



CHECKLISTE

DAS PACKE ICH IN MEINEN KOFFER

Um Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen und um Sie bei der Planung zu unterstützen, haben wir folgende Checkliste zusammengestellt.

- Einladungsschreiben
- Anamnese-Fragebogen unbedingt ausgefüllt mitbringen
- Aktuelle Befunde (medizinische Unterlagen, Impfpass, Allergiepass, Röntgenbilder, Diätverordnungen, etc.)
- E-Card (Krankenversicherungskarte) und gültiger Lichtbildausweis
- Medizinische Hilfsmittel (z. B. Blutdruckmessgerät, BZ-Messgerät) und Medikamente
- benötigte Gehhilfen (z. B. Krücken, Rollator, Rollstuhl,...)
- Bekleidung für Freizeit (Regen- & Wanderbekleidung, etc.)
- Bekleidung für Gymnastik (indoor, z.B. Trainingsanzug) und Bewegungstraining im Freien (kl. Rucksack, Haube, Handschuhe), Badeschuhe, Badeanzug bzw. -hose
- Hausschuhe, Turnschuhe, festes Schuhwerk, Schuhlöffel
- Hygiene- & Toiletteartikel
- Bei Bedarf nehmen Sie bitte Ihren Nackenpolster bzw. Nackenrolle mit.

WICHTIGE INFORMATIONEN

Die Mitnahme von E-Geräten (z.B. Dampfbügeleisen, Wasserkocher, Kühlboxen, etc.) und deren Inbetriebnahme ist auf Grund einer möglichen Raumentwicklung bzw. Brandgefahr nicht gestattet.

Wir bitten um Verständnis dafür, dass für Gäste mit Behinderung eine Begleitperson erforderlich ist, da kein Mitarbeiter zur Verfügung steht.

Sie sind verpflichtet 21 Nächte und 22 Tage bei uns zu sein. Sollten Sie Ihren Kuraufenthalt vorzeitig abbrechen, werden Ihnen die fehlenden Tage weiterverrechnet. Unterbrechungen über Nacht sind nur aus triftigen Gründen und mit Genehmigung des Sozialversicherungsträgers möglich. Im Optimalfall berücksichtigen Sie persönliche Termine bei Ihrer Terminwahl – wir berücksichtigen diese gerne. So können Sie Ihre Kur / GVA ungestört genießen.

MEINE INKLUSIVLEISTUNGEN

MEHR KOMFORT IM 4*^S HOTEL

Mit Ihrem Upgrade ins REDUCE Hotel Vital****^S Superior erwartet Sie eine Vielzahl an zusätzlichen Inklusivleistungen während Ihres Aufenthaltes.

REDUCE Hotel Vital ****^S - Inklusivleistungen

- Übernachtung in einem unserer **exklusiven Zimmer** mit Balkon, Minibar, Parkettböden, TV, Telefon, WLAN, Badezimmer, Toilette, Safe, Haarfön
- **Parkplatz** oder Garagenplatz (nach Verfügbarkeit)
- **Badetasche** mit kuscheligem Bademantel, Sauna- und Badetücher (für die Dauer Ihres Aufenthaltes).
- **REDUCE Halbpension „Plus“**
Unsere „Grüne-Haube“-Küche verwöhnt Sie täglich: vitales Frühstücksbuffet mit warmen und kalten Gerichten, vitaler Light Lunch zu Mittag, süßer Nachmittag mit hausgemachtem Kuchen, 5-Gang Wahlmenü am Abend
- Wellnessgenuss in der hoteleigenen **Thermen-, Sauna- und Sinneswelten** im REDUCE Hotel Vital ****^S und auch im REDUCE Hotel Thermal ****^S
- **REDUCE Aktivprogramm** mit Freude an der Bewegung (Smovey, Nordic Walking, Koordinationstraining, Wassergymnastik, Anti Cellulite Training, Fitnessraum u.v.m.)
- Das REDUCE Hotel Vital ****^S ist **zertifizierter Wandergastgeber**: gut ausgebautes Wanderwegenetz, geführte Wandertouren, Schuhwaschplatz, Verleih von Rucksäcken und Wanderstöcken, u.v.m.

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

- Verleih von Fahrrädern und E-Bikes gegen Entgelt
- Es besteht die Möglichkeit eines externen Gästewäscheservice
- Zusätzliche Behandlungen (in Abstimmung mit Ihrem Kurarzt): Kryotherapie in der Kältekammer, Beauty-Treatments, Massage, u.v.m



KUR UND GVA - ABLAUF

SO GESTALTET SICH IHRE KUR ODER GVA

Begleitet und geführt werden Sie bei Ihrer Kur oder GVA (Gesundheitsvorsorge Aktiv) von unseren Kurärzt:innen und Gesundheitsexpert:innen.

