



HEALTH & LONGEVITY CENTER

Kraft der Erde

FALKENSTEINER.COM



BY FALKENSTEINER
SPA RESORT MARIENBAD



ACQUAPURA Medical Spa & Wellness

Marienbad ist die Wiege des modernen Gesundheitstourismus im Herzen Europas. Aufgrund einer Vielzahl natürlich vorkommender Heilmittel, gilt der geschichtsträchtige Ort seit 1818 offiziell als Kurstadt. Weitläufige Parkanlagen nach englischem Vorbild und das einzigartige Stadtbild aus vollständig erhaltener imperialer Jugendstil-Architektur zeugen von der prächtigen K.&K.-Zeit und machen Marienbad zu einem Kurort mit besonderem Flair.

Das Falkensteiner Spa Resort Marienbad schafft eine harmonische Liaison aus Tradition und

Moderne. Unser historisches, denkmalgeschütztes Hauptgebäude kombiniert gekonnt architektonische Highlights aus dem Jahre 1890 mit zeitgenössischem Interieur – ein behaglicher Stilmix, der auf Anhieb zum Wohlfühlen einlädt. Auch in puncto Medical Spa setzen wir auf die bewährte Verbindung klassischer Heilmethoden mit innovativen Erkenntnissen und den neuesten Behandlungen: Wir fördern Ihr Wohlbefinden nachhaltig, damit Sie den Herausforderungen unserer schnelllebigen Zeit gewachsen sind.

Welcome Home!

Unser Zugang: Kraft der Erde

Die vier Elemente Luft, Wald, Erde und Wasser bilden die Grundlage unserer Heilmethoden, deren Wirkung sich die lokale Bevölkerung schon lange vor der Ernennung Marienbads zur Kurstadt zu Nutze machte.

Im Falkensteiner Spa Resort Marienbad verstehen wir unsere Stärke darin, unseren Gästen die ‚Kraft der Erde‘ zugänglich zu machen. Ihre positive Auswirkung auf den menschlichen Organismus entfaltet sich bei Anwendungen

mit Naturprodukten wie Heilwässer und Moor, während der duftende Wald und die grüne Umgebung Körper und Geist revitalisieren und heilsame Erholung versprechen.

Die Natur unterstützt Sie dabei, zu innerer Stärke und Ausgeglichenheit zurückzufinden. Aus diesem Grund sind abwechslungsreiche Outdoor-Aktivitäten ein wesentlicher Teil unseres ganzheitlichen Programmes.

Luft

Mariánské Lázně haben seit 2023 den Status eines klimatischen Kurortes. Ohne Industrie, Durchzugsverkehr und Feinstaubbelastung bieten Stadt und Umgebung viele Möglichkeiten für unbelastete Outdoor-Aktivitäten

Wald

Neben den Ozeanen sind die Wälder die wertvollsten Ökosysteme mit unschätzbbarer Artenvielfalt, die im Wechsel der Jahreszeiten den unendlichen Kreislauf des Lebens spürbar machen

Erde

Freies und in den Quellen gebundenes CO₂ wird für spezifische Behandlungen genutzt. Das Torfmoor erschließt wertvolle, in Jahrtausenden komprimierte Nährstoffe für medizinische Anwendungen

Quellwasser

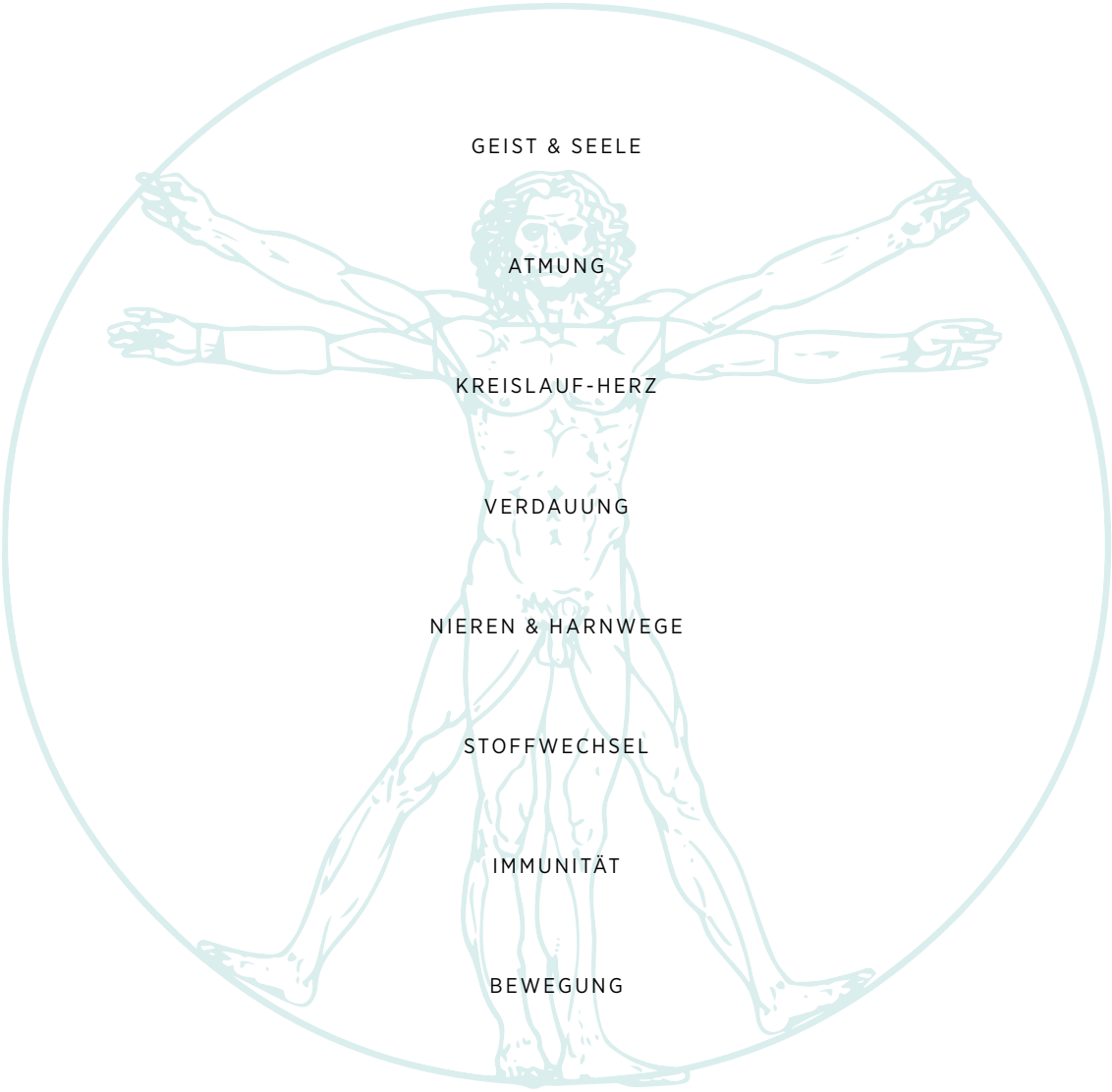
Das Vorkommen dutzender mineralischer Sauerlinge in unterschiedlicher Zusammensetzung mit verschiedenen Heilwirkungen ist in dieser Vielfalt eine Rarität

