatz, Sport- und Spielwiesen, Sonnenterassen, Kleinkind- und Abenteuerspielplätze und ein Streichelgehege.

Ein besonderes Highlight sind unsere eigenen Pferde für das Hobbyreiten. Von der ländlichen Stallatmosphäre bis zu gemeinsamen Ausritten in der Natur können sich hier Jung und Alt von der alten Weisheit „Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde“ überzeugen.

Bei vielen weiteren Kursangeboten, wie zum Beispiel dem Heubasteln können Sie Ihre eigene Kreativität entdecken. Auch unsere von einem Förster geführten Waldexkursionen durch die umliegenden Wälder sind eine beliebte Abwechslung. Zusätzliche christliche Angebote runden unser vielfältiges Spektrum ab.



Mutter-/Vater-Kind-Kuren auf Gut Holmecke.

Wir möchten, dass Sie sich erholen und dass Sie gesund und gestärkt Ihren Alltag in Zukunft bewältigen können.

Deshalb erarbeiten wir nach einer ärztlichen Eingangsuntersuchung mit Ihnen einen individuellen Kurplan mit medizinischen Therapieangeboten zur körperlichen Erholung. Zur Entdeckung Ihrer eigenen Möglichkeiten führen wir Einzel-/Gruppengespräche mit lösungsorientierter Lebens-, Erziehungs- und Familienberatung und Hilfe zur Selbsthilfe nach der Kur durch. Als christlich orientiertes Haus bieten wir auch christliche Zusatzangebote und Seelsorge an.

Unsere Therapieangebote:

Physikalische Therapie:

- > Anwendungen nach Kneipp
- > Bädertherapie
- > Wärme-Kälte-Therapie
- > Elektrotherapie
- > Klassische Massagen
- > Unterwassermassagen
- > Inhalationen

Krankengymnastische Maßnahmen

für Erwachsene und Kinder:

- > Einzel-Krankengymnastik

Gruppen-Krankengymnastik:

- > Mutter-/Vater-Kind-Gymnastik
- > Aktive Bewegungsübungen
- > Wassergymnastik
- > Trampolin-Fitness
- > Aqua-Fitness

Spezielle Programme:

- > Rückenschule für Erwachsene
- > Beckenbodengymnastik
- > Kinder-Rückenschule
- > Walking mit Coach
- > Nikotin-Entwöhnungsprogramm

Psychologische Beratung:

- > Gesprächstherapie
- > Gruppentherapien:
 - > Coping-Gruppen
 - > Selbsterfahrungsgruppen
 - > Entspannungsgruppen für Mutter, Vater und Kind

Psychosoziale familienorientierte Beratung:

- > Erziehungsberatung
- > Eheberatung
- > Familienberatung
- > Lebensberatung
- > Seelsorge/Trauerberatung
- > Mutter-/Vater-Kind-Interaktionsgruppen

Themenzentrierte Gesprächskreise:

Zu Problembereichen wie z.B. Erziehung, Mutter-Vater-Kind-Beziehung, Eltern-Kind-Geschwister-Beziehung, Stress- und Konfliktbewältigung, Selbstsicherheit/Grenzsetzung etc.

Ärztliche Sprechstunde

Unsere besonderen Angebote:

- > Offen für Großfamilien mit 6 und mehr Kindern
- > Keine Alterseinschränkung für Kinder
- > Christliche Zusatzangebote
- > Hauseigene Lehrkraft für Kuren außerhalb der Ferienzeit
- > Hobbyreiten
- > Moderne Psychomotorik- und Freizeithalle
- > Lehrküche
- > Mitaufnahme von Begleitpersonen

Natur und Bewegung für Ihr Kind.

Wir wollen, dass sich Ihre Kinder bei uns wohl fühlen und sich gemeinsam mit Ihnen erholen.

