

Maasberger Nachrichten

Zeitung für Gäste des Hotel Maasberg Therme

Im Januar 2014

Historie der Maasberg Therme

Wie alles einmal begann

Seite 2



Life Kinetik Gedächtnistraining

Dr. Sommer stellt neue Entwicklung vor

Seite 4



Ausbildung zum Wellnesstherapeuten

Ärztlich geleiteter Intensivkurs

Seite 4



Hotel Maasberg Therme / Kurhaus am Maasberg feiert 90. Geburtstag

Festtagsprogramm, Rabattaktionen, Neuigkeiten

Vor 90 Jahren begann die Geschichte des Hotel Maasberg Therme. Damals, im Jahr 1924, eröffnete Rudolf Stassen zusammen mit seiner Frau Laura den Betrieb, der zu Beginn zunächst „Felke-Erholungsheim“ hieß. Wie es dazu kam und einen kurzen Überblick über die Geschichte des Hauses ist auf Seite 2 nachzulesen.

Das Haus ist nach wie vor in Familienbesitz und wird heute gemeinsam von Axel & Lotti Stassen und Tochter Claudia Voigt, nunmehr in 3. und 4. Generation, geführt.

Dieses Jubiläum muss natürlich gebührend gefeiert werden. Damit auch Sie richtig mitfeiern können, gibt es während der **Festwoche vom**

18. - 25.5.2014 und in weiteren 8 Wochen einen **Jubiläums-Rabatt von € 90,-/Woche** bei einer Mindestaufenthaltsdauer von 7 Nächten. (Gilt auch für die in unserer Preisliste aufgeführten Pauschalen). Hier die weiteren Zeiträume der Rabattaktion: **2.-23.2.2014 / 9.-16.3. / 9.11.-7.12.2014.**

Zum Jubiläum wurde ein über das Jahr verteiltes Festtagsprogramm zusammengestellt. Hier einige Höhepunkte: **So., 18.5.:** Golferlebnistag mit Besichtigungsrundfahrten über den Golfplatz, Schnuppergolfer mit dem Golflehrer (alles kostenlos).

Mi., 21.5.: Ballonfahrten (Start vom Hotel, € 175,-) und Rundflüge über das Nahetal (€ 50,-). Frühzeitige An-

meldung erforderlich.

Do., 22.5.: Fackelwanderung mit Maibowle am Lagerfeuer.

Sa., 24.5.: Erlesenes 7-Gang-Gala-Dinner, von unserem Romantik-Duo musikalisch umrahmt mit Tafelmusik.

So., 1.6. - Sa. 7.6.: Kulinarische Reise in die Vergangenheit.

Sa., 12.7.: Sommernachtsfest im Park. Im vorderen Teil des Parks (damit Ruhesuchende ungestört schlafen können) rund um den Swimmingpool und die Weinstube *Remise* präsentieren renommierte Weingüter ihre Spitzenweine, für das leibliche Wohl sorgt Küchenchef Martin Weiss und seine Crew mit einem Barbecue am offenen Feuer. Zum Tanz spielt eine

bekanntes Showband auf, ein großes Feuerwerk rundet das Programm ab.

Bitte fordern Sie weitere Infos und das gesamte Festtagsprogramm an.

Feiern Sie mit uns, wir freuen uns auf Sie! Ihre Familien

Axel & Lotti Stassen & Claudia Voigt



Reminiszenz an Hildegard von Bingen Saunawelt wird um Kräuter-Refugium erweitert

Unsere Saunawelt wird derzeit nochmals erweitert und um eine bislang einzigartige Attraktion bereichert: ein Hildegard von Bingen Kräuter-Refugium. (Weitere Infos zur Hl. Hildegard finden Sie in unserer aktuellen Preisliste). Aus einer alten Kapelle, welche in einem nordpfälzer Dorf stand und wegen Bau-fälligkeit abgerissen werden musste, konnten wir 2 antike Kirchenbänke aus Eiche



und ein original bleiverglastes Kirchenfenster mit Hildegardismotiv erstehen und in das neue Kräuter-Refugium integrieren. Bei 45 Grad, Wildkräuteraromen und gedämpften Hintergrundklängen kann man zukünftig dort entspannen und sanft schwitzen.

