



Von ganzem
Herzen xund

herzkreislauf●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Gemeinsame Auszeit Angebot für Begleitpersonen

Xundheitswelt
Von Natur aus
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.

EFQM
VALIDATED BY
EFQM 2023

TÜV
AUSTRIA
ZERTIFIZIERT
DIN EN ISO
ZERTIFIKAT NR. 5027818200022
TÜV AUSTRIA CERT GMBH

**BESTE
GESUNDHEIT**
PARTNERBETRIEB



**Nehmen
Sie sich eine
gemeinsame
Auszeit!**

GEMEINSAME AUSZEIT

Angebot für Begleitpersonen

Verbringen Sie den Rehabilitationsaufenthalt gemeinsam mit Ihrem Partner. Wenn sich das Leben total verändert, ist es schön, wenn man jemanden hat, der einem Halt gibt. Deshalb ist Ihr Partner bei uns herzlich willkommen, um Sie auf dem Weg zu begleiten und um zu lernen, mit Ihrer Erkrankung besser umzugehen. In unseren Vorträgen erhalten Sie dazu wertvolle Tipps. Während Sie in der Therapie sind, kann Ihr Partner aktiv die Natur rund ums

Haus erkunden oder entspannt die Seele baumeln lassen. Wir freuen uns jedenfalls darauf, Sie gemeinsam bei uns im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs begrüßen zu dürfen.

ANGEBOT FÜR BEGLEITPERSONEN

Tanken Sie gemeinsam Kraft

- Unterbringung im **gemeinsamen Zweibettzimmer**
- Vollpension – wählen Sie aus den gleichen Menüs wie Ihr Partner und genießen Sie am gemeinsamen Tisch unser **ausgewogenes** und **xundes Speisenangebot**
- Teebar
- Kostenfreie Teilnahme an einer Wandergruppe
- Kostenfreie Teilnahme an den Vorträgen
- Zusätzlich sind Xund-Bausteine und Therapieleistungen buchbar

Wohlfühlen & Fitness

- Wohlfühlbereich: Hallenbad, Soft-Sauna, Soft-Dampfbad (zu den Öffnungszeiten)
- Benützung des Kardio-Fit-Raumes (zu den Öffnungszeiten)
- Xundwärts-Parcours – die Bewegungsfreude im Motorikpark®
- Xundwärts-Routen – die Lauf- und Nordic-Walking-Strecken

ROOMING-IN

Preis pro Person inkl. Vollpension im Zimmer mit WC, Dusche, Telefon, Radio, Sat-TV

7 Nächte **€ 497,00**

14 Nächte **€ 994,00**

21 Nächte **€ 1.407,00**

28 Nächte **€ 1.652,00**

Die angegebenen Preise sind nur bei einem durchgängigen Aufenthalt gültig und beinhalten die gesetzliche MwSt. Die Nächtigungstaxe pro Person und Nacht in der Höhe von € 2,50 ist nicht im Preis inkludiert. Unser gesamtes Haus ist rauchfrei (inkl. der Balkone). Im Außenbereich steht ein Raucherpavillon zur Verfügung.



ACHTEN SIE AUF IHRE GESUNDHEIT

Ergänzen Sie Ihren Aufenthalt mit unseren Xund-Bausteinen bzw. Therapieangeboten. Buchen Sie die gewünschten Behandlungen im Voraus, um Ihren Termin zu sichern.

XUND-BAUSTEIN MEDIZIN

Ihre Herzgesundheit im Fokus

- 1 x Ärztliche Erstuntersuchung
- 1 x Ruhe-EKG
- 1 x Herz-Ultraschalluntersuchung
- 1 x Ergometrie am Fahrrad/Laufband
- 1 x Diagnostische Zusatzuntersuchung
- 1 x Laboruntersuchung
- 1 x Ärztliches Abschlussgespräch

Preis € 547,30

XUND-BAUSTEIN ENTSPANNUNG

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und nehmen Sie sich eine Auszeit!

- 2 x Heilmassage Teilkörper á 25 Min.
- 2 x Entspannungsverfahren (wählbar aus Entspannung nach Jacobsen oder Achtsamkeitstraining)
- 1 x Biofeedback (Analyse und Beratung)
- 2 x Atemtraining

Preis € 238,40

XUND-BAUSTEIN BEWEGUNG

Beweglichkeit bedeutet Lebensqualität!

- 1 x Beratungsgespräch mit unserem Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten
- 5 x Bewegungstherapien kombinierbar aus
 - Koordinationstraining
 - Unterwasserheilgymnastik
 - Atemtraining
 - Muskelaufbautraining
- 3 x Fahrradergometertraining
- 2 x Heilmassage Teilkörper á 25 Min.

