



## GESUNDHEITSWOCHEN

ankommen

loslassen

abschalten

nichts müssen

zur Ruhe kommen

Zeit haben

Geborgenheit

Seelenruhe

Geist und Körper Gutes tun

Kraft tanken

„Ich konnte mich  
direkt auf die Ruhe,  
die Entschleunigung,  
das Meeresrauschen  
einlassen – eine Woche  
nur für MICH.“

„Die verschiedenen  
Sportangebote trugen dazu  
bei, dass akute Beschwerden  
im Laufe der Woche  
weniger wurden oder  
sogar verschwanden.“



Wir sind zertifiziert durch die Zentrale  
Prüfstelle Prävention – beauftragt durch die  
Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft  
zur kassenartenübergreifenden Prüfung von  
Präventionsangeboten nach § 20 Abs. 1 SGB V.  
Kurs-ID: 20190305-1091336



Maria Meeresstern

MUTTER-KIND-KLINIK

Steiluferallee 1-4  
23669 Timmendorfer Strand

Tel. 04503 8904-0  
Fax 04503 8904-900  
info@maria-meeresstern.de  
www.maria-meeresstern.de

Konzept und Gesamterstellung: Agentur KOSO, André Lersch - Fotos: K-Film/MKottmeier



## Gesundheitswochen 2021

Für Frauen in Familienverantwortung

31. Januar – 5. Februar 2021

7. Februar – 12. Februar 2021

Manchmal wünsche ich mir ...  
auszubrechen aus der Enge  
aus der Vielzahl der Pflichten  
für ein paar Stunden.

Anne Steinwart

Maria Meeresstern  
MUTTER-KIND-KLINIK



## Rücken-Fit für den Alltag

Unsere Gesundheitswochen sind ganzheitlich auf die Bedürfnisse von Frauen in Familienverantwortung ausgerichtet. Frei von Verpflichtungen des Alltags bieten wir Frauen die Chance, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und wieder zu beachten. Auch in der Gesundheitswoche wollen wir unser ganzheitliches Behandlungskonzept für die Frauen einsetzen. Körper, Geist und Seele sehen wir als Einheit und wollen es umfassend behandeln. Wir unterstützen Sie, Ihre eigenen Fähigkeiten wieder zu entdecken und zu entwickeln, das Positive zu sehen und Kraft für den familiären Alltag zu schöpfen. Nehmen Sie sich genügend Freiraum und genießen Sie die gewonnene Zeit für sich.

### UNSERE ANGEBOTE:

- 5 Übernachtungen mit Vollpension
- 10 x Wirbelsäulengymnastik
- 1 x klassische Rückenmassage
- 1 x Entspannung
- kostenfreie Nutzung des Bewegungsbades
- kostenfreie Nutzung der Fitnessgeräte
- täglicher Kneippguss
- Möglichkeit der Sauna-Nutzung mit geringer Kostenbeteiligung

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 390,00 €

### BEANTRAGUNG BEI IHRER KRANKENKASSE:

Die Gesundheitswochen sind Maßnahmen im Rahmen der primären Prävention nach § 20,1 SGB V. Die Krankenkassen gewähren auf Antrag eine Kostenbeteiligung für die Teilnahme an der Gesundheitswoche. Der Antrag ist vor Beginn der Maßnahme bei der Krankenkasse einzureichen. Am Ende der Gesundheitswoche erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie dann bei der Krankenkasse zur Abrechnung einreichen.

### ANMELDUNG:

Verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens 30.9.2020 auf unserer Internetseite [www.maria-meeresstern.de](http://www.maria-meeresstern.de) auf der Unterseite *Termine*.

**ANREISE:** Sonntags 15.00 bis 17.00 Uhr

**ABFAHRT:** Freitags 12.30 Uhr