

WANDERWELT

Schmallenberger
Sauerland

UND FERIEREGION ESLOHE

Land. Liebe. Lebensart.

Alle Adressen auf einen Blick

Schmallenberger Gesundheitsinfos

Gesundheit & Vitalität



Eslohe

Schmallenberg



Ausruhen und Auftanken

Mit den zahlreichen Angeboten für mehr Wohlbefinden.
Wieder gewonnene Kräfte spüren. Spaß haben. Fortschritte machen.
Neue Pläne schmieden. Für morgen. Und für die Zeit danach.

Auszeit vom Alltag

5 Tage, Anreisetag individuell wählbar

- 4 Übernachtungen
 - inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet
 - 4 x Genießer-Drei-Gang-Halbpension
 - 1 x Kaffee und Kuchen
 - Ärztliche Beratung und Notfallversorgung
 - Ohrakupunktur
 - Autogenes Training
 - Psychologische Beratung und Gesprächsrunde
 - Eine Rückenmassage
 - Wassergymnastik
 - Schwimmbad- und Saunanutzung
 - Freien Eintritt
- in den Schieferstollen Nordenau

ab 304,- €
p.P. im DZ

täglich geöffnet 8.⁰⁰–18.³⁰ Uhr



Schieferstollen
Nordenau
Ihrer Gesundheit zuliebe

www.stollen-nordenau.de



Land- und Kurhotel Tommes · Nordenau · 57392 Schmallenberg
Telefon (0 29 75) 96 22-0 · Telefax (0 29 75) 96 22-165

Vielfalt & Kompetenz - direkt vor Ort.

Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Ein Zitat Schopenhauers bringt auf den Punkt, welcher Stellenwert dem höchsten Gut unseres Lebens gebührt – oder besser gebühren sollte.

Eine Maxime, der die neue Gesundheits-Servicezentrale Schmallenberger Sauerland & Eslohe Rechnung trägt. Für Gäste wie Bürger koordiniert und kommuniziert sie seriöse Produkte, Dienstleistungen und Angebote im Schmallenberger Sauerland und der Ferienregion Eslohe. Ein Ergebnis ihrer Arbeit: diese Broschüre mit ausgewählten therapeutischen und präventivmedizinischen Angeboten sowie den Adressen der Gesundheitsdienstleister in der Region.



Informieren Sie sich über das breit gefächerte und kompetente Angebot vor Ort und werden bzw. bleiben Sie mit den aufgeführten Medizinern, Therapeuten, Fachleuten und Spezialisten gesund.

Für ergänzende Fragen steht Ihnen die Leiterin der Gesundheits-Servicezentrale Astrid Völlmecke telefonisch unter 0 29 72 / 97 40 41 gerne zur Verfügung.



Inhalt

Allgemeinmedizin	5
MVZ	6
Ferientherapie	6
St. Georg Krankenhaus	6
Kurzzeitpflege	8
Kurmittelhaus	8
Mobile Krankenpflege	8
Augenheilkunde	9
Gynäkologie	9
Mammografie	9
Haut- und Geschlechtskrankheiten	9
Allergologie	9
Innere Medizin	10
Kinderheilkunde	10
Orthopädie	10
Pneumologie / Lungenheilkunde	10
Sportmedizin	11
Zahnmedizin	11
Kliniken	12
Physiotherapie und Krankengymnastik	12
Massage	13
Heilpraktiker	14
Psychotherapie	15
Fitnessstudios	16
Diätassistenten / Ernährungsberatung	16
Yoga	16
Apotheken	17
Augenoptiker	17
Stollen	17
Krankenkassen	18
Reformhäuser	18
Selbsthilfegruppen	19
Sonstiges	19
Pauschalangebote	20 / 21