Apropos Sauna: ab sofort steht unseren Gästen noch eine weitere Suite mit „Private Spa“, also eigener Sauna, zur Verfügung.

Küchen- und Heilkräuter

Heute vervollständigen wir unsere Rubrik *Küchen- und Heilkräuter* mit nicht ganz so bekannten Gewürzen:

Wacholder: ist wichtiger Rohstoff zur Alkoholherstellung (Gin). Im getrockneten Zustand werden die Beeren bei der Zubereitung von Sauerkraut, Wild- und Sauerbraten verwendet. Zur Schinkenherstellung werden die zerstoßenen Beeren den Pökelmischungen beigegeben. Als Tee fördert es die Verdauung, Harnausscheidung, wirkt gegen Sodbrennen.



Ysop: kommt vor allem in Süd- und Mitteleuropa vor. Die jungen Blätter haben eine starke Würzkraft und



werden kleingehackt, in Salate und Gemüse gegeben. In der Küche wird er ausschließlich frisch zubereitet, da Ysop beim Trocknen sehr an Aroma einbüßt. In der Heilkunde wird das frische Kraut, mit Zucker zerstoßen, bei frischen Wunden und Schnitten angewandt. Es hilft zudem bei Ohrensaisens, Atembeschwerden und Zahnweh.

Weinraute: die Blätter dieses Halbrauchs enthalten ein ätherisches Öl. Wegen des intensiven Geschmacks



sollte man darum sparsam damit umgehen. Die Würze wird zu Wild- und Hammelgerichten, zu Fisch, Salat, Soße, Streichkäse, und Kräuterbutter empfohlen. Getrocknete Blätter sollen Ameisen fern halten. Wegen der abortiven Wirkung der Weinraute sollten Schwangere das Gewürz meiden.

Lorbeer: es gibt viele Arten davon, aber nur der Echte Lorbeer findet bei uns Verwendung. Die aromatischen Blätter werden zum Würzen von eingelegten Gurken und Heringen genutzt, passen aber auch zu Eintöpfen, Suppen und Sülzen. Das Lorbeeröl wird durch Auspressen der Lorbeerfrüchte gewonnen und hilft bei Verstauchungen, Prellungen und rheumatischen Beschwerden. In der Parfümherstellung wird es als Duftkomponente verwandt.

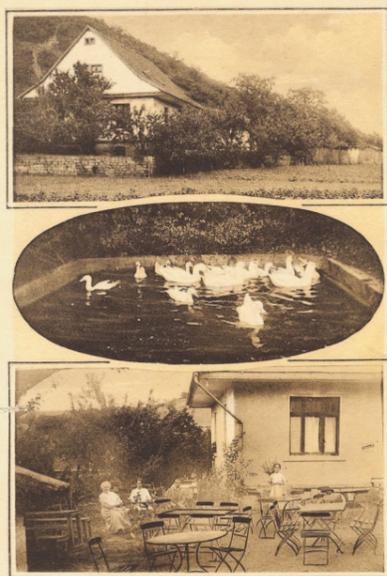


Der Stammbaum der Familie Stassen lässt sich anhand von Dokumenten lückenlos bis ins 13. Jahrhundert zurückverfolgen. Einer der Vorfahren war **1430** Bürgermeister von Aachen, einer seiner Urenkel starb im Jahr **1575** und wurde in einer Kirche in Aubel (nahe Aachen, im heutigen Belgien) begraben. In der steinernen Grabplatte ist das Familienwappen mit der Jahreszahl **1575** eingemeißelt.



