SmokeStopp

SmokeStopp

das Raucher-Entwöhnungsprogramm in Bad Fredeburg. Werden Sie Nichtraucher mit Genuss! Machen Sie sich frei vom Alltag und nutzen Sie Ihre Chance in ein rauchfreies Leben während Ihres Urlaubs. Lernen Sie während eines 12-tägigen Aufenthalts in Bad Fredeburg Schritt für Schritt die positiven Aspekte des Nichtrauchens kennen und schätzen. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse bzgl. einer möglichen Kostenbeteiligung.

Leistungen:

- ✓ 11 x Übernachtung mit der gewählten Verpflegung
- ✓ Infomappe in der Vorphase (mit Tests, Tipps und Anregungen)
- ✓ 5 Einzelberatungen mit Ihrem Trainer
- ✓ tägliche telefonische Beratung
- ✓ Ernährungsberatung (auf Wunsch Kochkurse)
- ✓ Gesprächskreise
- ✓ täglich stattfindende Selbsthilfegruppen
- ✓ Entspannungstraining
- ✓ Freizeitprogramm

Tage: 12	Reise-Nr. 95
Kategorie	**Preise p.P.**
Kat. Hotel im EZ	ab 845,- €
Kat. Pension im EZ	ab 670,- €

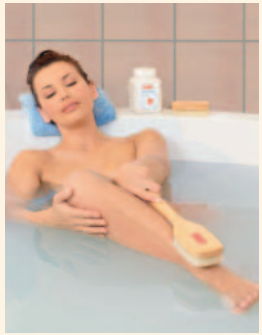
Termine:
01.02. - 12.02.10
10.05. - 21.05.10
02.08. - 13.08.10
08.11. - 19.11.10

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

Jentschura's Regenata

Winkhausen... Hotel Deimann***

7-Tage-Kur



- 3 x basische Körperpflege im Dampfbad oder Laconium
- 1 x basische Gesichts- und Decolletéebehandlung mit basischem Körperwickel
- 2 x basische Fußbaderunde
- 1 x basische Kräuterstempelmassage
- 2 x EnergieBürsten-Massage mit anschl. bas. Körperwickel
- 1 x basische Gesichts- und Decolletée-Kopfbehandlung
- 1 x Ohrkerzenbehandlung
- 1 x basische Salz-Öl-Massage
- 1 x basische Salz-Honig-Massage des Rückens

14-Tage-Kur

- 5 x basische Körperpflege im Dampfbad oder Laconium
- 2 x basische Gesichts- und Decolletéebehandlung mit anschließender basischer Körperwickel
- 5 x basische Fußbaderunde
- 1 x basische Kräuterstempelmassage
- 2 x EnergieBürsten-Massage mit anschl. bas. Körperwickel
- 1 x basische Gesichts- und Decolletée-Kopfbehandlung
- 2 x Ohrkerzenbehandlung
- 3 x basische Salz-Öl-Massage
- 2 x basische Salz-Honig-Massage des Rückens

Auch als 3-Tage-Kur zum Preis von 295,- bis 350,- € buchbar.

Tage: 3 / 7 / 14	Reise-Nr. 96
Kategorie	**Preise p.P.**
7-Tage-Kur	575,- bis 650,-€
14-Tage-Kur	975,- bis 1075,-€
Preise zzgl. Unterkunft	

Termine:
ganzjährig

Anbieter
Hotel Deimann *****
Winkhausen Nr. 5
57392 Schmallenberg
Tel.: 02975/810
www.deimann.de

Kur im Stollen Nordenau

Einen viertägigen Gesundheitsaufenhalt kombiniert mit täglichen Besuchen im 14 Kilometer entfernten Schieferstollen Nordenau können Sie in Bad Fredeburg verbringen. Der Stollen ist heute weit über die Grenzen des Sauerlandes hinaus für Gesundheit und Wohlbefinden bekannt und wird inzwischen von tausenden Menschen aufgesucht, die dort Linderung ihrer Erkrankungen und Beschwerden erwarten. Fordern Sie ausführliches Infomaterial an.

Leistungen:

- ✓ 4 Übernachtungen mit Frühstück
- ✓ 4 x Eintritt in den Schieferstollen Nordenau
- ✓ 1 Vital-Begrüßungsdrink
- ✓ 1 SauerlandCard zum kostenlosen Busfahren
- ✓ auf Wunsch auch HP möglich

Tage: 5	Reise-Nr. 97
Kategorie	**Preise p.P.**
Pension ÜF	124,- €
Hotel ÜF	179,- €
Ferienwohnung (ohne Verpflegung)	94,- €

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