



Von ganzem
Herzen xund



herzkreislauf●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Gemeinsame Auszeit Angebot für Begleitpersonen

Xundheitswelt
Von Natur aus
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.

EFQM
Committed to Excellence
2019

TÜV
AUSTRIA
ZERTIFIZIERT
088-HEHA
ZERTIFIKATION NR. 1627013002002
TÜV AUSTRIA CERT GMBH

BESTE GESUNDHEIT
PARTNERBETRIEB

www.beste-gesundheit.at



Gönnen
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 via Herz-TV 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 Doppelzimmer**
- 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 der Wandergruppe Ihres Partners
- kostenfreie Teilnahme an den Vorträgen via Herz-TV am Zimmer
- zusätzlich sind Xund-Bausteine und Therapieleistungen buchbar

Wohlfühlen & Fitness

- Wohlfühlbereich: Hallenbad, Soft-Sauna, Soft-Dampfbad (zu den Öffnungszeiten)
- Benützung des Cardio-Fit-Raumes (zu den Öffnungszeiten)
- Xundwärts-Parcours – die Bewegungsfreude im Motorik-Park
- 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 € 1,60 ist nicht im Preis inkludiert. Unser gesamtes Haus ist rauchfrei (inkl. der Balkone). Im Außenbereich steht ein Raucherpavillon zur Verfügung.



SCHAUEN 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 BEWEGUNG

Beweglichkeit bedeutet Lebensqualität!

- 1 x Beratungsgespräch mit unserem Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten
- 5 x Bewegungstherapien kombinierbar aus
 - Koordinationstraining
 - Venengymnastik
 - Unterwasserheilgymnastik / -gehtraining
 - Wirbelsäulengymnastik
 - Atemgymnastik / Atemmuskeltraining
 - Muskelkräftigende Heil- und Krankengymnastik
- 3 x Fahrradergometertraining
- 2 x Manuelle Heilmassage á 25 Min.

Preis

€ 211,60

XUND-BAUSTEIN ENTSPANNUNG

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

- 2 x Manuelle Heilmassage á 25 Min.
- 2 x Entspannungstraining nach Jacobsen
- 1 x Biofeedback (Analyse und Beratung)
- 2 x Atemgymnastik / Atemmuskeltraining

Preis

€ 226,90

Bei Programmänderungen kann ein Aufpreis entstehen.
Xund-Bausteine sind ausgelegt für einen Aufenthalt von 14 Nächten.

THERAPIEANGEBOTE

Herz-Kreislauf-Training

Muskelkräftigende Heil- und Krankengymnastik	€ 19,40
Fahrradergometertraining	€ 19,40
Therapeutisches Wandern	€ 19,40
Nordic Walking	€ 19,40
Koordinationstraining	€ 19,40

Gefäßtraining

Arteriell Gefäßtraining	€ 19,40
Venengymnastik	€ 19,40

Heilgymnastik

Unterwasserheilgymnastik	€ 19,40
Unterwassergehtraining	€ 19,40
Wirbelsäulengymnastik	€ 19,40
Atemgymnastik / Atemmuskeltraining	€ 19,40

Ernährungstherapie

Ernährungsmedizinische Einzelberatung	€ 49,20
Bioimpedanzanalyse inkl. Ergebnisbesprechung (Körperzusammensetzungsmessung)	€ 58,70

Entspannungstraining

Entspannung nach Jacobson	€ 23,70
---------------------------	---------

Massagen/Packungen

Manuelle Heilmassage 25 Min.	€ 39,80
Reflexzonenmassage 25 Min.	€ 39,80
Lymphdrainage 25 Min.	€ 39,80
Akupunktmassage 25 Min.	€ 57,00
Parafangopackung	€ 26,70



FREIZEIT RUND UMS HAUS

Xundwärts-Parcours

Im Xundwärts-Parcours 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.

Outdoor-Führungen

In der warmen Jahreszeit bieten wir Ihnen ein umfangreiches Outdoor-Programm zum Thema „Natur wieder entdecken, Energie auftanken“ an. Der Bogen reicht von der volkshelkundlichen Wirkung der Wildkräuter, dem Wissen über den Lebensraum Wald, der Verwendung von Küchenkräutern, der aktiven Bewegung im Motorikpark bis hin zum Kennenlernen des „Xund und fit mit Herz-Resorts“.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs

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

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

Gültig 2022 ohne Gewähr und vorbehaltlich Satz- und Tippfehler. Preisänderungen vorbehalten.
Stand Oktober 2021

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.

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