Kinder sind kostbar, stark und doch so zerbrechlich. Deshalb bieten wir eine zeitlich sehr ausgedehnte altersgerechte, themenorientierte und psychologisch fundierte Kinderbetreuung an. Sie soll die körperliche und seelische Gesundheit Ihrer Kinder stärken, ihnen ein gesundes Selbstwertgefühl vermitteln und ihnen Impulse für eine gesunde geistige, emotionale und körperliche Entwicklung geben. Mit den Universitäten Köln und Marburg haben wir dazu ein Spezialkonzept der Psychomotorik entwickelt, das wir mit unseren Heilpädagogen und psychomotorisch weitergebildeten Erzieherinnen umsetzen. Einige Schwerpunkte unserer pädagogischen Bausteine sind:

Psychomotorik

Wir bieten Ihren Kindern Handlungsfelder, die ihre körperliche und seelische Gesundheit stärken, ihnen ein positives Selbstwertgefühl vermitteln und Impulse für eine gesunde geistige, emotionale, soziale und körperliche Entwicklung geben. In unterschiedlichen Bewegungsräumen (in der Natur, der neuen Psychomotorikhalle und dem Schwimmbad) machen Ihre Kinder ganzheitliche und differenzierte Erfahrungen mit sich selbst, mit anderen Kindern und mit ihrer Umwelt. Dabei gehen wir erlebnisorientiert und spielerisch vor. Unsere Ziele:

- > Vermittlung positiver Sinneserlebnisse in Ruhe und Aktivität
- > Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes (Selbstbehauptung, Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit)
- > Förderung der Eigenständigkeit und des selbständigen Handelns
- > Sozialerfahrung durch Spiel, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe

Naturpädagogik

Wir bieten Ihren Kindern die für eine gesunde Entwicklung wichtigen Naturerfahrungen: Sie entdecken und erleben den Wald als Lebensraum der Tiere und Pflanzen und wir beziehen Landwirtschaft und Tierhaltung auf Gut Holmecke im Wechsel der Jahreszeiten mit in unsere Arbeit ein (z. B. Streichelgehege, Hobbyreiten). Die Kinder lernen Kleintierhaltung in den Gruppen, wir erklären Kräuterpflanzen und in einer Waldexkursion mit unserem Förster erfahren sie die Geheimnisse des Waldes.





*„Glück ist das Einzige,
was sich verdoppelt,
wenn man es teilt.“*

Albert Schweitzer

Wir kümmern uns um Sie.

Auf Gut Holmecke werden die folgenden Beschwerden und Krankheiten behandelt:

Anerkennung:

Versorgungsvertrag nach § 111a SGB V (Vorsorge und Rehabilitation).

Nach § 30 GewO beihilfefähig als private Krankenanstalt. IK-Nr. 510 596 328

Schwerpunktindikationen

Erwachsene

> Psychische und physische Erschöpfungssyndrome

- > Burn-Out-Syndrom
- > Psychovegetatives Erschöpfungssyndrom
- > Physische Erschöpfung/Verschleiß
 - > Rücken-/Wirbelsäulenbeschwerden
 - > Haltungsschwäche/-schäden
 - > Beckenbodeninsuffizienz
 - > Arthrose

> Hypokinetosen

- > Metabolisches Syndrom (Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mell. Typ II)
- > Übergewicht (Erwachsene)
- > Leistungsschwäche von Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel
- > Funktionelle Herz-Kreislaferkrankungen
- > Blutdruckprobleme (Hyper-/Hypotonie)
- > Osteoporose
- > Arthroseentwicklung
- > Nervöser Reizmagen
- > Depressive Stimmungslage
- > Infektanfälligkeit
- > Alterungsprozeß

> Eltern-Kind-Interaktionsstörungen

- > Beeinträchtigung der Eltern-Kind-Beziehung

Kinder

> Entwicklungs-/Verhaltensstörungen

- > Motorische Entwicklungsverzögerung
- > Psychosoziale Entwicklungsverzögerung
- > Störungen des Sozialverhaltens
- > ADS/ADHS

> Infektanfälligkeit

- > Bronchitis
- > Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)
- > Otitis media (Mittelohrentzündung)

> Hypokinetosen

- > Leistungsschwäche von Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel
- > Funktionelle Herz-Kreislaferkrankungen
- > Depressive Stimmungslage
- > Haltungsschwäche/-schäden
- > Übergewicht

Kontraindikationen

> Akute und chronische Erkrankungen,

die noch nicht ausreichend behandelt sind, z.B.

