

# Erholung

die ich mir gönne



Gesundheit und Erholung ist seit jeher eine bewährte Kombination in der Klinik Porta Westfalica. Das Besondere ist unser Anspruch. Unser Team hat für Sie ein Bausteinsystem zur individuellen Gestaltung entwickelt. Damit können Sie Ihren Gesundheitsurlaub ganz einfach von Zuhause aus frei nach Ihrem Geschmack selbst planen.

## Das Basispaket

- Unterkunft im komfortablen Einzel-/Doppelzimmer inkl. Dusche-WC, Külschrank, Telefon\*- und Kabel-TV\*-Anschluss oder Unterbringung auf dem Gästebett im Patientenzimmer (\*kostenpflichtig)
- Vollpension mit reichhaltigem Frühstücksbüfett und kalt/warmen Abendbüfett, Mittagsgerichte nach Wahl (inkl. aller medizinisch erforderlichen Sonderkostformen)
- Tägliche Nutzung des 3000 m<sup>2</sup> großen Gesundheits-Zentrums, mit zwei Thermalsolebädern 28° und 34° sowie einem modern eingerichteten Fitness- und Cardiobereich
- Teilnahme am umfangreichen Freizeitprogramm

### Aufenthalt

8 Tage   7 Übernachtungen	
Im Einzelzimmer	€ 525,00
Im Doppelzimmer pro Person	€ 455,00
Gästebett	€ 315,00
15 Tage   14 Übernachtungen	
Im Einzelzimmer	€ 1050,00
Im Doppelzimmer pro Person	€ 910,00
Gästebett	€ 630,00
22 Tage   21 Übernachtungen	
Im Einzelzimmer	€ 1470,00
Im Doppelzimmer pro Person	€ 1365,00
Gästebett	€ 945,00

### Preisbindung bis zum 31.12.2006

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir für das exklusive Weihnachts- und Silvestermenü einen kleinen Aufpreis erheben:

15,00 € Weihnachten	(24. 12. – 26. 12. 3 Tage je 5,00 €)
10,00 € Silvester/Neujahr	(31. 12. – 01. 01. 2 Tage je 5,00 €)

Je Aufenthaltstag berechnet das Staatsbad Oeynhausen Kurtaxe in Höhe von zur Zeit 2,80 € pro Person.

# Wohlfühlen

und etwas für sich tun



Um Ihren Heilungsprozess zu fördern und vorbeugend etwas für Ihre Gesundheit zu tun, haben wir für Sie ein umfangreiches Therapieangebot zusammengestellt:

- 1 x Ärztliches Beratungsgespräch
- 1 x Erstellung eines individuellen Therapieplans
- 2 x Therapieanwendung werktäglich auf Wunsch und Vorgabe des Arztes (wie z.B. Gruppenbewegungsbad, Medizinische Bäder, Gruppengymnastik, Fango und Massage)

1 Woche pro Person	€ 140,00
2 Wochen pro Person	€ 259,00
3 Wochen pro Person	€ 315,00

zzgl. gebuchtem Basispaket

# Ruhe und Entspannung



Die Seele baumeln lassen. Sie haben das sicher bisher für eine Floskel gehalten! Erleben Sie, was eine „Auszeit“ bewirken kann: Eine gesunde Balance von Bewegung und Ruhe, von Aktivierung und Entspannung, von Neuem und Vertrautem.

- 1 x Ärztliches Beratungsgespräch in der Anreisewoche
- 6 x Autogenes Training
- 3 x Aromamassage oder Aromabad
- 1 x Vortrag: Entspannung
- 1 x Vortrag: Stress und Stressbewältigung
- 12 x Entspannung durch Bewegung

Entspannung pur	€ 196,00
-----------------	----------

zzgl. gebuchtem Basispaket

Hinweis: Ein Therapieerfolg ist nur bei einer Mindestbuchungsdauer von 3 Wochen zu erwarten!

# Es geht mir gut ...



Ein Angebot für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Eine Kombination aus Aktivität und Entspannung erwartet Sie. Mit diesem Angebot stellen wir Ihnen einen festgelegten Therapieplan und erstattungsfähige Leistungen der Prävention zur Verfügung.

- Ärztliche Vorträge „Risikofaktoren in der Gesundheitsführung“
- Kochkurs „Vollwertig essen“
- Einführung ins Walking
- Wassergymnastik und Aquajogging
- Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining an Trainingsgeräten
- Morgengymnastik und Nordic-Walking zur Fettverbrennung
- Progressive Muskelentspannung

2 Übernachtungen inkl. Vollpension im EZ oder DZ pro Person	€ 240,00
---	----------

(evtl. Zuschuss der Krankenkasse möglich)

Angebot 1 und 2 wird von vielen Krankenkassen im Rahmen der Prävention bezuschusst. Bitte holen Sie sich vor Buchung des Angebotes die Kostenzusage Ihrer Krankenkasse ein. Nur zu bestimmten Terminen buchbar. Nähere Infos erhalten Sie unter der Service-Rufnummer 05731/185-708.