Unser Versprechen

Das Falkensteiner Spa Resort Marienbad ist ein privat geführtes Gesundheitsresort. Dank langjähriger Kur- und Heilpraxis, bietet unser Medical Center nachhaltige traditionelle und alternative Therapien und Heilverfahren auf höchstem Niveau an.

Unser Kompetenz-Team

Das Falkensteiner Medical Team besteht aus Fachkräften, die sich unter Leitung des Chefarztes jedem Tag um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen kümmern werden. Unsere Krankenschwester, Physiotherapeuten und Hydrotherapeuten sind als fachmedizinisches Personal ausgebildet. Alle haben die lanjährige Erfahrungen auf Ihrem Gebiet und wir unterstützen sie regelmäsig bei ihrer Weiterbildung.



- | | | | |
|-------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------|
| K Kreislauf-Herz | A Atmung | N Nieren & Harnwege | S Stoffwechsel |
| B Bewegung | G Geist & Seele | V Verdauung | I Immunität |



//
WER NICHT JEDEN TAG
ETWAS ZEIT FÜR SEINE
GESUNDHEIT AUFBRINGT,
MUSS EINES TAGES
SEHR VIEL ZEIT FÜR DIE
KRANKHEIT OPFERN.

Sebastian Kneipp

HEILBÄDER

K | G | I | A | S | DE LUXE

MINERALBAD ALEXANDRA

Hauseigene Quelle

Durchblutet | Entspannt Geist und Körper |
Senkt den Blutdruck

B | I | DE LUXE

MOORBAD

Wärmend | Entspannend | Hilfreich bei chroni-
schen Entzündungen des Bewegungsapparates |
Lindert rheumatische Beschwerden

Optional mit kolloidalem Silber: Antibakterielle
Wirkung

K | B

HYDROXEUR

Feinstrom-Massage

Entspannend | Entlastet die Gelenke |
Regt den Kreislauf an

K | B | DE LUXE

UNTERWASSERMASSAGE

Druckstrahlmassage

Fördert Durchblutung der Gefäße und Muskeln |
Löst Verspannungen | Vitalisiert

K | I | S

„ENERGY BOOST“ SCHOTTISCHE DUSCHE

Wasserstrahl mit abwechselnd kaltem und
warmem Wasser | Immunsystem fördernd |
Stärkt den Blutkreislauf | Verbessert den
Metabolismus | Vitalisiert

K Kreislauf-Herz	A Atmung	N Nieren & Harnwege	S Stoffwechsel
B Bewegung	G Geist & Seele	V Verdauung	I Immunität

DE LUXE Die de Luxe Version der Anwendung unterscheidet sich in der Dauer, Zusatzprodukt-Termin- und Therapeutenwahl.