Der Firmengründer Rudolf Stassen, damals wohnhaft in Wiesbaden, war während des 1. Weltkrieges an der französischen Front eingesetzt. Todsterbenskrank kam er zum Ende des Krieges zurück in die Heimat, er war von den Ärzten aufgegeben. Als seine Frau Laura von den großen Heilerfolgen des „Lehmpastors“ hörte, brachte sie ihn nach Sobornheim, wo seinerzeit Pastor Felke seine Praxis hatte. Zur allgemeinen Überraschung waren die Behandlungen so erfolgreich, dass er wieder gesund wurde und noch über 30 Jahre lebte.

Er war von Pastor Felke und seiner Heilmethode so begeistert, dass er sich **1923** entschloss, diese selbst erlebten Erfahrungen auch anderen zuteil kommen zu lassen. Er verkaufte seine Wiesbadener Büromöbelfabrik und Zigarrengroßhandlung, zog mit Ehefrau Laura nach Sobornheim und erwarb das Hofgut Maasberg, damals ein Geflügelhof. Nach etlichen Um- und Erweiterungsbauten konnte **1924** in Anwesenheit Pastor Felkes das



Felke-Erholungs-heim am Maasberg mit zunächst 12 Zimmern feierlich eröffnet werden. Felke, der seine Sprechstunden in der Stadt im dama-

ligen "Hotel Caesar" abhielt und un- geheuren Zulauf hatte, unterstützte das Vorhaben mit Rat und Tat und beauftragte Hospitanten mit der Leitung der Damen- und Herrenparks, wo sich überwiegend das Kurgeschehen abspielte. Entsprechend den Anschauungen Felkes waren die Unterkünfte damals sehr bescheiden, naturnahe ausgestattet. Man wohnte in offenen Lufthütten, ohne elektrisches Licht und mit fließend Wasser von der Handpumpe. In den folgenden Jahren wurden laufend Verbesserungen vorgenommen, es wurden Wasserleitungen verlegt, Gasbeleuchtung installiert, weitere Gebäude errichtet. Diese Entwicklung wurde mit dem Ausbruch des 2. Weltkrieges jäh unterbrochen.



Anfang **1943** wurden die Gebäude durch Düssel-dorfer Krankenhäuser mit Rekonvaleszenten belegt, **1944** von einer Nachrichteneinheit des Reichsheeres beschlagnahmt. Die französische Besatzungsmacht quartierte nach Ende des Krieges bis zu **60** Italiener ein, die im Stadtwald Bauholz für Frankreich schlugen.

Nach dem Abzug wurde **1948** unter großen Mühen mit der Wiederherstellung der total verwohnten und zum Teil durch Flakbeschuss beschädigten Gebäude begonnen. Es war fast nichts mehr intakt, fast alle Dokumente, Fotos und Wertgegenstände waren vernichtet worden oder waren verschwunden. **1950** konnte zunächst der Restaurationsbetrieb wiedereröffnet werden, **1951** folgte der Kurbetrieb mit anfangs 10 Betten.

Nach dem Tod von Rudolf Stassen übernahm im Jahr **1953** sein Sohn Hans den Kurbetrieb. In den folgenden Jahren wurde kontinuierlich weiter aufgebaut, die Bettenkapazität erweitert.

1958 entstand die erste Lehm-badehalle, **1960** folgten ein Schwimm-bad, **1970** ein neues Badehaus und die Gymnastikhalle. Dank der hervorragenden Kurerfolge stieg die Zahl der Stammgäste ständig an, so dass bald die damalige Kapazität von 30 Betten nicht mehr ausreichte. **1974** wurde deshalb im benachbarten Auen ein Zweigbetrieb mit weiteren 10 Betten eröffnet.



