

Freizeit 2023: Fit im Alltag - Wellnesstage in in Bad Wildungen

Wir laden Euch ein, wieder mit uns die Nordhessische Kurstadt Bad Wildungen zu besuchen. Wir haben im Gesundheitszentrum Helenenquelle in zentraler Lage Zimmer reserviert. Nur wenige Minuten entfernt von Europas größtem Kurpark ist das Haus ein guter Ausgangspunkt für Aktivitäten und Ausflüge. Ebenso in unmittelbarer Nähe befindet sich die Wildunger Flaniermeile Brunnenallee. Dort erwarten uns viele Geschäfte sowie Cafés und Bars, die zum Stöbern und Genießen einladen.

Die Freizeit findet statt von Mittwoch, 22. bis Mittwoch, 29. März 2023

Die Kosten belaufen sich auf: 450,- € für Mitglieder des Blinden- und Sehbehindertenbundes, deren Begleiter und Mitglieder der NaturFreunde (dieser Preis ist durch den Blindenbund bzw. durch Sponsoren bezuschusst). Zuschläge: für Einzelzimmer: 60,- €, für Komfortzimmer: 120,- € Nichtmitglieder zahlen einen Zuschlag von 50,- €. In diesem Preis enthalten: Busfahrt Wiesbaden - Bad Wildungen - Wiesbaden, Vollpension, Zimmer mit Bad oder Dusche, TV, Möglichkeit der Teilnahme am Therapieprogramm Fit im Alltag, geführter Stadtrundgang in Bad Wildungen, Ausflugsfahrt mit Stadtbesichtigung in Fritzlar.

Die Anmeldung ist gültig bei erfolgter Vorauszahlung von 100,- € p.P. auf das Konto von: Werner Wahler bei der SPARDA Bank Hessen, IBAN: DE97 5009 0500 0004 0270 74

Die Restzahlung erbitten wir bis spätestens 20. Februar 2023.

Bei begründeter Absage werden folgende Zahlungen fällig: bis 30 Tage vor Reisebeginn 20% des Reisepreises, ab 30 Tage vor Reisebeginn 50%, ab 7 Tage vor Reisebeginn danach 80%.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung.

Anmeldungen bis 20. Februar 2023 bitte an: Werner Wahler, Pommernstraße 45, 65205 Wiesbaden. Oder per Mail an: werner.wahler@naturfreunde-in-wiesbaden.de

Für die Bezirksgruppe des Blinden- und Sehbehindertenbundes

für die NaturFreunde in Wiesbaden:

Reiner Spring

Werner Wahler



Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Freizeit ‚Fit im Alltag‘ in Bad Wildungen, vom 22. bis 29. März 2023 verbindlich an.

Name/Vorname

1. Teilnehmer: _____

Name/Vorname

2. Teilnehmer (Begleitung): _____

Die Unterkunft soll im Einzelzimmer erfolgen (bitte ankreuzen): Ja (+60,- € p.P.) Nein

Die Unterkunft soll im Komfortzimmer erfolgen (bitte ankreuzen): Ja (+120,- € p.P.) Nein

Ich bin Mitglied des Blinden- und Sehbehindertenbundes bzw. der NaturFreunde: Ja Nein (+50,- €)

Anschrift des Anmelders:

Straße: _____ PLZ/Wohnort: _____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

Hinweise zur Freizeit 2023: Fit im Alltag

Wellness-Tage in in Bad Wildungen

der Bezirksgruppe Wiesbaden des Blinden- und Sehbehindertenbundes Wiesbaden und der NaturFreunde in Wiesbaden:

- **Hoteladresse:** Gesundheitszentrum Helenenquelle, Dr.-Born-Str. 7, 34537 Bad Wildungen. Telefon 05621-707-0
- **Abfahrt am Mittwoch, 22. März 2023, 10 Uhr, Hauptbahnhof Wiesbaden, Bushaltestelle 2 (Delta Haus)**
- **Unser Programm** beinhaltet die freiwillige Teilnahme an Anwendungen im Rahmen von „Fit im Alltag“ (siehe unten). Nach Anreise findet ein ärztliches Einführungsgespräch statt, bei dem Vorschläge für Anwendungen gemacht werden. Darüber hinaus werden wir kleine, leichte Wanderungen bzw. Spaziergänge und eine Rundfahrt mit einem Stadtrundgang in Fritzlar durchführen.
- **Bitte mitbringen:**
 - Lockere bzw. Sportbekleidung, Badesachen wenn gewünscht, im Haus ist ein Schwimmbad
 - Anamnesebogen (wird bei Reisebestätigung zugesandt) bitte möglichst ausgefüllt mitbringen, das erleichtert den Ablauf. Wenn nicht möglich, helfen wir vor Ort.
 - Shampoo und Duschgel (werden nicht gestellt)
 - Gutes Schuhwerk

Fit im Alltag - Gesund & Aktiv

Werden und bleiben Sie fit durch die Förderung Ihrer Gesundheit und Steigerung Ihres Wohlbefindens. Es erwartet Sie ein durch unsere Fachärzte individuell auf Ihre Beschwerden abgestimmtes Gesundheitsprogramm in familiärer Atmosphäre. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Fitness- und Gymnastikprogramm in Turn- und Schwimmhalle sowie Massagen, Wärmetherapie und vieles mehr. Bleiben Sie aktiv und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit.

Inklusive folgender Leistungen:

Medizinisches Angebot

- Aufnahme/Eingangsgespräch durch medizinische Abteilung mit individuellem Therapieplan
- Fachvorträge und Sprechstunden der Ärzte, Heilpraktikerin und Diätassistentin
- 24h-Schwesternbereitschaft
- Heilmittelverordnungen werden akzeptiert

Aufenthalt

- Begrüßung mit Willkommensgetränk
- Standard-, Komfort- oder Superiorzimmer nach Wahl
- Kofferservice bei An- und Abreise

Verpflegung

- Vollpension (Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffet)
- Wasser und Tee zu den Mahlzeiten
- 24-Stunden-Nutzung der hauseigenen Wasserzapfstelle
- Wasser bei Anreise auf dem Zimmer

Aktivitäten

- Schwimmbadbenutzung (außerhalb der Therapiezeiten)
- Wassertretbecken
- Fitnessraum
- Ergometerraum
- Koordinationsparcours

Unterhaltung

- Hausprogramm (zum Beispiel geführte Wanderungen, Gedächtnisspiele, Gesundheitsquiz, Bingo, Filmvorführungen, Strickcafé, Kochwerkstatt)
- Livemusikabende mit Tanz
- Kostenfreier WLAN-Zugang (Cafeteria und Empfangsbereich)
- Weitere Aktivitäten können vor Ort gebucht werden