





## Freizeitmöglichkeiten

Die heilklimatischen Bedingungen bilden die ideale Basis für den Erfolg Ihrer Kurmaßnahme. Ein Aufenthalt, kombiniert mit Wanderungen auf dem Rennsteig, Deutschlands bekanntestem Höhenwanderweg in 800 m Höhe, kräftigt das Immunsystem und regt die körpereigene Abwehr an. Die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung sind vielfältig und werden hier nur auszugsweise aufgeführt.

### Veranstaltungen und Freizeitmöglichkeiten am/im Ort

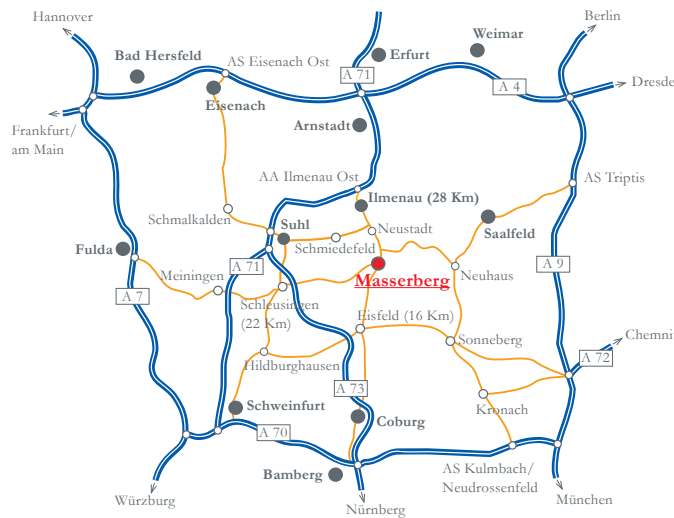
- badehaus masserberg mit Totes-See-Salzgrotte
- Skilift Masserberg
- Bogenschießkeller sowie die bekannte Fliegerbar im Hotel Rennsteig
- Rad- und Wanderwege am Rennsteig



### Tagesausflüge

- Sehenswürdigkeiten der Region, z. B. Wartburg, Veste Coburg, Feengrotten Saalfeld
- verschiedene Städte, z. B. Landeshauptstadt Erfurt, Kunst- und Kulturstadt Weimar
- Einkaufsfahrten, z. B. nach Coburg und Suhl
- Sportstätte Oberhof

Irrtum und Änderung vorbehalten! Stand: 11/2013



### Masserberger Klinik Prof. Volhard – Prof. Georg Lenz

Hauptstraße 18  
D-98666 Masserberg

Telefon +49 (0)36870 81590  
Telefax +49 (0)36870 81199

Internet [www.rehaklinik-thueringen.de](http://www.rehaklinik-thueringen.de)  
E-Mail [info@rehaklinik-thueringen.de](mailto:info@rehaklinik-thueringen.de)

Für eine Beratung und weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: +49 (0)36870 81533  
Frau Petermann

Ein Unternehmen der  
Rennsteig Kur- und Touristik GmbH



## MASSERBERGER KLINIK

Prof. Volhard - Prof. Georg Lenz

**Masserberg im Thüringer Wald**  
in 830 m üNN direkt am Rennsteig



## Aufbau- und Konditionskur für Piloten der Bundeswehr

[www.rehaklinik-thueringen.de](http://www.rehaklinik-thueringen.de)

## Tradition

Masserberg hat eine lange Tradition als Kur- und Erholungsort. Im sogenannten Villenviertel sehen Sie noch heute historische Sommerresidenzen aus den Anfängen des 19. Jahrhunderts. Masserbergs Lage - weit entfernt von Industrie und großen Verkehrsströmen, direkt am Rennsteig, dem Höhenweg des Thüringer Waldes - sorgt für besondere klimatische Vorzüge.

Mittlerweile wurden seit 1996 nach dem vorliegenden Konzept über 2300 Pilotenkuren mit Erfolg durchgeführt.



## Unterkunft

Für Unterkunft und Verpflegung der Teilnehmer steht das \*\*\*\* Hotel Rennsteig mit seiner gepflegten Gastronomie und Aufenthaltsmöglichkeiten zur Verfügung.