In Anerkennung seiner Verdienste wurde Hans Stassen **1982** von Bundespräsident Carstens mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Nach seiner Heirat im Jahr **1971** begann Axel Stassen **1976**, mit seiner Frau Lotti nunmehr in dritter Generation mit der Leitung des Hauses betraut, mit der Planung eines neuen Kurhauses mit einer großzügigen, vorbildlich ausgestatteten Kurmittelabteilung, einem breiten Freizeitangebot mit Hallenbadlandschaft, Tennisplatz und Fitnesscenter sowie Wohnbereichen, die auch verwöhnten Ansprüchen gerecht werden. Nach 7 Jahren Genehmigungs- und Bauarbeiten konnte schließlich **1983** die neue Kuranlage mit rund 100 Betten in Betrieb genommen werden. Es folgten die Anerkennung als Privatklinik und Vorsorge-/ Rehabilitationseinrichtung durch die Bezirksregierung bzw. Krankenkassen. Weitere Verbesserungen und Ausweitung des Angebotes schlossen sich an, so die *Maasberg-Therme*, eine attraktive Hallenbad-Landschaft und Saunawelt, die **1997** in Betrieb genommen wurde. Nachdem auf Grund der Gesundheitsreform die Zahl der Kuren

stark rückläufig war, - die Krankenkassen genehmigten kaum noch Kuren -, wurde nach einem weiteren Standbein gesucht, um die Zukunft des Hauses zu sichern. Mit der Kombination Gesundheit & Golf wurde eine erfolgversprechende Lösung gefunden, und **1995** wurde mit der Planung und Umsetzung begonnen. Es stellte sich heraus, dass das Genehmigungsverfahren sehr kompliziert und langwierig war, und so konnte Ende **1998** zunächst nur eine Golf-Übungsanlage mit Driving Range, Pitch- und Puttinggreen in Betrieb genommen werden. Es dauerte weitere 5 Jahre, bis eine Baugenehmigung für eine 9-Loch-Anlage vorlag, und nach 2 weiteren Jahren Bauzeit konnte schließlich im Juni **2005** durch Wirtschaftsminister Rainer Brüderle die Anlage in Betrieb genommen werden. Schließlich gelang es, durch weiteren Grundstückstausch, den Golfplatz auf eine schöne, abwechslungsreiche 18-Loch-Anlage auszubauen und Ende **2013** in Betrieb zu nehmen. Der Platz schließt sich direkt an den Park an,



und von allen Bahnen hat man eine grandiose Aussicht hinunter auf das Nahetal. **1996** übernahm Frau Dr. med. Petra Sommer die ärztliche Leitung des Hauses, erweiterte maßgeblich das medizinische Angebot und entwickelte neue, sehr erfolgreiche Behandlungsformen. In den Folgejahren wurden alljährlich zahlreiche Verbesserungen und Erweiterungen geschaffen, so wurde der Spabereich vergrößert und neu gestaltet, 8 neue Suiten mit allem Komfort geschaffen. **2010** wurde mit einem Anbau die neue, repräsentative Lobby mit Rezeption geschaffen. Im selben Jahr schließlich trat Claudia Voigt, Tochter von Lotti und Axel Stassen, in die Geschäftsleitung des Betriebes ein und führt die Familientradition fort.

Auf den Spuren der Heimat

Eine Reise in die Vergangenheit

Begeben Sie sich mit uns auf die Spuren der Heimat-Filme von Edgar Reitz. Wir führen Sie zu Schauplätzen des jüngsten Werkes „Die andere Heimat - Chronik einer Sehnsucht“, und zu verschiedenen Orten der Heimat-Filme aus den Staffeln 1 bis 3. Unser Programm:

Donnerstag: Nach Ihrer Anreise finden Sie Entspannung in unserer Bade- und Saunawelt, 18 Uhr Begrüßung mit einem Glas Winzersekt und Vorstellung des Programms. Gemeinsames Abendessen.