KÖRPERPACKUNGEN

B | S | DE LUXE

TEIL- ODER GANZKÖRPER- PACKUNG MIT NATÜRLICHEM MOOR

Fördert die Durchblutung | Beschleunigt den Regenerationsprozess | Wärme wirkt tief bis ins Innere | Regt den Stoffwechsel an | Entspannt die Muskulatur | Pflegt angestrengte und trockene Haut | Wirkt entgiftend und verjüngend

Ideale Vorbereitung für eine Massage

Optional mit kolloidalem Silber: Antimikrobieller und antiviraler Effekt | Fördert die Zellregeneration und Wundheilung | Hilfreich bei Hauterkrankungen

B | DE LUXE

FANGOPACKUNG

Lokale Erwärmung mit den natürlichen Wirkstoffen des Fango-Peloids | Wärmt in die Tiefe – entspannt Gelenke | Lockert Muskeln | Fördert die Durchblutung

Ideale Vorbereitung für eine tiefgehende Massage

B | N

PARAFFINPACKUNG

Spezifische Wärmetherapie

Lindert je nach Applikation Gelenksbeschwerden

K Kreislauf-Herz

A Atmung

N Nieren & Harnwege

S Stoffwechsel

B Bewegung

G Geist & Seele

V Verdauung

I Immunität

DE LUXE Die de Luxe Version der Anwendung unterscheidet sich in der Dauer, Zusatzprodukt-Termin- und Therapeutenwahl.



MARIENBADER KURANWENDUNGEN

CO₂ BEHANDLUNGEN

B | S

CO₂ INJEKTION

Subkutane Injektion

Erhöht lokale Durchblutung | Lindert Schmerzen
| Verbessert die Stoffwechselprozesse

B | N | S | K | DE LUXE

TROCKENES CO₂ BAD

Trockenes Kohlensäurebad

Erweitert Gefäße | Verbessert Durchblutung |
Wirkt Entzündungshemmend | Beschleunigt
Wundheilung | Positiver Einfluss auf die Nieren-
funktion | Stimuliert Produktion der Sexual-
hormone | Vertiefende Wirkung in Verbindung
mit Sauerstoffinhalation

K Kreislauf-Herz

A Atmung

N Nieren & Harnwege

S Stoffwechsel

B Bewegung

G Geist & Seele

V Verdauung

I Immunität

DE LUXE Die de Luxe Version der Anwendung unterscheidet sich
in der Dauer, Zusatzprodukt-Termin-und Therapeutenwahl.

INHALATIONEN

A | I | I | DE LUXE

WALDQUELLE-INHALATION

Befreit die Atemwege | Erweitert die Bronchien | Auch bei allergischem Schnupfen geeignet
Bei Bedarf und nach ärztlicher Verordnung auch mit zusätzlicher Medikation.
Um eine optimale Wirkung zu erzielen, werden zwei Anwendungen pro Tag empfohlen.

A | G | I | I | K

SAUERSTOFFTHERAPIE

Inhalation von mit Sauerstoff angereicherter Luft | Führt zur Erhöhung der Sauerstoffkonzentration im Blut | Steigert die Energie | Kräftigt das Immunsystem | Verbessert die neurale Leistungsfähigkeit | Erhöht die Konzentrationsfähigkeit
Kann zusammen mit dem Trockenen CO₂ Bad durchgeführt werden

ÄRZTLICHE
INDIVIDUALLEISTUNGEN

ARZTKONSULTATION

Unser Arzt steht Ihnen gerne zu Verfügung – 15 oder 30 Minuten

S | I | I | K

BIOSTIMULANZ-KUR –
DETOX

Serie täglicher Intramuskulärer Injektionen
Regulierung der Stoffwechselfunktionen | Verstärkt die Immunität | Erhöht die Vitalität | Verbessert die Schlafqualität

G | I | I

VITAL-MONITOR®
MESSUNG UND BERATUNG

Messung der Herzratenvariabilität, des biologischen Alters und des Ruhezustandes des Körpers
Die Wirkungen von Stresstherapien und Achtsamkeitsübungen sind bereits während des Aufenthaltes messbar.

A | K | I | I

SPIROMETRIE

Messung und Aufzeichnung der Lungen- und Luftflussgeschwindigkeit zur Beurteilung der Lungenfunktion.

S

BIOIMPEDANZ ANALYSIS

Bestimmung der Körperzusammensetzung

S, G, I, DE LUXE

UVIDA®
STOFFWECHSELANALYSE

Komplette Atem-Stoffwechselanalyse zeigt Ihnen den Weg zur Steigerung Ihrer Fitness, verbesserter Ernährung, Stresskontrolle, und allgemeiner anhaltender Gesundheit und Leistungsfähigkeit

K Kreislauf-Herz **A** Atmung **N** Nieren & Harnwege **S** Stoffwechsel
B Bewegung **G** Geist & Seele **V** Verdauung **I** Immunität

DE LUXE Die de Luxe Version der Anwendung unterscheidet sich in der Dauer, Zusatzprodukt-Termin-und Therapeutenwahl.

K Kreislauf-Herz **A** Atmung **N** Nieren & Harnwege **S** Stoffwechsel
B Bewegung **G** Geist & Seele **V** Verdauung **I** Immunität

DE LUXE Die de Luxe Version der Anwendung unterscheidet sich in der Dauer, Zusatzprodukt-Termin-und Therapeutenwahl.