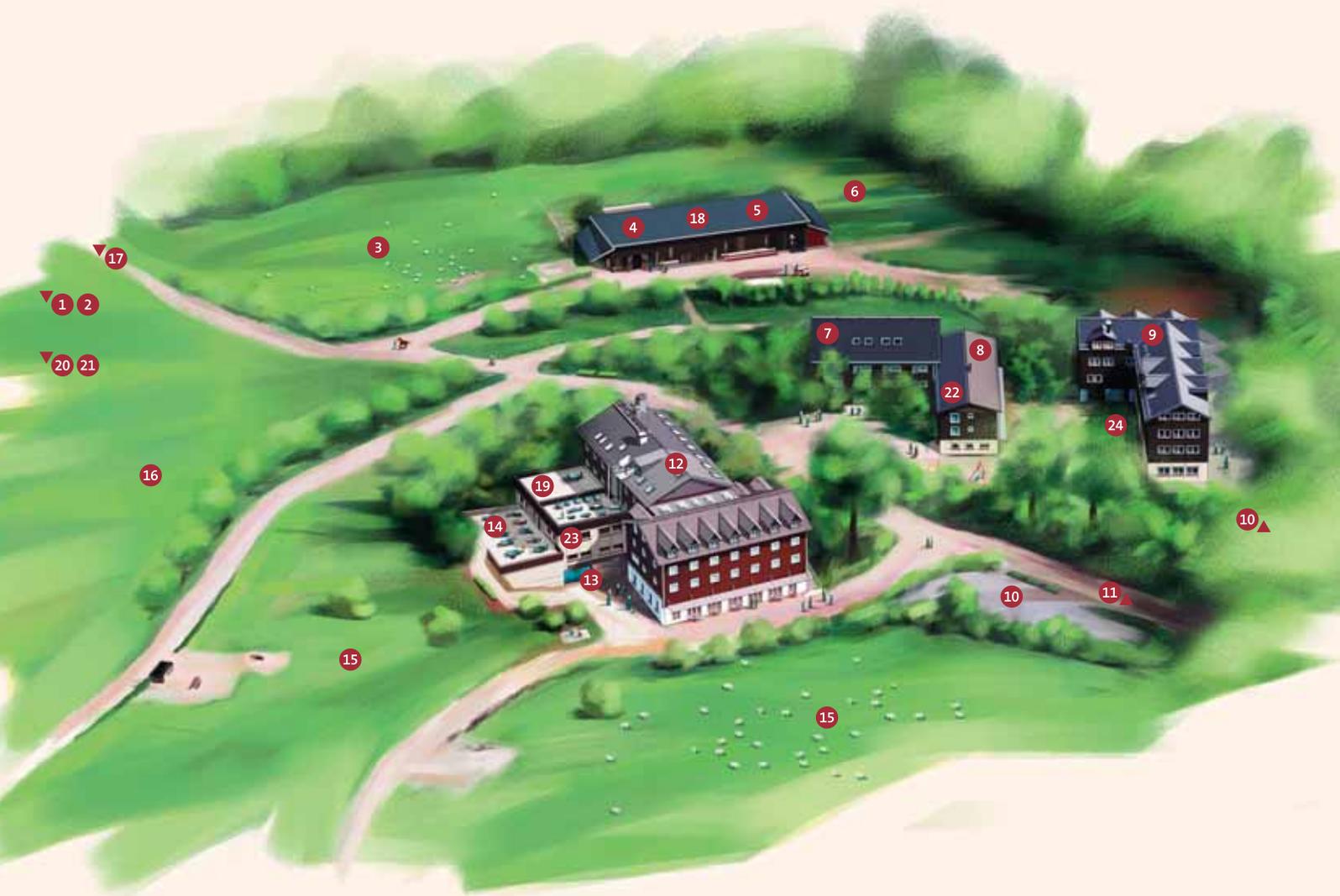
- > Psychose
- > Entzündliche Erkrankungen
- > Anfallsleiden
- > Wirbelsäulenerkrankungen (z.B. akute Bandscheibenvorfälle)
- > Rheumatische Erkrankungen
- > Herz-/Kreislaferkrankungen
- > Stoffwechselerkrankungen
- > Suchterkrankungen (außer Nikotinabhängigkeit)
- > Infektionskrankheiten im Akutstadium

Qualifizierte Fachkräfte kümmern sich um Sie.