Freitag: reichhaltiges Frühstück (Buffet). 11:00 Uhr Fahrt nach **Gehlweiler**. Begehung des Ortes (Haus Simon, Alte Schmiede, alte Brücke am Ortseingang) mit Besichtigung des Hauses, in dem die Innenaufnahmen der Schmiede gedreht

wurden. Anschließend Spaziergang zur Franzenmühle (im Film die Schliffmühle) und weiter zu Jakobs „Indianerfelsen“ in der Nähe der Anzenfelder Mühle (ca. 1 km). Diese Mühle war Drehort in Heimat 3 als Haus von Ernst Simon. Danach Fahrt nach Woppenroth mit seinem Dorfplatz, bekannt aus Heimat 1-3. Begehung des Ortes mit Besichtigung der Kirche, Gaststätte Molz und Haus der Wiegands. Rückkehr zum Hotel ca. 17:30 Uhr, ab 18:30 Uhr gemeinsames Abendessen, gemütlicher Ausklang an der Bar.

Samstag: Frühstück. 11:00 Uhr Fahrt zur **Nunkirche** bei Sargenroth.

Besichtigung der Filmgräber. Friedhof bekannt aus Heimat 3. Weiterfahrt nach Simmern, dort Besichti-



gung des Fruchtmartes mit dem Haus des Uhrmachers. Besichtigung des Hunsrückmuseums. Weiter geht es dann nach Ravengiersburg mit Besichtigung des Hunsrückdoms.

Rückkehr zum Hotel ca. 17:00 Uhr. Ab 18:30 Uhr gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension. Gemütlicher Ausklang an der Bar. **Sonntag:** Frühstück (Buffet). Nochmals Möglichkeit zur Nutzung der Pool- und Saunananlage. Gerne können Sie die Pool- und Saunananlage noch länger nutzen, wir bewahren Ihr Gepäck gerne für Sie auf.

Termine (jeweils: Do. bis So.)

10. -13.4., 15.-18.5., 10.-13.7.2014

Pauschalpreis € 369,-

Enthaltene Leistungen:

- 3 Übernachtungen
- Halbpension (Menüwahl)
- Lunchpaket am Freitag/Samstag
- Nutzung der Bade- & Saunawelt
- Führung/Transfers zu den Orten (Eintrittsgelder sind nicht enthalten)

Endausbau der Golfanlage am Maasberg abgeschlossen

Festwoche zur offiziellen Eröffnung

Im Spätherbst 2013 konnten wir ja wie geplant unsere neuen Bahnen in Betrieb nehmen, die Lücken schließen und haben jetzt eine „echte“ 18-Lochanlage. Dieses Ereignis möchten wir, auch wenn die neuen Bahnen bereits bespielt werden, während einer Festwoche vom **18.-24. Mai 2014** gebührend feiern.

Während dieser Woche ist deshalb (vom 18.-23.5.) das Greenfee (regulär € 45,- an Werktagen und € 55,- an Wochenenden und Feiertagen), um 20% reduziert. Die Festwoche beginnt am 18.5. mit dem Golferlebnistag und kostenlosem Probetraining mit unserem Golflehrer (Leihschläger und Bälle werden gestellt) und Besichtigungsfahrten mit Golfcarts. Sie endet am 24.5.2014 mit einem Charity-Golfturnier, bei dem die Startgelder von € 20,-/Person in voller Höhe der Philippinen-Katastrophenhilfe gespendet werden. Bei diesem Turnier spielt auch ein bekannter Bundesligaspieler (Überraschungsgast!) mit, in dessen Flight 3 Mitspieler zugelost werden.

Mit der Fertigstellung der Anlage gibt es nun keine langen Wege mehr zwischen den einzelnen Bahnen. Besonders der weite und doch etwas beschwerliche Weg von Loch 1 zum ehemaligen Tee 2 (jetzt Tee 3) gehört damit der Vergangenheit an.