HEILMASSAGEN

B | G | A | DE LUXE

PHYSIKALISCHE HEILMASSAGE

Ganz- oder Teilkörpermassage
Physiotherapeutischer Schwerpunkt | Lockert
Blockaden und Verspannungen | Fördert Durch-
blutung der Muskulatur

B | V | K | I | N | DE LUXE

FUSSREFLEXZONEN- HEILMASSAGE

Individuell abgestimmt | Fördert lokal die
Durchblutung | Stimuliert Organ- und Gewebs-
funktionen

B | G | DE LUXE

KOPF-HEILMASSAGE

Sanfte Behandlung von Stirn, Schläfen und
Ohren | Lindert Kopfschmerzen, Stress,
Müdigkeit | Entspannend

S | B | DE LUXE

SCHRÖPFMASSAGE

Aktiviert Lymphfluss und Stoffwechsel | Durch-
blutend | Lockert intensiv die Muskulatur |
Entspannend

B | DE LUXE

DORN-BREUSS-MASSAGE

Sanfte, energetische Massage | Wirbel und
Gelenke werden vorsichtig und mit wenig
Druck ideal platziert

B | DE LUXE

MYOFASZIALE MASSAGE

Löst Verspannungen im Bindegewebe | Lockert
verhärtete Faszien | Lindert Beschwerden |
Regeneriert die Bandscheiben

K Kreislauf-Herz **A** Atmung **N** Nieren & Harnwege **S** Stoffwechsel
B Bewegung **G** Geist & Seele **V** Verdauung **I** Immunität

DE LUXE Die de Luxe Version der Anwendung unterscheidet sich in der Dauer, Zusatzprodukt-Termin-und Therapeutenwahl.



PHYSIOTHERAPEUTISCHE UND PHYSIKALISCHE BEHANDLUNGEN

N | S | I | DE LUXE

LYMPHDRAINAGE

Ganz- oder Teilkörperbehandlung

Regt das Lymphsystem an | Fördert den Stoffwechsel | Wirkt entschlackend | Hilfreich bei der Reduzierung von Schwellungen

B | A | S | DE LUXE

PHYSIOTHERAPIE

Individuelle Krankengymnastik

Hilft, die Gelenke, Bänder, Muskeln, Knochen und Nerven gesund zu erhalten | Lindert chronische und akute Beschwerden

B | DE LUXE

BINDEGEWEBSMASSAGE

Über Nervenreize und Reflexe werden Fernwirkungen auf innere Organe erzielt | Löst tief-
liegende Verspannungen schmerzlindernd

K Kreislauf-Herz

A Atmung

N Nieren & Harnwege

S Stoffwechsel

B Bewegung

G Geist & Seele

V Verdauung

I Immunität

DE LUXE Die de Luxe Version der Anwendung unterscheidet sich in der Dauer, Zusatzprodukt-Termin- und Therapeutenwahl.

B

TAPING

Muskel- und Faszien-Unterstützung |
Entspannung | Schmerzlinderung

B | S

ULTRASCHALL

Entzündungshemmend | Schmerzlindernd |
Hilft bei muskulösen Verspannungen, Arthrosen,
Neuralgien, „Tennisarm“ und Hämatomen |
Narben werden geschmeidiger | Regt die
Lymphtätigkeit an

S | K | I | I | D E LUXE

LYMPHOVEN

Mechanische Überdrucksmassage
Aktiviert den Lymphfluss | Fördert Abfuhr
der angesammelten Abfallprodukte des
Stoffwechsels | Regt die Durchblutung an |
Erhöht die Sauerstoffversorgung des Gewebes |
Beschleunigt Heilungsprozesse

B

LASERTHERAPIE

Lindert Schmerzen | Verringert Schwellungen |
Hilft bei degenerativen Gelenks- und
Wirbelsäulenerkrankungen

B

LOKALE KRYOTHERAPIE

Art der Kältetherapie, bei der ein Körperteil
kurzfristig sehr niedrigen Temperaturen
ausgesetzt wird Entzündungshemmend |
Schmerzlindernd | Änderung des Muskeltonus

B | I | I | K | S

MAGNETOTHERAPIE

Regt die Durchblutung an | Erhöht die
Sauerstoffversorgung des Gewebes |
Beschleunigt Heilungsprozesse |
Antirheumatische Wirkungen | Anwendbar
zur Verbesserung bei Cellulite

B | I | I | K | S

PULSIERENDE THERAPIE

Therapie, die auf der Wirkung von
Magnetfeldern beruht | Stimulation von
Beckenbodenmuskulatur und Blase |
Bei Sportverletzungen | Bei verzögerter
Wundheilung

B | S

ELEKTROTHERAPIE

Linderung von Schmerzen | Lockerung der
Muskulatur | Förderung der Durchblutung |
Anregung der Muskelaktivität und des
Stoffwechsels

K Kreislauf-Herz **A** Atmung **N** Nieren & Harnwege **S** Stoffwechsel
B Bewegung **G** Geist & Seele **V** Verdauung **I** Immunität

DE LUXE Die de Luxe Version der Anwendung unterscheidet sich in der Dauer, Zusatzprodukt-Termin-und Therapeutenwahl.

K Kreislauf-Herz **A** Atmung **N** Nieren & Harnwege **S** Stoffwechsel
B Bewegung **G** Geist & Seele **V** Verdauung **I** Immunität

DE LUXE Die de Luxe Version der Anwendung unterscheidet sich in der Dauer, Zusatzprodukt-Termin-und Therapeutenwahl.



GESUNDHEITS- PROGRAMME

MARIENBADER KUR

TRADITION. WELL-AGING. RUNDUM GESUND.

Um die bestmöglichen Ergebnisse bei Verminderung Ihrer Beschwerden zu erzielen empfehlen wir ein komplexes Gesundheitsprogramm zu absolvieren. Die Grundlage aller Programme bildet eine ärztliche Erstuntersuchung, gefolgt von einer umfassenden Diagnostik und der Erstellung eines individuellen Behandlungsplans, unter Berücksichtigung aller Indikationen. Die Zusammenstellung der Behandlungen entspricht Ihren individuellen Bedürfnissen. Großen Wert legen wir auf die Nutzung natürlicher Ressourcen – wenn möglich, ohne zusätzliche Medikation und Nebenwirkungen.