Allgemeinmedizin

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLENBERG		
Althaus, M., Dr. med.	Schmallenberg, Obringhauser Str. 4	02972/1525
Baumann, M., Dr. med.	Schmallenberg, Poststraße 3	02972/97090
Beste, Dr. med.	Schmallenberg, Brombeerweg 10	02972/390240
Geueke, A.	Bad Fredeburg, In der Schmiedinghausen 1a	02974/83550
Gilbert, J., Dr. med.	Bad Fredeburg, Am Kurhaus 8	02974/96160
Kowarz, Dipl. med.	Schmallenberg, Oststr. 25	02972/6363
Kuss, B., Dr.	Winkhausen, Winkhausen 2	02975/8900
Menn, Dr.	Dorlar, Hubertusweg 15	02971/96000
Müller, G., Dr.	Schmallenberg, Wormbacher Str. 7	02972/1684
Ochsenfeld, Dr. med.	Bödefeld, Freiheit 27	02977/214
Waltenberg, Dr. med.	Oberkirchen, Alte Poststr. 12	02975/357
ESLOHE		
Engels & Dünnebacke, Dr. med.	Eslohe, Hauptstr. 41	02973/6382
Struwe, Dr. med.	Eslohe, Hauptstr. 52	02973/6221
Sittner, Dr.	Reiste, Mescheder Str. 39	02973/3568
van Steenkiste, Dr. med.	Reiste, Mescheder Str. 39	02973/3568
Twieg, Dr. med.	Eslohe, Hauptstr. 61	02973/1001



MVZ (Medizinisches Versorgungszentrum in Bad Fredeburg)

Name	Fachgebiet	Telefon
Rager, Franz, Dr.	Arzt für Chirurgie	02974/969320
Somborn, Frau Dr. med.	Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie	02974/969320

Ferientdialyse

Name	Ort / Straße	Telefon
Marcos, E., Dr. med.	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg 58 (Kurmittelhaus)	02974/6331

St. Georg Krankenhaus in Bad Fredeburg Einrichtung für Tages-, Kurzzeit- und Übergangspflege

Name	Abteilung	Telefon
Baranski, K., Dr. med.	Chirurgie	02974/710
Espinonza, Jose	Chirurgie	
Grobbe, H.-G., Dr. Dr.	Chirurgie	
Romero-Olguin, Juan Carlos	Chirurgie	
Weissenberger, Christian	Chirurgie	
Wiatr, Marek	Chirurgie	
Chaar, Dr. med.	Gynäkologie	02974/900617
Hegener-Hachmann, Dr.	Gynäkologie	
Chau, Phouc-Seng	Innere Medizin	02974/710
Mahfouz, Samer	Innere Medizin	
Marcus-Rubin, Dr.	Innere Medizin	
Marcos, E., Dr.	Innere Medizin	
Müller, M., Dr.	Innere Medizin	
Schmidt, Sergej	Innere Medizin	
Zetzmann, R., Dr.	Innere Medizin	
Jovanovic, Dr.	Anästhesie	

Gemeinsam leben in Geborgenheit, mit liebevoller Pflege und Betreuung

Unsere Leistungen:

- Hilfestellung bei allen Formalitäten
- Alle Zimmer mit Toilette und Dusche
- auch Schwerstpflegeberatung und Behandlungspflege jeder Art, z. B. Tracheostomapflege, Anus-Praeter etc.
- Spezielle Betreuung für dementiell Erkrankte
- gemütliches Beisammensein im Café "Kännchen", fast tägl. auch für Angehörige und Gäste geöffnet
- Bettenbalkon in jeder Wohngruppe
- Aktivierung am Bett durch verschiedene Sinnesreize, z. B. Aromatherapie
- Nutzung von Wohlfühlbad und Entspannungsraum
- umfangreiches kostenloses Getränkeangebot
- tägliche Menüwahl
- täglich Kioskverkauf
- jede Woche kath. Messe und Andacht, 1 x/Monat evangelischer Gottesdienst
- qualifizierte Sterbebegleitung
- regelmäßige Betreuung auf "Vier Pfoten"
- Tierhaltung nach Absprache möglich
- Fußpflege (außer med. Fußpflege)
- Frisörangebot im Haus
- Begleitung zu Arzt, Einkaufs- und Ausflugsfahrten
- Hausmeisterservice
- freie Nutzung der Satellitenprogramme
- Geburtstagskaffee
- Räumlichkeiten für persönliche Feiern
- Rollstuhlverleih...



NEU!
Seit Januar 2009 bieten wir Ihnen Kurzzeit und Tagespflege in urgemütlicher Atmosphäre im St.-Georg-Krankenhaus Bad Fredeburg.