# Aktiv

Gesundheit erleben



In Kooperation mit diversen Krankenkassen haben wir für Sie ein Präventionsprogramm zusammengestellt. Seien Sie neugierig und fördern Sie Ihre Gesundheit, gern helfen wir Ihnen dabei. Nutzen Sie unser Fachwissen und lassen Sie sich inspirieren durch unsere Therapieangebote.

- Fitness Check | Muskuläres Ganzkörpertraining
- Fernöstliche Entspannungsgymnastik
- Entspannung in der Entspannungssoase
- Nordic-Walking | Aquajogging | Wassergymnastik
- Vortrag „Gesunde Ernährung im Alltag“
- Seminar „Gesundheit mit Bewegung und Kneipptherapie“
- Seminar „Vorbeugen durch Rückenschule“
- Vortrag „Entspannungsverfahren im Alltag umsetzen“
- Vortrag „Stressbewältigung“

6 Übernachtungen inkl. Vollpension im Einzelzimmer p.P.	€ 498,00
6 Übernachtungen inkl. Vollpension im Doppelzimmer p.P.	€ 438,00

(evtl. Zuschuss der Krankenkasse möglich)

# Feiertags-Zauber



## Christi Himmelfahrt

## 1. Mai

## Pfingsten

## Weihnachten

## Ostern

## Fronleichnam

## Mariä Himmelfahrt

## Fastnacht/Karneval

Verbringen Sie die Feiertage ohne Stress und Hektik in der Klinik Porta Westfalica und tun Sie gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit. Nutzen Sie unser 4-Tages-Arrangement:

- 3 Übernachtungen
- Vollpension
- Tägliche Nutzung des Thermalsole-zentrums
- Tägliche Nutzung des Fitness- und Cardiobereiches
- Nutzung der Entspannungssoase
- 1 x Hydrojet-Massage
- Festtagsbüfett

Im Einzelzimmer	€ 273,00
Gästebett für Begleitperson	€ 153,00
Im Doppelzimmer pro Person	€ 213,00

# Lichtblicke

Jahreswechsel nicht allein



Feiern Sie den Jahreswechsel nicht allein, sondern mit netten Menschen in einem gemütlichen und besonderen Rahmen. Unser Programm reicht von festlich bis besinnlich – lassen Sie sich überraschen. Verbringen Sie einige der schönsten Tage im Jahr mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

- 1 x Geführte Winterwanderung
- 1 x Entspannungsmassage
- 2 x Aromabäder

**Strahlende Lichtblicke inkl. Festtagsbüfett**

1 Woche pro Person	€ 64,00
2 Wochen pro Person	€ 128,00
3 Wochen pro Person	€ 192,00

zzgl. gebuchtem Basispaket

Übernachtung in der gewünschten Zimmerqualität. Auf Wunsch stellen wir Ihnen auch ein Gästebett im EZ zur Verfügung.

Ruhe und Entspannung Wohlfühlen und etwas für sich tun Erholung, die ich mir gönne

Lichtblicke – Jahreswechsel nicht allein Feiertagszauber Aktiv Gesundheit erleben Es geht mir gut

# Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Waren Sie schon einmal in Bad Oeynhausen?

Bad Oeynhausen, das sind mehr als 150 Jahre gewachsene Kompetenz in Sachen Gesundheit.

Nicht nur das Staatsbad, auch die Klinik Porta Westfalica ist eine (Gesundheits-)Reise wert...!

Unser Haus liegt im Naturpark der „Oeynhausener Schweiz“. Ihr Spaziergang führt Sie in wenigen Minuten in die herrlichen Kuranlagen.

Der historische Kurpark ist heute Stadtkern, umgeben von prachtvoll restaurierten Gebäuden, den Zeugen glanzvoller Architekturepochen. Bereits im Jahr 1839 wurde hier das erste Heilbad verabreicht und 1851 fand die Eröffnung

des ersten Kurhauses statt. Die Heilquellen der Bäderstadt genossen selbst Könige und Kaiser.

Das nahegelegene Gradierwerk im wunderschönen Sielpark sowie der Landschaftspark Siekertal sind einen Besuch wert.

Die Umgebung lädt Sie zu erholenden Wanderungen ein, denn Bad Oeynhausen liegt eingebettet zwischen dem Wiehengebirge, dem Weserbergland und dem Teutoburger Wald. Genießen Sie die herrliche Landschaft mit weiten Hügelteppichen und dichten Wäldern, durchzogen von Weser und Werre, dazu Wind- und Wassermühlen, Schlösser und Burgen, Denkmäler und viele andere Sehenswürdigkeiten.