Der unausweichliche Prozess des Alterns bringt natürlicherweise unterschiedliche Beschwerden mit sich. Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, viel Stress und zu wenig Schlaf sind aber bereits im jüngeren Alter eine Belastung für die Gesundheit und führen häufig zu Problemen, die in weiterer Folge unnötig mit Medikamenten behandelt werden. Nach Unfällen oder Operationen braucht der Körper die richtige Unterstützung bei der Rekonvalensenz. In all diesen Fällen fördert die Marienbader Kur auf natürliche Weise die Erhaltung bzw. Wiedererlangung Ihrer Gesundheit. Die Heilkräfte der Natur und kompetente manuelle Therapien können in vielen Fällen medikamentöse Behandlungen ersetzen.

Wählen Sie zwischen klassischer und intensiver Variante.

KLASSISCHE MARIENBADER KUR

PRIMÄRDIAGNOSTIK UND MEDIZINISCHE KOORDINATION

- Ärztliches Eingangsgespräch und Analyse der Anamnese
- Dokumentation für die Krankenkasse

SPA RESORT RITUALE UND MEDIZINISCHE THERAPIEN

- 12 Medical Anwendungen pro Woche
- Aus folgenden Bereichen werden Anwendungen je nach Indikationen verordnet:
 - Therapeutische Massagen, Physiotherapie
 - Heilbäder, Wassertherapie
 - Moorpackungen
 - Kohlendioxid-Anwendungen
 - Inhalationstherapie
 - Physikalische Behandlungen

INTENSIVE MARIENBADER KUR

PRIMÄRDIAGNOSTIK UND MEDIZINISCHE KOORDINATION

- Ärztliches Eingangsgespräch und Analyse der Anamnese
- Blutlabor
- EKG
- Ärztliche Untersuchung mit Auswertung der Befunde
- Ärztliche Konsultation während des Aufenthaltes
- Dokumentation für die Krankenkasse

SPA RESORT RITUALE UND MEDIZINISCHE THERAPIEN

- 22 Medical Anwendungen pro Woche
- Der Anwendungsplan wird individuell nach Anamnese und Befunden erstellt. Aus folgenden Bereichen werden Anwendungen je nach Indikationen verordnet:
 - Therapeutische Massagen, Physiotherapie
 - Heilbäder, Wassertherapie
 - Moorpackungen
 - Kohlendioxid-Anwendungen
 - Inhalationstherapie
 - Physikalische Behandlungen

DETOX & BALANCE

DETOX. ERNÄHRUNG. GEWICHTSMANAGEMENT.

AUFENTHALTSDAUER: AB 7 NÄCHTEN - 16 ANWENDUNGEN + 10 WEITERE LEISTUNGEN

Das Motiv

Das Programm wurde erstellt in Hinblick auf Ihre vollständige Einbindung und aktive Teilnahme. Unser kulinarisches Angebot umfasst 3 Mahlzeiten, dazu servierte Getränke wie aromatisiertes Wasser, Tee, Kräutertees und Kaffee. Die Befolgung der erlernten Empfehlungen und der Prinzipien nachhaltiger Ernährung mit ausreichender Bewegung ermöglicht Ihnen auch nach Abreise weiteren kontrollierten und nachhaltigen Gewichtsverlust.

Die Diagnostik

Labordiagnostik, EKG, Bio-Impedanzanalyse, uVida® Stoffwechsel Analyse und nachfolgende Auswertung ermöglichen uns einen individuell maßgeschneiderten Plan für Sie zu erstellen. Dadurch unterstützen wir Sie bei der Gewichtsregulation mit dem Ziel, Ihre körperliche Fitness zu steigern, einen nachhaltig gesunden Lebensstil zu erlernen und auch nach Abreise einen weiteren kontrollierten und nachhaltigen Gewichtsverlust zu ermöglichen.

Die Therapie

Die Überprüfung und falls nötig, Korrektur der Essgewohnheiten kombiniert mit unterstützenden Anwendungen, ermöglichen eine verbesserte Gewichtskontrolle und eine schrittweise Optimierung aller ernährungsbedingten medizinischen Indikatoren. Erholsamer Schlaf und allgemeines Wohlbefinden führen zu erhöhter Vitalität und Leistungskraft. Die gesteigerte körperliche und seelische Widerstandsfähigkeit wirkt anhaltend in allen Lebensbereichen.

