

## Meine Vital-Woche: RückenFit

Den Rücken stärken - Entspannung finden: Mit dieser Gesundheitswoche können Sie Rückenschmerzen und Verspannungen lösen, Ihren Körper stärken und Muskel- und Skeletterkrankungen vorbeugen.

### Das erwartet Sie bei uns:

#### Hotelleistungen

7 Tage, 6 Übernachtungen, Vollpension, eine Flasche Mineralwasser zur Begrüßung auf dem Zimmer, kostenfreier Parkplatz (nach Verfügbarkeit)

#### Ärztliche Leistung

1x Ärztlicher Kurzcheck

#### Sportprogramm

8x RückenFit (Kraft) (insg. 360 Minuten)\*\*, MTT-Geräteeinweisung, täglich Trainingsraum zur freien MTT Nutzung

#### Entspannungsangebot

1x Hydrojet-Massage inkl. Einweisung

#### Freizeitangebot

Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Bewegungsbad, Sauna, Trainingsraum)

*\*\*Das Programm ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.*

### Buchungsanfrage\*:

Name, Vorname

Adresse

Telefon

E-Mail

Wunschdatum: Anreise am: \_\_\_\_\_ (nur montags)

Ich komme mit Begleitperson (bitte ankreuzen)  Ja  Nein

Besuchen Sie uns auf [www.vital-kliniken.de](http://www.vital-kliniken.de)

#### Klinik Buchenholm

Plöner Straße 20 - 23714 Bad Malente

E-Mail: [info.buchenholm@vital-kliniken.de](mailto:info.buchenholm@vital-kliniken.de)

#### Schloss-Klinik Sonnenbühl

Hammerbühlstraße 4 - 78073 Bad Dürkheim

E-Mail: [info.sonnenbuehl@vital-kliniken.de](mailto:info.sonnenbuehl@vital-kliniken.de)

#### Klinik Dreizehnlinden

Bahnhofstraße 3 - 33014 Bad Driburg

E-Mail: [info.dreizehnlinden@vital-kliniken.de](mailto:info.dreizehnlinden@vital-kliniken.de)

### Information und Buchung:

\*Bitte senden Sie dieses Blatt ausgefüllt an Ihre Wunschklinik (s.o.). Sie erhalten von uns umgehend eine verbindliche Buchungsbestätigung bzw. einen neuen Terminvorschlag.



### Preise:

Die aktuellen Preise für Teilnehmer/innen und Begleitpersonen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite [www.vital-kliniken.de](http://www.vital-kliniken.de) (unter Angebote - Prävention)

**Wir freuen uns auf Sie!**