Brückentage Golf

Nutzen Sie die Brückentage zu Ostern (18.-22.4.), zum 1.Mai (30.4.-4.5.), Himmelfahrt (29.5.-1.6.), Pfingsten (6. - 9.6.) oder Fronleichnam (19.-22.6.2014) zu einem total entspannenden, verlängerten Wochenende und spielen Sie soviel Golf auf unserer Anlage, wie Sie wollen. Unser Pauschalpreis beinhaltet Leistungen:

- 3 Übernachtungen mit Halbpension (davon 1 Barbecue Grillbuffet)
- Freies Greenfee an allen Tagen

Pauschalpreis € 349,-*

Die beiden neuen, langen Par 4 Bahnen 2 und 11 sind schon recht ein-drucksvoll, gilt es doch zunächst vom

gelben Abschlag nach 120 Metern (roter Abschlag 60 Meter) eine Buschreihe zu überwinden. Nicht ganz so Geübte sollten da vorlegen oder die Dropzone jenseits der Buschreihe benutzen. Bis man die beiden großen, von Bäumen eingerahmten Grüns über die breiten Fairways erreicht, muss man schon ordentlich „Gas geben“, denn man hat noch eine ordentliche Strecke vor sich.

Die neuen Bahnen 12, ein Par 5 mit 517 Metern, und 13, ein Par 4 mit 395 Metern, sind zwar lang und als Doglegs angelegt, bergen aber keine besonderen Schwierigkeiten, jedoch ist das große Grün 12 links von einem Bunker und rechts von einem kleinen Wasser gut verteidigt. Auch die Verbreiterung und Begradigung der Fairways 4 und 8 sowie die Vergrößerung des Approachbereichs an Grün 15 erleichtern das Spiel insbesondere für Spieler mit höherem Handicap.

* Grundpreis bei Unterbringung im Doppelzimmer der Kategorie „B“

Golf-Weekend

3 Tage golfen soviel

Sie wollen. Natürlich können Sie zusätzlich Behandlungen aus unseren reichhaltigen Wellness- oder Beauty-Angeboten hinzu buchen.

- 2 Übernachtungen mit Halbpension
- freies Greenfee an allen Tagen
- 1 Körperfit-Training

Pauschalpreis € 259,-*

bei Anreise So. - Di.

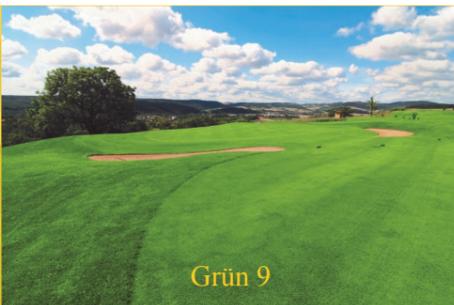
nur € 239,-*

Greenfee Flatrate nur € 99,-

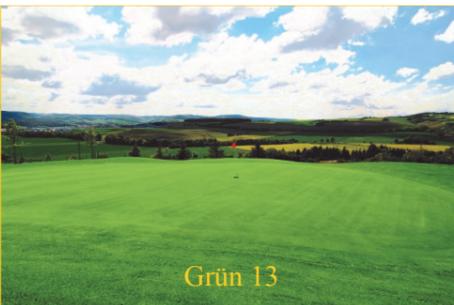
Für nur einmalig € 99,- können Sie während Ihres Aufenthaltes, soviel Golf spielen wie Sie möchten, egal wie lange Sie bleiben.



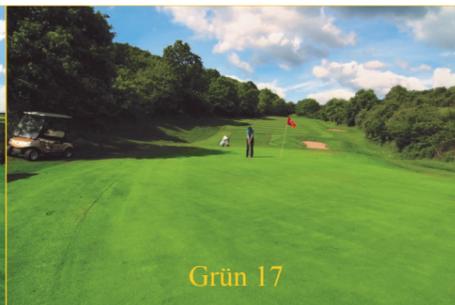
Grün 3 (links neue Bahnen 2 & 11)



Grün 9



Grün 13



Grün 17

Golf-Unlimited

Soviel Golf spielen, wie Sie möchten, jeden Tag.