ANFANGSUNTERSUCHUNG

Ihre Kur oder GVA startet mit einer **ärztlichen Befundaufnahme**. Auf Basis dieser Diagnose wird Ihr **individueller Therapieplan** erstellt. Unsere Gesundheitsexpert:innen kennen die Wirkungsweise der Bad Tatzmannsdorfer Heilmittel und der Therapiemöglichkeiten am besten und setzen diese gezielt für Ihre Gesundheit ein.

GESUNDHEITSANWENDUNGEN

Sowohl die Kur als auch die GVA setzt sich aus **aktiven und passiven Anwendungen** zusammen. Im Vergleich zur Kur enthält die GVA deutlich mehr aktive Anwendungen, wie zum Beispiel die **Heilgymnastik**. Passiv sind unter anderem **Wärme- oder Kohlensäureanwendungen**, Massagen oder elektrotherapeutische Maßnahmen. In vielen Fällen ist auch eine Änderung des Lebensstils notwendig. Spezielle **Workshops und Vorträge** geben dazu die richtige Hilfestellung.

Alle Anwendungen finden im Kurmittelhaus statt. Über einen Verbindungsgang (indoor) können Sie unsere Behandlungsräume bequem erreichen.

ZWISCHENUNTERSUCHUNG

Der Verlauf Ihrer Kur oder GVA wird **beobachtet** und **bei Bedarf Korrekturen in der Therapieverordnung** vorgenommen werden. Eine ärztliche Zwischenuntersuchung ist einerseits eine **medizinische Qualitätskontrolle** und andererseits eine wichtige Sicherheitsmaßnahme zur Erreichung Ihrer Gesundheitsziele. Darüber hinaus können Sie zwischenzeitlich aufgetretene Fragen mit dem Arzt klären.

ABSCHLUSSUNTERSUCHUNG

Am Ende Ihres Aufenthaltes erfolgt eine abschließende Untersuchung, um festzustellen, inwieweit sich Ihre **Gesundheit verbessert** hat und ob die **gewünschten Ziele erreicht** wurden.



10 TIPPS

FÜR IHRE GESUNDE AUSZEIT

1. Versuchen Sie, **Abstand vom Alltag** zu bekommen. Schalten Sie nicht nur während Ihrer Anwendungen, sondern auch zwischendurch Ihr **Smartphone stumm**.
2. Nehmen Sie sich für Ihre Anwendungen **ausreichend Zeit** und finden Sie sich fünf Minuten vor der vereinbarten Zeit vor dem Behandlungsraum ein. So **vermeiden Sie Hektik** und Stress.
3. Essen Sie unmittelbar vor der Behandlung nichts oder nur wenig. Mit **vollem Magen und voller Blase** sind Sie viel **weniger entspannt**.
4. Nur mit der Ruhe. Zumindest nach den Anwendungen. Das **Nachruhen** unterstützt die Wirksamkeit der Behandlung.
5. Gestalten Sie Ihre **Freizeit** so, dass Sie damit den **Behandlungserfolg** nicht schmälern, sondern **fördern**.
6. Nutzen Sie die Gelegenheit und holen Sie sich wertvolle Tipps und Anregungen in unseren **Workshops** für einen **gesundheitsorientierten Lebensstil**.
7. Das **Verhältnis von Aktivität und Passivität** sollte Ihrer körperlichen und seelischen Verfassung angepasst sein. Gönnen Sie sich ausreichend **Zeit zum Erholen**.
8. Unsere Therapeuten richten sich – je nach Anwendung – nach ärztlichen Verordnungen. Bei Unklarheiten betreffend Ihrer **Therapieeinteilung** wenden Sie sich bitte an Ihren betreuenden Kurarzt.
9. Nehmen Sie **ausreichend Wasser** zu sich. Unsere Trinkbrunnen mit Bad Tatzmannsdorfer **Heilquellen** sind ausgezeichnete Durstlöcher.

10. **Besuch auf der Kur**

Ihr Partner oder Ihre Partnerin möchte Sie bei der Kur oder GVA besuchen? Das ermöglichen wir gerne, ganz gleich, ob nur für **ein paar Tage** oder für die gesamten **drei Wochen**. Bitte geben Sie uns dazu frühzeitig Bescheid und profitieren Sie von dem Spezialtarif für Begleitpersonen.

Wir beraten Sie gerne: vital@reduce.at,
Tel.: +43 3353 8200 60