Tel. 02974/9628 0 - www.st-raphael-fredeburg.de

Altenilper Str. 9 · 57392 Bad Fredeburg · info@st-raphael-fredeburg.de

Hilfe- und pflegebedürftige Menschen unter unserem Dach haben das Recht auf:

Würde

Selbstbestimmung

Respekt



Fragen rund um „St. Raphael“ und wie wir die 8 Artikel der Pflegecharta mit Leben füllen, beantworten wir gerne. Interessierte sind jederzeit herzlich eingeladen. Telefon 02974 / 9628-0.

Kurzzeitpflege

Name / Anschrift	Ansprechpartner	Telefon
Caritas Altenheim St. Raphael Bad Fredeburg Altenilper Str. 9 57392 Schmallenberg	Axel Trompeter Claudia Jagfeld	02974/96280

Kurmittelhaus

Krankengymnastik, Bestrahlungen, Schwimmen, Bewegungsübungen, Packungen, Massagen, Sauna, Bewegungsbäder, Physiotherapie

Einrichtung	Ort / Straße	Telefon
Kurmittelhaus	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg 58	02974/6331

Mobile Krankenpflege

Einrichtung	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Apo Care / Mobi Care	Schmallenberg, Obringhauser Str.4	02972/47555
Infamilia	Schmallenberg, Weststr. 62	02972/4142
Mobi Care	Bad Fredeburg, Im Ohle 29	02974/83441
Monikaner Pflegedienst	Bad Fredeburg, An der Lied 1	02974/968590
ESLOHE		
Caritas-Sozialstation	Eslohe, Eberhard-König-Straße	02973/2507



Augenheilkunde

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Kramer, Dr. med.	Schmallenberg, Weststr. 2	02972/2600

Gynäkologie

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Baumann, Dr. med.	Schmallenberg, Poststraße 3	02972/97090
Chaar, Dr. med.	Bad Fredeburg, St. Georg Krankenhaus	02974/900617
Hegner-Hachmann, Dr.	Bad Fredeburg, St. Georg Krankenhaus	02974/900617



Mammografie

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Dreyer, Dr. med.	Bad Berleburg, An der Gontardsluft 7	02751/8025451
Krämer/Keuthage, Dr. med.	Brilon, Am Schönschede	02961/51613

Haut- und Geschlechtskrankheiten

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Voß, Dr. med.	Schmallenberg, Obringhauser Str. 4	02972/1055

Allergologie

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Althaus, Dr. med.	Schmallenberg, Obringhauser Str. 4	02972/1525
Riffelmann, Dr. med.	Grafenschaft, Kloster, Annostr. 1	02972/7912601



Innere Medizin

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Bisa, Dr.	Schmallenberg, Bahnhofstr. 7	02972/97060
Kejo, Dr.	Schmallenberg, Bahnhofstr. 7	02972/97060
Marcus-Rubinat, Dr.	Bad Fredeburg, St. Georg Krankenhaus	02974/710
Müller, Dr. med.	Bad Fredeburg, Bödefelder Str. 8	02974/7004

Kinderheilkunde

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Seidel, Dr.	Bad Fredeburg, In der Schmiedinghausen 1a	02974/83550

Orthopädie

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Schmidt, Georg Orthopädie	Bad Fredeburg, In der Schmiedinghausen 11	02974/83770
Schuhtechnik Gierse	Schmallenberg, Weststr. 27	02972/921130
ESLOHE		
Keite, Rudolf (Fußorthopädie)	Eslohe, Hauptstraße 93	02973/486

Pneumologie / Lungenheilkunde

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Kemper, Dr. med.	Grafschaft, Kloster Annostr. 1	02972/7912542

Sportmedizin

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
Geueke, Arnold	Bad Fredeburg, In der Schmiedinghausen 1a	02974/83550



Zahnmedizin

Name / Praxis	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Neise, R., Dr.	Schmallenberg, Weststr. 19	02972/1655
Rager, R., Dr.	Schmallenberg, Weststr. 60	02972/5088
Richter, E., Dr.	Schmallenberg, Weststr. 5	02972/7878
Steppeler, M. Dr.	Bad Fredeburg, Kirchplatz 6	02974/1311
Teijerling, H. G., Dr.	Bad Fredeburg, Im Ohle 8	02974/6996
Wesselborg, Stefan	Bad Fredeburg, Im Ohle 33	02974/83603
ESLOHE		
Kaiser, Gisela	Eslohe, Hauptstr. 42	02973/6386
Plett & Bettelhäuser, Dr.	Eslohe, Hauptstr. 75	02973/908744
Siepe & Knappstein, Dr. med.	Eslohe, Hauptstr. 24 a	02973/6772