ENTHALTENE LEISTUNGEN IM DETAIL

PRIMÄRDIAGNOSTIK UND ÄRZTLICHE KOORDINATION

- Ärztliches Eingangsgespräch und Analyse der Anamnese
- Komplexes Blutlabor
- Begleitendes Monitoring des allgemeinen Wohlbefindens
- uVida® Stoffwechsel Analyse
- Bio-Impedanzanalyse
- Konsultation mit Auswertung der Untersuchungen
- Koordinationsgespräch mit dem Therapeutenteam, Erklärung und Ernährungsplanerstellung
- Konsultation, Auswertung von Untersuchungen

SPA RESORT RITUALE UND MEDIZINISCHE THERAPIEN

- Unterstützung der Entschlackung durch Detox Ganzkörper-Packung
- Ganzkörper-Entschlackungsmassagen
- Stimulation spezifischer Fußreflexzonen
- Entspannungsbad mit der hauseigenen Alexandraquelle
- Anregung der Durchblutung mit Trockenem CO₂ Bad mit Sauerstoffinhalation
- Individuelles Training
- gezielte Aktivierung des Lymphflusses mit einer Lymphdrainage

EMPFEHLUNGEN UND GEEIGNETE KOMBINATIONEN MIT DEM PROGRAMM

- Energy boost Schottische Wechseldusche
- Wirkung von Sole und Salz im Solepool
- Entspannung im Dampfbad
- Phytomer® Pflanzliches Peeling mit natürlichen Enzymen
- Aktivierung des Energieflusses mit Bioenergetischen Übungen

ATMEN SIE NEUE KRAFT

ACHTSAME ATMUNG. REHABILITATION. ATEMTHERAPIE

AB 7 NÄCHTEN – 24 ANWENDUNGEN

Der Beweggrund

Zwar bezeichnen wir umgangssprachlich etwas besonders Schönes und Wunderbares als ‘atemberaubend’, doch die Realität für Menschen, die tatsächlich unter Atembeschwerden leiden, sieht völlig anders aus. Unsere Atmung steuert unser Wohlbefinden – sie steht im Zentrum unserer körperlichen Grundfunktionen und kann darüber hinaus auch psychische Belastungssituationen verbessern, sofern man sie richtig einzusetzen weiß. Unser Programm zielt darauf ab, akute & chronische Atemwegserkrankungen zu lindern und verschiedene wohltuende Therapien zu kombinieren.

Atmungsbeschwerden, Husten | Muskelschwäche und Schmerzen | Abgeschlagenheit, Verminderte Konzentrationsfähigkeit.

Die Diagnostik

Eine Spirometrie ermittelt die Vitalkapazität der Lunge, ein Blutbild zeigt weitere Messwerte und Entzündungsparameter. Das EKG ermittelt die Funktionalität des Kreislaufs. HRV-Messung zur Bestimmung des Ruhe- bzw. Entspannungszustandes.

Die Therapie

Der Fokus des Programmes liegt auf der Atmung. Spezifische Atemtherapie kräftigt die Muskulatur und verbessert die Aufnahme von Sauerstoff. Aktive und passive Entspannungstherapie erzielt eine weitere Vertiefung der Wirkung. In relativ kurzer Zeit wird das Gefühl der Erschöpfung gelindert, das Immunsystem gekräftigt, und die Rückkehr zur vollen Leistungsfähigkeit beschleunigt.

ENTHALTENE LEISTUNGEN IM DETAIL

PRIMÄRDIAGNOSTIK UND MEDIZINISCHE KOORDINATION

- Eingangsgespräch, Erklärung des Programmes
- Spirometrie
- Bestimmung des Blut-Sauerstoffgehaltes
- Blutlaboranalyse
- Messung des vegetativen Nervensystems (HRV)
- EKG
- Konsultation, Auswertung von Untersuchungen
- Dokumentation für die Krankenkasse

SPA RESORT RITUALE UND MEDIZINISCHE THERAPIEN

- Inhalation mit der Waldquelle (nach ärztlicher Indikation mit zusätzlicher Medikation)
- Diathermie – Anwendung von trockener Wärme im Brustbereich
- Applikation von Moorpackung
- Sauerstofftherapie für neurologische Stimulation
- Entspannende Rückenmassage
- Individuelle Krankengymnastik
- Atemübungen bei Aquagymnastik

EMPFEHLUNGEN UND GEEIGNETE KOMBINATIONEN MIT DEM PROGRAMM

- Entspannungsbad der hauseigenen Alexandraquelle mit Aromaduft
- Stimulation spezifischer Fußreflexzonen
- Energy Boost – Schottische Wechseldusche
- Wirkung von Sole und Salz im Solepool
Entspannung im Dampfbad

LOSLASSEN & AUFTANKEN

ACHTSAMKEIT. STRESSBEWÄLTIGUNG. ENTSPANNUNG.

AUFENTHALTSDAUER: AB 4 NÄCHTEN - 9 ANWENDUNGEN

Der Beweggrund

Das ständig beschleunigte Lebenstempo führt zunächst unbemerkt zu permanent erhöhten Stressindikatoren und einem Gefühl nicht nachlassen wollender Belastung. Ein Innehalten und bewusstes Wahrnehmen des Hier und Jetzt ist unerlässlich, um tiefreichende Erholung zu ermöglichen und neue innere Kraft zu schöpfen für die Herausforderungen des Alltags.

Die Diagnostik

Die mehrmalige Messung und Analyse der Herzratenvariabilität (HRV) ermöglicht die Feststellung des Belastungsstandes des vegetativen Nervensystems (Sympatikus und Parasympatikus). Die zunehmende Entspannung während des Programmes ist nicht nur sofort spürbar, sondern auch objektiv messbar. Statistische Vergleichsdaten machen die Resultate verständlich.

Die Therapie

Eine Reihe von Übungen ohne körperliche Anstrengung bewirkt inneren Frieden und Regeneration. Der Druck fällt ab und weicht einem Gefühl der Befreiung und Heiterkeit. Durch das Erlernen der Übungen in Verbindung mit der Natur, können diese Praktiken auch ohne weiteres zu Hause im Alltag wiederholt und fortgeführt werden.

