

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
E-Mail info@rehaklinik-thueringen.de

Für eine Beratung und weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

0800 – 1005134 (kostenloses Servicetelefon) oder
+49 (0)36870 81499/81540/81650

Frau Adam/Frau Machalet/Frau Schmidt

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



Präventivkuren für Soldaten nach Auslandseinsatz

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 2010 nach dem vorliegenden Konzept über 700 Präventivkuren mit Erfolg durchgeführt.



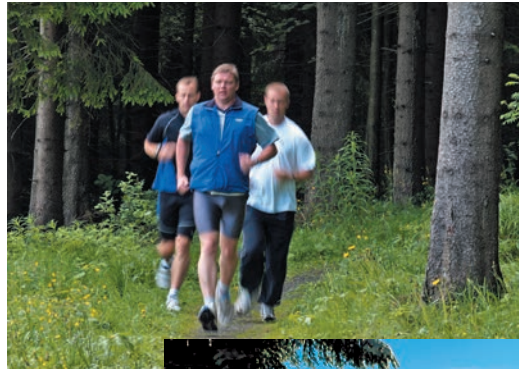
Unterkunft

Für Unterkunft und Verpflegung der Teilnehmer steht die Masserberger Klinik zur Verfügung.

Diagnostik und Therapie

Im Rahmen des 3-wöchigen Aufenthaltes bieten wir ein umfangreiches sportliches Trainings- und Regenerationsprogramm innerhalb einer festen Gruppe. Entsprechend den Bedürfnissen der Gruppe kann dieses Programm in seinen Schwerpunkten variiert werden.

Die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten der Masserberger Klinik Prof. Volhard - Prof. Georg Lenz bieten sich für Soldaten nach Auslandseinsatz 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.



Kerninhalte unserer Präventivkur für Soldaten sind:

- Unterschiedliche Ausdauertrainingsformen (Laufen, Nordic Walking, Aquajogging, Ergometertraining, Schwimmen)
- Mountainbiketouren entlang dem Rennsteig
- Skilanglauf (Technikschulung für Anfänger und Fortgeschrittene, Ausdauertraining)
- Unterschiedliche Trainingsformen zur Kraftentwicklung (koordinatives Krafttraining, Core-Training, Circuit-Training, Theraband-Training)
- Spielformen: Volleyball, Badminton, Unihockey, Tischtennis
- Kompensationsmöglichkeiten im badehaus masserberg (Whirlpool, Saunalandschaft, Solebecken)
- Tai-Chi/Qigong
- Entspannungsverfahren (u. a. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Atementspannung)
- Seminar „Stressbewältigung“
- Einzelspsychologische Beratung