Kliniken

Name / Fachgebiet	Ort / Straße	Telefon
Internistisch-psycho-somatische Fachklinik Hochsauerland	Bad Fredeburg, Zu den Drei Buchen 2	02974/730
Fachklinik Fredeburg Therapiezentrum für Abhängig- keitserkrankungen	Bad Fredeburg, Zu den Drei Buchen 1	02974/720
Holthäuser Mühle medizinische Rehabilitation Drogenabhängiger	Holthausen, Mittelstr. 1	02974/7780
Fachkrankenhaus Kloster Grafschaft Pneumologie und Allergologie	Grafschaft, Annostr. 1	02972/79100

Physiotherapie und Krankengymnastik

Name	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Christmann, Marion	Schmallenberg, Antoniusstr. 1	02972/47417
Grafschafter Therapiehaus	Grafschaft, Am Stünzel 2	02972/962800
GZDT	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg	02974/732406
König	Gleidorf, Bahnhofstr. 1	02972/1437
Kurmittelhaus	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg	02974/6331
• Brune, Katharina		
• Fischer, Melanie		
• Rickert-Biskoping, Rita		
• Schmidt-Bette, Felizitas		
Rauschen, Ralf	Bad Fredeburg, Am Kirchplatz	02974/83246
Tenkamp, Willi & Katharina	Schmallenberg, Im Alten Feld 1	02972/6859
Thöne, Annette	Schmallenberg, Obringhauser Str. 20	02972/978681
Waldhaus Ohlenbach	Ohlenbach, Ohlenbach Nr. 10	02975/840
Wüllner, Georg (Kreuzbergpraxis)	Bödefeld, Kreuzbergstr. 1 a	02977/709630
ESLOHE		
Krankengymnastik Blennemann Bobath Lymphdrainage Massage	Eslohe, Hauptstr. 88 a	02973/979250
Krankengymnastik und Massage Gerhard Henke	Eslohe, Kupferstr. 30	02973/6850

Massage

Name	Ort / Straße	Telefon
Gierse, Susanne	Westfeld, Dorfstraße 5	02975/1456
Hallmann, Michaela	Sellinghausen, An der Halle 17	02971/86526
Metz, Andrea	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg 16	02974/1465
Reinhardt-Woblick Gerty	Am Roten Hagen 3	02972/978282

Zudem bieten alle Physiotherapeuten Massage an (Physiotherapeuten s. Seite 12).



PHYSIO-PRAXIS Rauschen

Physio-Praxis Rauschen
Kirchplatz 3
57392 Bad Fredeburg
Tel.: 0 29 74 / 8 32 46
Mobil: 0170 / 44 05 981
Fax: 0 29 74 / 8 32 47
E-Mail: info@praxis-rauschen.de

Rauschen

- Heißluft
- Fango
- Massagen
- Krankengymnastik
- Lymphdrainagen
- Dorn-Breuss
- Rückenschulen
- Nordic Walking etc.

Kompetenz für gesundes Wohlbefinden!

Heilpraktiker

Name	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Didam, Isabel	Grafschaft, Kirchstr. 12	02972/977171
Döding, Praxis	Schmallenberg, Worbacher Str. 7	02972/390596
Heite, Brigitte	Schmallenberg, An der Winnscheidt 4	02972/4368
Kendel, Elisabeth	Dorlar, Brinkstr. 2	02971/961580
Klein, Joachim	Schmallenberg, Weststr. 2	02972/960922
Kleinsorge, Claudia	Werpe, Werpe Nr. 41	02972/47553
Kowarz, Frank-René	Schmallenberg, Oststr. 25	02972/6363
Olbrich, Anna & Gisbert	Dorlar, Hauptstr. 12	02971/86512
Pape, Gudrun	Schmallenberg, Oberer Hagen 12	02972/974147
Polewka, Rita	Bad Fredeburg, Im Ohle 40	02974/969633
ESLOHE		
Krönke, Roger	Eslohe, Christine-Koch-Str. 13	02973/81638
Schmitte, Stefanie	Höhenweg 21	02973/2425
Vetter, Marianne	Eslohe, Höhenweg 10	02973/81276