Preis € 222,40



Bei Programmänderungen kann ein Aufpreis entstehen. Xund-Bausteine sind ausgelegt für einen Aufenthalt von 7 Nächten.



TUN SIE IHREM HERZEN GUTES!

THERAPIEANGEBOTE

Herz-Kreislauf-Training

Muskelaufbautraining	€ 20,40
Fahrradergometertraining	€ 20,40
Therapeutisches Wandern	€ 20,40
Nordic Walking	€ 20,40
Koordinationstraining	€ 20,40

Heilgymnastik

Unterwasserheilgymnastik	€ 20,40
Atemtraining	€ 20,40

Ernährungstherapie

Ernährungsmedizinische Einzelberatung	€ 51,70
Bioimpedanzanalyse inkl. Ergebnisbesprechung (Körperzusammensetzungsmessung)	€ 61,60

Entspannungstraining

Entspannung nach Jacobson	€ 24,90
Achtsamkeitstraining	€ 24,90

Massagen/Packungen

Heilmassage Teilkörper 25 Min.	€ 41,80
Reflexzonenmassage 25 Min.	€ 41,80
Manuelle Lymphdrainage 25 Min.	€ 41,80
Akupunktmassage 25 Min.	€ 59,90
Parafangopackung	€ 28,00





XUND UND FIT MIT HERZ - RESORT

Erleben Sie Bewegungsfreude pur:

Gleich vor dem Haus warten vier besondere Gustostückerl auf alle Natur- und Bewegungsfreunde

Xundwärts-Parcours (Motorikpark®)

Im Xundwärts-Parcours (Motorikpark®) trainieren Sie spielerisch Ihre Fähigkeiten wie Orientierung, Steuerung, Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.

Mental-Stationen

Entspannung und Ausgleich auf die sanfte Tour finden Sie bei unseren Mental-Stationen. Entdecken Sie die Ruhe in sich selbst und atmen Sie den Stress einfach weg. Schon nach kurzer Zeit fühlen Sie sich gestärkt, selbstbewusst und zufrieden.

Naturlehrpfad

Das Wesen des Waldviertels bringt Ihnen unser Naturlehrpfad näher. Hier sammeln Sie Wissenswertes über die Farbenpracht von Wiesen und Pflanzen, bizarre Granitformen oder alte wiederentdeckte Obstsorten. Der Reichtum des Waldviertels ist unerschöpflich, eine Entdeckungsreise lohnt sich immer wieder.

Xundwärts-Routen

Auf unseren gut beschilderten Xundwärts-Routen erwarten Sie viele schöne Bewegungskilometer in herrlicher Natur. Auf diesen Lauf- und Nordic-Walking-Strecken findet jeder seine ideale Route.





WISSENSWERTES

Preise & Bezahlung

Die in dieser Broschüre angeführten Hotel- und Therapiepreise beinhalten die MwSt. ausgenommen der Nächtigungstaxe und verstehen sich in Euro. Bezahlung mittels Diners Club-, Visa-, oder Mastercard sowie Bankomatkarte möglich. Bei Pauschalarrangements kann bei vorzeitiger Abreise kein Preisabzug bzw. keine Rückerstattung erfolgen. Preisänderungen vorbehalten.

Rauchfrei

Damit unsere Gäste und Patienten die xunde Luft des Waldviertels in vollen Zügen genießen können, ist das Rauchen im Haus und auf den Balkonen nicht gestattet. Den Rauchern steht ein überdachter Raucherpavillon im Außenbereich des Hauses zur Verfügung.

Stornogebühren

Unsere üblichen Stornobedingungen finden Sie detailliert in den AGBH, den Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Hotellerie, Stand per 15.11.2006 unter www.hotelverband.at

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs

Tel.: +43 2812 8681-0 • Fax: +43 2812 8681-300

Mail: info@herz-kreislauf.at • www.herz-kreislauf.at

Gültig 2024 ohne Gewähr und vorbehaltlich Satz- und Tippfehler. Preisänderungen vorbehalten.

Stand: Jänner 2024

Geschenk-Gutscheine

Wenn Sie Gesundheit schenken möchten, haben Sie auf unserer Website www.herz-kreislauf.at die Möglichkeit, Gutscheine zu bestellen.

Friseur und Kosmetik

Lassen Sie sich rundum verwöhnen: Neben Maniküre und Pediküre warten weitere Angebote auf Sie (Terminvereinbarung vor Ort erforderlich).

Digitale Gästemappe

Erfahren Sie gleich mehr von unserem Haus über die digitale Gästemappe!

Einfach QR Code scannen und durchstöbern!



Unsere
Hotel-Reception
informiert Sie gerne
telefonisch.
+43 2812 8681-0

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.