- 5 Übernachtungen
- Halbpension (Menüwahl oder Büffet)
- freies Greenfee an allen Tagen
- täglich garantierte Startzeiten
- 5 Körperfit-Training

Pauschalpreis € 529,-*

Bei Anreise Sonntag, sonst:

€ 559,-*

Mannschafts-Golfreisen

Sie suchen für Ihren Mannschafts-Ausflug ein komfortables Hotel mit schönem, interessanten Golfplatz direkt am Haus, gut erreichbar und ruhig gelegen? Dann haben wir das passende 3-Tage-Angebot für Sie!

Programm: Nach Anreise begrüßen wir Sie mit einem Prosecco. Am Nachmittag: Gelegenheit für eine Proberunde zum Kennenlernen des Platzes. 19 Uhr: Gemeinsames Abendessen. Am nächsten Tag: 18-Loch-Runde. (Auf Wunsch organisieren wir exklusiv für Sie ein Turnier

inkl. Turnierausswertung.) Abends: Barbecue-Grillbuffet auf unserer Terrasse. Am Abreisetag: nochmals Gelegenheit zu einer Abschlussrunde.

Pauschalpreis € 199,-/Person*

(bei Anreise So., Mo. oder Di.)

Bei Anreise an anderen Tagen € 229,-

inkl. 2 Übernachtungen, Halbpension und Nutzung der Bade- und Saunawelt

Auf Wunsch organisieren wir für Sie ein Begleitprogramm, z.B. eine repräsentative Weinprobe oder ein Grillfest in unserer edel-rustikalen Grillkote.

Handicap verbessern

Sie möchten Ihre Freunde mit einem neuen, besseren Handicap überraschen? Wir helfen Ihnen dabei! Am 1. Tag nimmt unser PGA-Pro zunächst Ihre individuellen Fehler per Video auf und analysiert diese anschließend gemeinsam mit Ihnen. Am nächsten Tag folgt ein Intensiv-Training, bei dem die Schwachpunkte gründlich „bearbeitet“ werden, sei es „das kurze Spiel“, die Bunker-schläge oder der Abschlag mit dem Treiber. Am Montagabend haben Sie sodann die Möglichkeit, an einem Vorgabe wirksamen 9-Loch-Turnier das Gelernte umzusetzen (die 2. neun Löcher bekommen Sie mit 18 Nettopunkten gewertet). Beim Turnier werden Sie von einem erfahrenen Clubmitglied begleitet. Und zwischendurch können Sie natürlich soviel Golfspielen, wie Sie möchten.

Unsere Leistungen:

- 4 Übernachtungen (Anreise Freitag, Abreise Dienstag)
- Halbpension (Menüwahl)
- 3 Einzeltrainerstunden einschl.
- Videoanalyse
- Greenfee „Flatrate“
- Teilnahme am 9-Loch Turnier

Pauschalpreis € 649,-*

Golfer Fitness Test

Bringen Sie Ihren Körper „auf Vordermann“

Endlich ist das richtige Golfwetter da, die Plätze sind top im Schuss, die Schläger sind gefittet. Alles könnte perfekt sein, wenn der Körper mitspielen würde. Doch stattdessen schmerzt der Rücken, zwicken die Gelenke oder man fühlt sich zu schlapp für 18 Loch.

Machen Sie Schluss mit dem Handicap, was keiner will und gehen Sie Ihren Beschwerden mit unserem **Golfer-Fitness-Check** auf den Grund. Die Untersuchungen werden mit professionellen Geräten und 3D-Kameras durchgeführt, die auch in

Olympiastützpunkten und Leistungskadern zum Einsatz kommen:

- ausführliche Blutuntersuchung: Anhand von 52 Werten wird untersucht, inwieweit Ihr Körper mit körperlicher Belastung fertig wird.
- Herzcheck mit EKG und Belastungs-EKG und Herz-Stress-Test.
- Balance-Test: eine gute Balance und ein sicherer Stand ist die Grundvoraussetzung für einen geraden und weiten Abschlag,
- Muskelkraft-Test.
- Kinematischer Test: untersucht die Bewegungseffizienz während des

Golfschwungs.

