

Gesund durchatmen im Felicitas Stollen

Sie leiden an chronischer Bronchitis, Asthma, Allergien oder werden schnell krank?
Dann stärken Sie Ihr Immunsystem mit einer Klimatherapie in der nahezu völlig reinen, staub- und keimfreien Luft des Felicitas Stollens in Bad Fredeburg.

Der Felicitas Stollen entstand im Jahre 1998 in einem Stollen der Schiefergrube Felicitas. In dem Stollen finden Menschen ein wohltuendes Klima in Form eines Mikroklimas vor. Das Besondere des Felicitas-Stollens ist das im Stollen vorherrschende Mikroklima, das unter bestimmten Voraussetzungen in Naturhöhlen oder stillgelegten Bergwerkstollen entstehen kann.

Die Temperatur im Stollen beträgt konstant 9° Celsius und die Luft reichert sich fast bis zur Sättigung mit Wasserdampf an. Im Stollen fehlen deshalb nahezu vollständig Staubpartikel, Pollen und Krankheitserreger.



Leistungen:

- ✓ 7 / 14 / 21 / 28 Übernachtungen in einem Hotel, einer Pension oder einer Ferienwohnung
- ✓ Zimmer mit Dusche/WC und Frühstück (FeWo zur Selbstversorgung)
- ✓ 9 / 12 / 18 / 24 x Eintritt in den Felicitas Stollen
- ✓ Lungenfunktionsprüfung vor Kurbeginn und nach Kurende
- ✓ Schließfach im Gesundheitszentrum
- ✓ SauerlandCard

Termine:

ganzjährig (ausgenommen Weihnachten und Silvester)

Tage: 8-29		Reise-Nr. 98
Kategorie		Preise p.P.
Hotel		ab 405,- €
Pension		ab 293,- €
FeWo bei 2 Pers.		ab 258,- €
Auf Wunsch HP gegen Aufpreis möglich. Fragen Sie auch nach der 3-tägigen Schnupperkur ab 82,- € pro Person.		

Anbieter

Ferien Service
Poststr. 7
57392 Schmallenberg
Tel.: 0800/0114130 (kostenlos)

Bad Fredeburg g.u.t.
Gewerbe und Touristik e.V.
Am Kurhaus 4
57392 Schmallenberg
Tel.: 02974/7037

Light Living

... das neue Abnehmprogramm für übergewichtige Frauen

Light Living, oder kurz gesagt LiLi, wurde auf wissenschaftlicher Basis in Zusammenarbeit mit erfahrenen Ernährungs-, Sucht- und Sporttherapeutinnen entwickelt – für übergewichtige Frauen ab einem BMI von 25.

Das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten, ist keine Frage der Diät, son-

dern eine Frage des gesamten persönlichen Lebensstils. So einfach lässt sich das Prinzip Light Living auf den Punkt bringen. Ganzheitlich und alltagstauglich vereint es die Ebenen Bewusstsein, Ernährung und Bewegung. Gewinnen Sie Lebensfreude. Verlieren Sie Gewicht mit Light Living. Gesund und auf Dauer!



Leistungen:

- ✓ 11 x Übernachtung mit Frühstück im Einzelzimmer
- ✓ gemeinsames Abendessen mit der Gruppe
- ✓ lebendige Vorträge, Diskussionen und Kochkurs zum Thema ausgewogene Ernährung im persönlichen Alltag
- ✓ 1 bis 2 Sport- und Bewegungseinheiten pro Tag, z. B. Nordic Walking, Aquafitness, Radfahren uvm.
- ✓ medizinische Sprechstunde auf Wunsch
- ✓ Basisgruppe zum Thema Körper- und Selbsterfahrung
- ✓ tägliche Gruppentreffen
- ✓ ergotherapeutische Angebote wie z. B. kreatives freies Gestalten oder kommunikatives Malen

Tage: 12		Reise-Nr. 99
Kategorie		Preise p.P.
Kat. Hotel		ab 869,00 €
Kat. Pension		ab 715,00 €
Kat. FeWo		ab 745,00 €

Termine:

15.03. - 26.03.2010 16.08. - 27.08.2010
07.06. - 18.06.2010 08.11. - 19.11.2010

Anbieter

Ferien Service
Poststr. 7
57392 Schmallenberg
Tel.: 0800/0114130 (kostenlos)