Psychotherapie

Name / Fachgebiet	Ort / Straße	Telefon
Baumann, Maria Tiefenpsychologie, Hypnose, AT	Schmallenberg, Poststraße	02972/97090
Döding, Andreas VT	Schmallenberg, Worbacher Str. 7	02972/390596
Große, Monika PT als EE	Schmallenberg, Am Haffenrath 22 b	02972/2504
Hennig, Marita AT und pME	Grafschaft, Gräfin-Chuniza-Str. 39	02972/1656
Kowarz, Frank-René PT als EE, AT, Hypnose, Psychosomatik	Schmallenberg, Oststr. 25	02972/6363
Kuss, Brigitte PT als EGE, EE, VT als EE, GE, AT, Hypnose, Psychosomatik	Winkhausen, Winkhausen Nr. 2	02975/8900
Markowsky, Bernd PT als EE, Hypnose	Schmallenberg, Über dem Hagen 21	02972/5389
Olbrich, Gisbert (Praxis für Heilpädagogik und Psychotherapie, Kinder und Jugendliche)	Dorlar, Hauptstr. 12	02971/86512
Roeckner-Esser, Bettina VT als EE, GE, EKJ, GKJ	Schmallenberg, Antoniusstr. 4	02972/4638
Silberg, Veronika VT als EE, GE	Westfeld, Astenbergstr. 26	02975/1091
Somborn, Frau Dr. MVZ Bad Fredeburg GmbH PT als EE	Bad Fredeburg, Im Ohle 31	02974/969320
Wagner, Birgit AT - Autogenes Training EE - Einzeltherapie bei Erwachsenen EGE - Einzel- und Gruppentherapie bei Erwachsenen EKJ - Einzeltherapie bei Kindern und Jugendlichen GE - Gruppentherapie bei Erwachsenen GKJ - Gruppentherapie bei Kindern und Jugendlichen PT - Psychotherapie VT - Verhaltenstherapie	Holthausen, Mittelstr. 7 c	02974/83737

KASSENÄRZTLICHE VEREINIGUNG WESTFALEN-LIPPE in Dortmund

Montag bis Donnerstag 08.30 bis 14.30 Uhr

Freitag 08.30 bis 12.00 Uhr

Telefon 0231/94323851

Fitnessstudios

Name	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Fitness & Rückenzentrum Activ-Sports	Schmallenberg, Bahnhofstr. 7 a	02972/47604
Sportakademie	Schmallenberg, Bahnhofstr. 23	02972/921466
GZDT* Neagu Kurmittelhaus	Bad Fredeburg, Zum Hallenberg	02974/732406
Praxis für Physiotherapie und medizinische Fitness Tenkamp	Schmallenberg, Im Alten Felde 1	02972/6859
ESLOHE		
Fitness- u. Gesundheitszentrum Bodytalk	Eslohe, Braukweg 9	02973/974730

*Gesundheitszentrum für Diagnose und Therapie

Diätassistenten / Ernährungsberatung

Name	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Gerritsen, J. & Blümer, R.	Schmallenberg, Handweiser Hütte	02972/961797
Henneke, Andrea	Bad Fredeburg, Fachklinik Fredeburg	02974/732130
Praxis Dr. Müller (Bianca Beste & Astrid Schmidt)	Bad Fredeburg, Bödefelder Str. 8	02974/7004
Rudolphi, Ingrid	Schmallenberg, Schulweg 6	02972/9629023
Schumacher, Laura	Bad Fredeburg, Fachklinik Fredeburg	
Wollmeiner, Elisabeth	Bad Fredeburg, Waldstr. 26	02974/833105
ESLOHE		
Müller, Hildegard	Eslohe, Höhenweg 6	02973/818204

Yoga

Name	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLEMBERG		
Pilgram, Susanne	Schmallenberg, Waldenburgerstr. 7	02972/921836
Tröster, Maria	Bad Fredeburg, Unterm Hömberg	02974/6853
Wasserfall, Hilde	Jagdhaus	02972/6983
ESLOHE		
Hoke, M.	Eslohe, Zum Hohenstein 4	02973/81533
Vetter, M. und W.	Eslohe, Höhenweg 10	02973/81276