ENTHALTENE LEISTUNGEN IM DETAIL

PRIMÄRDIAGNOSTIK UND MEDIZINISCHE KOORDINATION

- Begleitendes Monitoring des allgemeinen Wohlbefindens
- Messung des vegetativen Nervensystems (HRV)
- Koordinationsgespräch mit dem Kompetenzteam
- Dokumentation für die Krankenkasse

SPA RESORT RITUALE UND MEDIZINISCHE THERAPIEN

- Grüntonerde-Packung mit Kaolin-Maske
- Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden
- Holistische Ganzkörpermassage mit Aromaöl
- Moorbad mit kolloidalem Silber
- Entspannungsbad mit der hauseigenen Alexandraquelle und beruhigenden Aromen
- Durchblutungsförderndes trockenes CO₂ Bad mit Vliesgesichtsmaske
- Kopf-Nackenmassage mit Aromaöl
- Wasser Relaxation Ai Chi
- Aktivierung des Energieflusses mit Bioenergetischen Übungen

EMPFEHLUNGEN UND GEEIGNETE KOMBINATIONEN MIT DEM PROGRAMM

- Stimulation der Fußreflexzonen
- Energy Boost – Schottische Wechseldusche
- Wirkung von Sole und Salz im Solepool
- Gewebereinigung mit Pharmos® Detox Ganzkörper-Packung
- Entspannung im Dampfbad

FALKENSTEINER SPA RESORT MARIENBAD

IHR PARTNER FÜR LANGLEBIGKEIT IN TSACHEIEN

Entdecken Sie den Schlüssel zu einem Leben voller Energie und Balance mit unseren Langlebigkeitsprogrammen.

LONGEVITY DIAGNOSTIC PLUS

Spüren Sie, dass es Zeit ist für eine Kurskorrektur? Mit unserem Longevity Diagnostic Plus-Angebot erreichen Sie die perfekte Balance zwischen ganzheitlicher Gesundheit und Entspannung.

***BUCHBAR AB 4 NÄCHTEN
VOLLPENSION MIT BALANCE VITALKÜCHE**

MESSUNGEN UND ANALYSEN:

- uVida® Stoffwechselanalyse Premium Paket
- Spirometrie
- Blutuntersuchung (Blutbild, Leber, Nieren, Glukose, Lipid Spektrum)
- Schlafanamnese: Selbsttest, Analyse des Schlafs und seiner Phasen, Auswertung des Schlaf-Scores
- EKG
- Bioimpedanz
- Beratungsgespräch (40 min): Ausführliche Auswertung der Teiluntersuchungen, Empfehlungen zur praktischen Umsetzung.

9 ANWENDUNGEN - GANZHEITLICHE THERAPIEN MIT HILFE LOKALER NATURHEILMITTEL:

- 2 x Alexandra-Quellwasserbad (30 min)
- 2 x Trockenes CO₂ Bad mit Sauerstoff Therapie (30 min)
- 2 x Schottische Dusche
- 1 x Holistische Massage
- 1 x Klangschalen Massage nach Peter Hess®
- 1 x Ganzkörper Moorpäckung mit dem kolloidalem Silber
- Personal Training
- Ernährungsempfehlungen

LONGEVITY DIAGNOSTIC

Erstklassige Analysen enthüllen den Schlüssel zu langfristiger Gesundheit, besserer Ernährung, verbessertem Schlaf und Stressreduktion.

*BUCHBAR AB 4 NÄCHTEN

MESSUNGEN UND ANALYSEN:

- uVida® Stoffwechselanalyse Premium Paket
- Spirometrie
- Blutuntersuchung (Blutbild, Leber, Nieren, Glukose, Lipid Spektrum)
- Schlafanamnese: Selbsttest-Fragebogen, Analyse des Schlafs und seiner Phasen, Auswertung des Schlaf-Scores
- EKG
- Bioimpedanz
- Beratungsgespräch (40 min): Ausführliche Auswertung der Teiluntersuchungen, Empfehlungen zur praktischen Umsetzung.

UVIDA - IHRE ERNÄHRUNGS- UND LEBENSSTILBERATUNG

Nach einer Messung im Ruhezustand und einer 20-minütigen Messung auf dem Laufband oder Fahrrad im Fitnessstudio erhalten Sie genaue Daten zu Ihrem Kalorienverbrauch, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Stressbelastung, Pulsbereichen, VO2 Max.

UVIDA FOOD® UND UVIDA STRESS®:

- Grund-Kalorienumsatz
- Gesamtkalorischer Bedarf
- Fett- und Kohlehydratstoffwechsel in Prozent
- Metabolische Flexibilität
- Stresslevel

UVIDA ACTIVITY®:

- Pulsbereiche- für optimale Trainingsplanung und -betreuung.
- IAAS (individuelle anaerobe Schwelle) – für das Erreichen Ihrer Ziele, z. B. Gewichtsabnahme oder Leistungssteigerung
- FAT Max - maximaler Fettstoffwechsel und hoher Sauerstoffsättigung
- VO2 max – maximale Sauerstoffaufnahme bei körperlicher Belastung
- Fähigkeit zur Regeneration
- Maximale Leistungsfähigkeit in Watt
- VT1 und VT2 – Trainingsparameter für Ausdauersport

PREMIUM PAKET:

uVida Food®, uVida Stress®, uVida Activity® mit allen Analysen, Ihrem persönlichen Ernährungs- und Trainingsplan, und Freischaltung der App für 3 Monate.*

KURZKUREN

KURANWENDUNGEN MIT MEDIZINISCHEN SCHWERPUNKT.