# Sie sind herzlich willkommen!

Kurz, ein Paradies, das sich zu entdecken lohnt.  
Es erwartet Sie eine erholsame Zeit in unserer Klinik.



## Klinik Porta Westfalica GmbH & Co. KG

Steinstraße 65 | 32547 Bad Oeynhausen  
Telefon 057 31 | 185 - 0 | Telefax 057 31 | 185 - 700  
www.klinik-porta-westfalica.de  
info@klinik-porta-westfalica.de

Therapieangebote

Serviceleistungen unseres Hauses

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

# Serviceleistungen unseres Hauses

Buchen Sie ambulante Leistungen einfach auf Rezept oder auf private Rechnung.

## Ambulante Vorsorge (Kuraufenthalt)

Auf Antrag Ihres Hausarztes kann Ihre Krankenkasse einen Unterbringungszuschuss bewilligen. Ein Badearzt steht Ihnen direkt in unserem Haus zur Verfügung

## Auf Rezept

Ihre Therapieverordnung erfolgt durch Ihren Haus- bzw. Facharzt. Sie können auf Rezept alle Behandlungsangebote unserer Klinik nutzen. Sie werden durch unser qualifiziertes Therapeuten-Team kompetent betreut und behandelt.

Das gewählte Gesundheitsprogramm kann natürlich nach ärztlichen Gesichtspunkten geändert werden.

Selbstverständlich können auch weitere medizinische Leistungen gegen Aufpreis (oder auch gegen Vorlage kasienärztlicher Rezepte) in Anspruch genommen werden; jedoch können nicht genutzte Leistungen nicht ersetzt werden.

## Weitere Service-Leistungen unseres Hauses

Geschenk-Idee:

Alle Arrangements können Sie verschenken. Gerne erstellen wir Ihnen einen attraktiven Geschenkgutschein.

Transportservice:

Wir holen Sie komfortabel und sicher von zu Hause ab und bringen Sie auch wieder nach Hause. Wenn Sie mit der Bahn anreisen, holen wir Sie selbstverständlich vom Bahnhof Bad Oeynhausen ab und bringen Sie zur Rückreise auch wieder dort hin. (kostenpflichtig)



Nähere Informationen erhalten Sie unter  
unserer Service-Rufnummer: 05731 | 185-708

# Auszug aus unserem Therapieangebot

## Massagen/Lymphdrainage

Es wird eine Fern- und Allgemeinwirkung auf den Gesamtorganismus erzielt und sie wirkt wohltuend, entspannend und entstauend.

Lymphdrainage	€ 29,00
Fußreflexzonenmassage	€ 26,00
Unterwasserdruckstrahlmassage	€ 23,10
Teilmassage/Marnitzmassage	€ 15,00
Bindegewebssmassage	€ 15,00
Lymphdrainage mit Kompression	€ 37,90

## Wärmebehandlungen

Wärmebehandlungen dienen der Durchblutungsförderung von Haut und Muskulatur. Weitere Effekte sind die Entspannung der Muskulatur und der Abbau von Stressbelastungen.

Wärme-Pack	€ 15,90
Paraffin-Handbad	€ 13,50

## Krankengymnastik

Die Krankengymnastik dient zur Erhaltung und Wiederherstellung der Bewegungsfähigkeit des Körpers oder zur Vorbeugung von Erkrankungen des Bewegungssystems.

Einzelbehandlung	€ 19,50
Gruppenbehandlung	€ 7,30
Einzelbewegungsbad (in der Thermalsole)	€ 23,60
Gruppenbewegungsbad (in der Thermalsole)	€ 12,30
Funktioneller Tape-Verband (kinesologische Behandlung)	€ 11,00

## Balneo-Physikalische Therapien

Komplexe und wohltuende Wassertherapien (Bäder mit medizinischen Zusätzen).

Kneipp-/Hydrobehandlung	€ 11,30
Medizinische Bäder	€ 24,50

## Inhalationen

Ein wirkungsvolles und schonendes Element zur Behandlung verschiedener Atemwegserkrankungen (z.B. Kamille oder Sole).

Einzelinhalation	€ 7,90
------------------	--------

## Elektrotherapie

Therapeutische Nutzung der elektrischen Energie zur Schmerzbehandlung.

Iontophorese	€ 9,20
Kurzweille	€ 5,20
Stangerbad	€ 22,80
Mehrzellenbad	€ 22,00



## ZENTRUM FÜR AHB UND REHA

- Orthopädie/Rheumatologie
- Innere Medizin/Onkologie
- Unfallchirurgische Rehabilitation
- Gastroenterologie
- Sporttraumatologie
- Gynäkologische Rehabilitation
- Schmerztherapie
- Physikalische Medizin
- Gesundheitszentrum

# ERHOLUNG...



# DIE GÖNNE ICH MIR!



# Entspannung

für Körper und Geist ...  
... und vieles mehr.