Apotheken

Name	Ort / Straße	Telefon
SCHMALLENBERG		
Burg-Apotheke	Bad Fredeburg, Hochstr. 2	02974/277
Löwen-Apotheke	Schmallenberg, Weststr. 16	02972/4029
Marien-Apotheke	Schmallenberg, Weststr. 62	02972/1343
St. Valentin-Apotheke	Schmallenberg, Obringhauser Str. 4	02972/1672
St. Georg-Apotheke	Bad Fredeburg, Im Ohle 9	02974/6633
ESLOHE		
Schwanen-Apotheke	Eslohe, Hauptstr. 61	02973/6212
Rosen-Apotheke	Eslohe, Hauptstr. 57	02973/500



Augenoptiker

Name / Inhaber	Ort / Straße	Telefon
Brillen Rottler, Peter Rottler	Schmallenberg, Oststr. 37	02972/977193
Optik Böhle, Jürgen Böhle	Schmallenberg, Oststr. 10	02972/2727
Optik Wagener, Berthold Wagener	Schmallenberg, Paul-Falke-Platz 5	02972/1575
Augenoptiker Teipel, Michael Voss	Bad Fredeburg, Hochstr. 23	02974/463

Stollen

Name	Ort / Straße	Telefon
Felicitas Stollen GmbH u. Co. KG.	Bad Fredeburg, Alter Bahnhof 9	02974/969500
Schieferstollen Brandholz	Nordenau, Talweg 14	02975/96220

Krankenkassen

Name	Ort / Straße	Telefon
AOK	Schmallenberg, Weststr. 3	02972/97290
Barmer Ersatzkasse	Schmallenberg, Weststr. 10	018500/836550
DAK Unternehmen Leben	Schmallenberg, Weststr. 3	02972/977550

Reformhäuser

Name	Ort / Straße	Telefon
Reformhaus Vogd	Schmallenberg, Weststr. 18	02972/9629250
Reformhaus Siepe	Bad Fredeburg, Im Ohle 4	02974/331

 <p>LÖWEN APOTHEKE</p>	<p>ANDREAS VOGD Weststraße 16 · 57392 Schmallenberg Telefon 02972/4029 Telefax 02972/4034 www.loewenapotheke-schmallenberg.de info@loewenapotheke-schmallenberg.de</p>
 <p>MARIEN APOTHEKE</p>	<p>MARTINA VOGD Weststraße 62 · 57392 Schmallenberg Telefon 02972/1343 Telefax 02972/5392 www.marienapotheke-schmallenberg.de info@marienapotheke-schmallenberg.de</p>
 <p>Reformhaus</p> <p>R U S</p>	<p>ANDREAS & MARTINA VOGD Weststraße 18 · 57392 Schmallenberg Telefon 02972/9629250 Telefax 02972/9629251 www.reformhaus-vogd.de info@reformhaus-vogd.de</p>
<p>V O G D</p>	

Selbsthilfegruppen

Einrichtung	Ansprechpartner	Telefon
Rollstuhlfahrer und Schwerbehinderte	Bernd Conze	02972/1407
Insuliner Bad Fredeburg	P. Dörbaum Barbara Hohmann	02961/964230 02974/1233
Morbus Bechterew	A. Phillips	02974/83563* (*nach 17 Uhr)
Alzheimergesellschaft HSK	Georg Fuhs	02962/4445
Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V.	Monika Jäger	02974/6263
Borreliose-Selbsthilfegruppe HSK	Monika Schulte	02971/86050
Frauzentrum „Frauenzimmer“	Beratungsstelle	0291/52171
Anonyme Alkoholiker	Georg	02972/6004
Gesprächskreis Gleidorf	Jürgen Reiber	02972/920745
Kreuzbund Schmallenberg	Siegfried Weitzel	02972/5445
Kontakt- u. Beratungsstelle für psychisch Erkrankte der Diakonie Ruhr-Hellweg	Eva Lütteken	02972/47757

ÜBERGEORDNETE STELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN:

„AKIS“

Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis

Zu den Werkstätten 1

59821 Arnsberg

Telefon 02931/9638105



Sonstiges

Institut für Lebensberatung

Alwin van Balkom

Am Sonnenpfad 8

57392 Schmallenberg-Nordenau

Telefon 02975/1053

Nordic Zentrum

Dorfstraße 24

57392 Schmallenberg-Westfeld

Telefon 0177/8340305

Sport- und Bewegungsangebote finden Sie im Internet auf www.schmallenberger-sauerland.de unter dem Navigationspunkt „Wellness und Gesundheit“ / „Gesundheits-Servicezentrale“.