Diese Programme bieten die Möglichkeit, in einem kürzeren Aufenthalt die wesentlichen Inhalte der Marienbader Kuranwendungen mit dem medizinischen Schwerpunkt für Stoffwechselerkrankungen, den Bewegungsapparat, Kreislauf oder Atmewege kennenzulernen.

KURZKUR STOFFWECHSEL

Programm für Diabetes Mellitus, Gicht und Stoffwechselstörungen

**AB 4 NÄCHTEN -
10 ANWENDUNGEN**

PRIMÄRDIAGNOSTIK UND
MEDIZINISCHE KOORDINATION

- Ärztliche Konsultation während des Aufenthaltes
- HRV (Herzratenvariabilität) Messung
- Blutlabor Untersuchung
- Dokumentation für die Krankenkasse

KURZKUR KREISLAUF

Programm für Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herzinfarkt-Nachbehandlungen.

**AB 4 NÄCHTEN -
10 ANWENDUNGEN**

PRIMÄRDIAGNOSTIK UND
MEDIZINISCHE KOORDINATION

- Ärztliche Konsultation während des Aufenthaltes
- EKG Messung
- Blutlabor Untersuchung
- Dokumentation für die Krankenkasse

KURZKUR ATEMWEGE

Programm für Asthma, COPD, Covid und chronische Atemwegserkrankungen.

**AB 4 NÄCHTEN -
10 ANWENDUNGEN**

PRIMÄRDIAGNOSTIK UND
MEDIZINISCHE KOORDINATION

- Ärztliche Konsultation während des Aufenthaltes
- Spirometrie
- Blutlabor Untersuchung
- Dokumentation für die Krankenkasse

KURZKUR BEWEGUNGSAPPARAT

Programm für rheumatoide Arthritis & Kniegelenks- und Hüftarthrose.

**AB 4 NÄCHTEN -
10 ANWENDUNGEN**

PRIMÄRDIAGNOSTIK UND
MEDIZINISCHE KOORDINATION

- Ärztliche Konsultation während des Aufenthaltes
- UKK Test - Walk-Test zur Ermessung des Fitnesslevels
- Dokumentation für die Krankenkasse

AKTIV UND GESUND

IHR WOHLBEFINDEN
LIEGT UNS AM HERZEN.

Im Falkensteiner Spa Resort Marienbad helfen wir Ihnen Kraft zu tanken, die Leistungsfähigkeit zu fördern oder Körper und Seele zu entspannen.

Jede Woche bereiten wir für Sie ein neues Sportprogramm vor. Im Pool, Gymnastikraum oder Outdoor - halten Sie sich fit unter der Leitung geschulter Trainer und machen Sie mit!

Bauch-Beine-Po, Aquafit, Theraband, Faszientraining, Rückengymnastik, Stretching, Gymnastikball-Training, Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Bioenergetische Übungen, Zirkeltraining oder Qi Guong.

Sie fühlen sich wohler, wenn Sie alleine trainieren oder Ihnen passt der Kurstermin nicht? Wir werden uns Ihnen gerne individuell widmen und den Termin Ihren Wünschen anpassen. Bitte informieren Sie sich an der Spa Rezeption.

PERSONAL TRAINING

Individuell | Maßgeschneiderte Übungen |
Persönlicher Trainingsplan

UKK TEST

Einfacher Test, um die Leistungsfähigkeit
des Herzkreislaufsystems festzustellen



KURPROGRAMME BUCHEN

Preise der Gesundheitsprogramme auf Anfrage

Buchung der Programme als Paket mit Unterkunft –
Info und Buchung über Reservierungsabteilung oder direkt
auf unserer Webseite www.falkensteiner.com

Buchung der Programme vor Ort – Spa Rezeption

+420 352 2003 50
reservations.marienbad@falkensteiner.com

www.falkensteiner.com/marienbad

SPA ETIKETTE



Sichern Sie sich Ihre Wunsch-anwendung noch vor Anreise.



Nehmen Sie sich Zeit und erscheinen Sie 10 Minuten vor Ihrer Anwendung.



Kommen Sie im Bademantel bekleidet zur Anwendung.



Reservieren Sie keine Liegen.



Teilen Sie uns bitte vorab gesundheitliche Bedenken, Krankheiten oder allergische Reaktionen mit. Halten Sie bei Schwangerschaft Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



Bewahren Sie Schmuck und Wertsachen am besten im Zimmersafe auf.



Stornieren Sie Anwendungen bis 16.00 Uhr am Vortag, um Gebühren zu vermeiden.



Tragen Sie Badekleidung im Poolbereich und verzichten Sie auf Kleidung im Saunabereich.



Nehmen Sie Rücksicht auf Ruhesuchende Gäste und respektieren Sie das Handyverbot.



Die Anwendungszeit versteht sich als Bruttozeit von Ihrer Abholung vom Spa Desk bis zur Verabschiedung durch Therapeut/Therapeutin. Vor der Anwendung fragen wir Sie nach Ihren Wünschen und beraten Sie gerne.



Verschenken Sie mit unseren Spa-Gutscheinen Zeit an Ihre Liebsten.