Wir verstehen etwas von Ihrer Gesundheit. Ein Team von hochqualifizierten Ärzten, Physiotherapeuten, Psychologen, Motologen/Heilpädagogen, Sozialpädagogen und Erzieherinnen arbeiten fachübergreifend eng zusammen. Sie sorgen mit Ihnen dafür, dass Sie und Ihre Kinder sich wohl fühlen und Ihre Kur ein Erfolg wird.

Ein ganzes Gut für Ihre Erholung.

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen unsere Anlage während Ihres Kuraufenthalts bietet:



Erläuterung zu den Zahlen:

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. Reitplatz / Pferdekoppel | 9. Appartementhaus 3 | 17. Wandern |
| 2. Lagerfeuerplatz | 10. Parken | 18. Fitnessraum |
| 3. Streichelzoo | 11. Anfahrt | 19. Sonnenterrasse |
| 4. Stall | 12. Haupthaus | 20. Bolzplatz |
| 5. Sport- / Psychomotorikhalle | 13. Kneippbecken | 21. Spielwiese und Spielplatz |
| 6. Spielplatz | 14. Terrasse | 22. Kegelbahn |
| 7. Appartementhaus 1 | 15. Streuobstwiese mit Schafen | 23. Schwimmbad / Sauna |
| 8. Appartementhaus 2 | 16. Rinderweiden | 24. Spielhof |



Physiotherapie



Wassergymnastik im hauseigenen Schwimmbad



Spiel und Spaß in der hauseigenen Psychomotorik-Halle

Ihr Weg zu uns.

Damit Sie uns gut finden.

Gut Holmecke erreichen Sie per Auto von Norden kommend über die Autobahn Hansalinie A 1, auf die A 45 und von Süden kommend über die Autobahn Sauerlandlinie A 45 jeweils bis zum Hagener Kreuz. Von hier nehmen Sie die Autobahn Richtung Iserlohn (A 46) bis Abfahrt Altena.

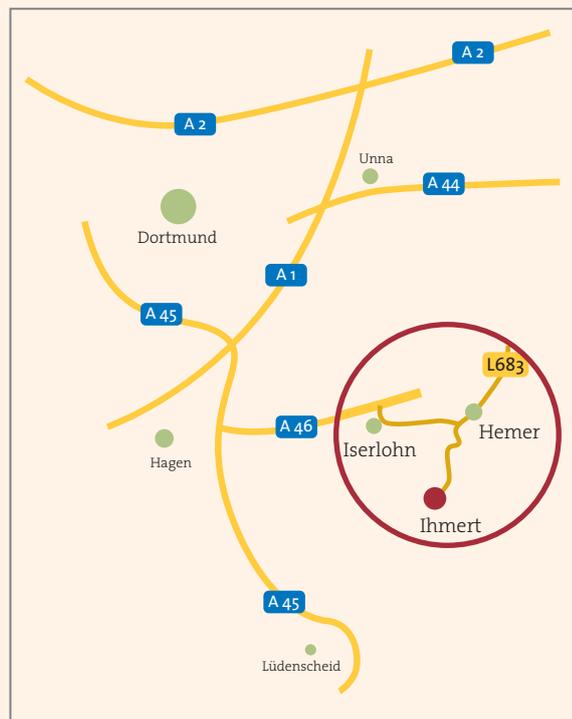
Jetzt fahren Sie in Richtung Iserlohn, an der Dechenhöhle vorbei, und nach ca. 1.000 m biegen Sie rechts ab in Richtung Ihmert.

Nun ca. 10 km durch das landschaftlich schöne Grüntal bis Hemer-Ihmert Ortsmitte.

Hier links abbiegen Richtung Hemer. Nach ca. 500 m geht es links in den Holmecker Weg.

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter:

> www.univita.com





UNIVITA
Gut Holmecke

Holmecker Weg 50
58675 Hemer-Ihmert

Telefon 0 23 72 / 9 87-0
Telefax 0 23 72 / 9 87-4 99

E-Mail info@univita.com
Internet www.univita.com

UNIVITA
Hauptverwaltung

Hainfeld 9
06547 Stolberg / Harz

Telefon 03 46 54 / 810-22
Telefax 03 46 54 / 810-20

E-Mail info@univita.com
Internet www.univita.com

Rufen Sie uns an – zum Ortstarif:

01 80 - 1 - 864 84 82