Light Living

... ein Programm zur nachhaltigen Gewichtsreduktion

Light Living, oder kurz gesagt LiLi, wurde auf wissenschaftlicher Basis in Zusammenarbeit mit erfahrenen Ernährungs-, Sucht- und Sporttherapeutinnen entwickelt – für übergewichtige Frauen mit einem BMI zwischen 25 und 30. Das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten, ist keine Frage der Diät, sondern eine Frage des gesamten persönlichen Lebensstils. So einfach lässt sich das Prinzip von 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

ab € 715,-
pro Person

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
- ✓ Gesprächskreise
- ✓ täglich stattfindende Selbsthilfegruppe
- ✓ Entspannungstraining
- ✓ Freizeitprogramm

ab € 680,-
pro Person

SmokeStopp

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 Mikroklima vor, 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 zum kostenlosen Busfahren

ab € 258,-
pro Person

Bäderkur plus Stollenstrahlen

Einen viertägigen Gesundheitsaufenthalt 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.

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

ab € 121,-
pro Person

Termine, Preise und weitere Informationen erhalten Sie bei der Gästeinformation Schmallenberger Sauerland oder unter

www.schmallenberger-sauerland.de





Therapiezentrum Bad Fredeburg



**Kompetent therapieren, alles unter einem Dach,
zugelassen für alle Kassen - das Therapiezentrum
Bad Fredeburg (Kurmittelhaus).**

- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Massagen, Wassergymnastik, Fango, ...
- Prävention: Aqua-Gymnastik & Rückenschule
- Schwimmbad, Sauna, Solarien & Fitness

Therapiezeiten: Mo-Fr

Terminvereinbarung: Mo-Fr, 8-20 Uhr

(Mo-Sa: Schwimmbad, Sauna, Solarien geöffnet)

KONTAKT:

Therapiezentrum Bad Fredeburg

Zum Hallenberg 58

57392 Schmallenberg - Bad Fredeburg

Tel. +49(0)29 74-63 31 · Fax +49(0)29 74 73-24 00

info@krh-bad-fredeburg.de

www.krh-bad-fredeburg.de



Dialysezentrum Bad Fredeburg

- Modernste Ausstattung
(Hämodialyse, Hämodiafiltration, Bicarbonatdialyse, High-Flux Dialyse, Single Needle cross over)
- Betreuung durch erfahrenes Dialysepersonal
- Nutzung des angeschlossenen Therapiezentrums möglich
(Physiotherapie, Physikalische Therapie, Schwimmbad, Sauna, Solarien)
- Abrechnung mit Ihrer Kasse
- Angeschlossenes Krankenhaus am Ort
- Herrliche Aussicht vom Dialysezentrum über Bad Fredeburg und auf die angrenzenden Berge

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 6-13 Uhr

Weitere Öffnungszeiten auf Anfrage
bzw. nach Bedarf täglich

KONTAKT:

Dialysezentrum Bad Fredeburg

Zum Hallenberg 58

57392 Schmallenberg - Bad Fredeburg

Tel. +49(0)2974 73-2620 · Fax +49(0)29 74 73-2619

info@krh-bad-fredeburg.de

www.krh-bad-fredeburg.de

Vielfalt & Kompetenz. Direkt vor Ort!



WANDERWELT

*Schmallenberger
Sauerland*

UND FERIEENREGION ESLOHE

KUR UND FREIZEIT GMBH
SCHMALLEMBERGER SAUERLAND
Poststraße 7

57392 Schmallenberg

Telefon: 0 29 72 - 97 40-0

Telefax: 0 29 72 - 97 40-26

www.schmallenberger-sauerland.de

info@schmallenberger-sauerland.de

Eslohe

Schmallenberg