## Diagnostik und Therapie

Die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten der Masserberger Klinik bieten sich für Aufbau- und Konditionskuren des fliegenden Personals der Bundeswehr an. Für die medizinische Betreuung stehen Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen und Subspezifikationen zur Verfügung. Am Gesamtkonzept sind neben Diplom-Sportlehrern und Physiotherapeuten auch Psychologen und Diätassistenten beteiligt.

Das Programm wird von Diplom-sportlehrern in Abstimmung mit den aufnehmenden Ärzten koordiniert. Unser spezielles Angebot für fliegendes Personal fußt auf langjährigen Erfahrungen, die unsere Mitarbeiter mit Trainingsmaßnahmen für Piloten aller Teilstreitkräfte haben.

Mit spezifischen Trainingsangeboten kann den besonderen orthopädischen Problemstellungen sowie den psychophysischen Belastungssituationen des fliegenden Personals Rechnung getragen werden.



## Kerninhalte unserer Aufbau- und Konditionskur für Piloten sind:

- Unterschiedliche Ausdauertrainingsformen (Laufen, Nordic Walking, Schwimmen, Mountainbike, Ergometertraining, Skilanglauf), teilweise in Verbindung mit Zusatzaufgaben (Orientierung, Bogenschießen)
- Unterschiedliche Trainingsformen zur Kraftentwicklung (koordinatives Krafttraining, Core-Training, Circuit-Training, Theraband-Training)
- Gezieltes Training von Wirbelsäule und Rücken
- Physiotherapeutische Behandlungen
- Tai-Chi/Qigong
- Spielformen: Volleyball, Badminton, Unihockey
- Kompensationsmöglichkeiten und Regeneration im badehaus masserberg (Whirlpool, Saunaland-schaft, Solebecken)
- Ergänzende Angebote durch Psychologen



## Freizeitmöglichkeiten

Die heilklimatischen Bedingungen bilden die ideale Basis für den Erfolg Ihrer Kurmaßnahme. Ein Aufenthalt, kombiniert mit Wanderungen auf dem Rennsteig, Deutschlands bekanntestem Höhenwanderweg in 800 m Höhe, kräftigt das Immunsystem und regt die körpereigene Abwehr an. Die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung sind vielfältig und werden hier nur auszugsweise aufgeführt.

### Veranstaltungen und Freizeitmöglichkeiten am/im Ort

- badehaus masserberg mit Totes-Meer-Salzgrotte
- Skilift Masserberg
- Bogenschießkeller sowie die bekannte Fliegerbar im Hotel Rennsteig
- Rad- und Wanderwege am Rennsteig



### Tagesausflüge

- Sehenswürdigkeiten der Region, z. B. Wartburg, Veste Coburg, Feengrotten Saalfeld
- verschiedene Städte, z. B. Landeshauptstadt Erfurt, Kunst- und Kulturstadt Weimar
- Einkaufsfahrten, z. B. nach Coburg und Suhl
- Sportstätte Oberhof

Irrtum und Änderung vorbehalten! Stand: 11/2013



### Masserberger Klinik Prof. Volhard – Prof. Georg Lenz

Hauptstraße 18  
D-98666 Masserberg

Telefon +49 (0)36870 81590  
Telefax +49 (0)36870 81199

Internet [www.rehaklinik-thueringen.de](http://www.rehaklinik-thueringen.de)  
E-Mail [info@rehaklinik-thueringen.de](mailto:info@rehaklinik-thueringen.de)

Für eine Beratung und weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: +49 (0)36870 81533  
Frau Petermann

Ein Unternehmen der  
Rennsteig Kur- und Touristik GmbH



## MASSERBERGER KLINIK

Prof. Volhard - Prof. Georg Lenz

Masserberg im Thüringer Wald  
in 830 m üNN direkt am Rennsteig



### Aufbau- und Konditionskur für Piloten der Bundeswehr

[www.rehaklinik-thueringen.de](http://www.rehaklinik-thueringen.de)