- Haltungsanalyse während des Golfschwungs.
- Entspannungs- und Konzentrationstest.
- ärztliche Befundbesprechung inkl. Trainingsplan zur Steigerung der golfspezifischen Leistungsfähigkeit.

Kurspauschale: € 599,-

- inkl. 3 Übernachtungen, Halbpension und Greenfee-Flatrate

Termine nach freier Vereinbarung in folgenden Zeiträumen: 9.-20.2., 28.2.-5.3., 16.3.-2.4., 17.4.-3.5., 31.5.-13.6.

Sprechstunde Dr. Petra Sommer

Was unser Körper so alles leistet



Bei den Vorbereitungen für die 90-Jahr-Feier ist mir noch einmal bewusst geworden, wie viel so ein Kurhaus in dieser Zeit erlebt

hat und wie groß auch die Veränderungen sind. Und das habe ich zum Anlass genommen einmal zu schauen, was der menschliche Körper in 90 Jahren so alles erlebt.

- 53000000mal zwinkern unsere Augen. Versuchen Sie einmal, so viele Bauchmuskulübungen zu machen, dann können Sie ermes- sen, wie viel dieser kleine Augen- muskel leisten muss.
- 13 Jahre verbringen wir vorm TV.

- 29 Jahre schlafen wir - dabei ver- schlucken wir unbemerkt 10 Spin- nen, die über die Bettdecke krab- beln.
- 7 Monate verbringen wir auf der Toilette und produzieren dabei ungefähr 6 Tonnen Kot.
- Das 800fache seines Körperge- wichts verzehrt jeder Deutsche.
- Rund 54000l Flüssigkeit trinkt jeder von uns in seinem Leben - 5 Tankwagen voll. Im Detail: 12000l Wasser, 11100l Bier, 9700l Wein, 6000 l Milch, 13000l Kaf- fee, 2200l Tee.
- 32850l Speichel rinnen unsere Kehle hinunter - ein Liter täglich.
- 9½ Monate vergeuden wir, um unerwünschte E-Mails in den Papierkorb zu verschieben.
- 48600l Urin scheiden wir aus.
- 630000 Zigaretten pafft ein Raucher.
- 900000 Haare verliert jeder im Lauf des Lebens. In dieser Zeit wachsen 1290 km Haare.
- 250-Mal erneuern sich unsere ro- ten Blutkörperchen, - aneinander- gereiht würden sie 4,8mal um den Globus reichen.
- 13 Tage lang lacht der Deutsche im Durchschnitt. Dabei werden jedes Mal 50 Muskeln bewegt.
- Mehr als 2,4 Tonnen Zucker und 145 Millionen Liter Sauerstoff verbraucht das Gehirn. Am Ende des Lebens haben wir 3 Milliarden der rund 100 Billionen Gehirnzel- len verloren.
- 888 Millionen Mal atmen wir, um insgesamt 720 Millionen Liter

Sauerstoff aufzunehmen.

- 350 Millionen Liter Blut pumpt das Herz lebenslang durch die Adern – die gleiche Menge Rhein- wasser fließt jede Viertelstunde in die Nordsee. Für seine enorme Leistung muss das Herz 2,5 Milli- arden Mal schlagen.
- 60 Millionen Schritte machen wir in unserem Leben. Dabei legen wir etwa 48000 Kilometer zurück
- 120000 Küsse verschenken wir in unserem Leben – das macht zu- sammengerechnet einen 17 Tage langen Dauerkuss.
- 98550000 Krebszellen tötet unser Immunsystem ab.

Toll, was so ein Körper in 90 Jahren alles leistet.

Life-Kinetik

Neue, einfache Form das Gedächtnis und das Gleichgewicht zu trainieren

Leider lassen im Laufe des Lebens viele Zellfunktionen nach, so auch das Gedächtnis und das Gleichgewicht. Doch zum Glück kann man diesen Prozess aufhalten und sogar rückgän- gig machen. Zur Vorbeugung ma- chen viele ältere Menschen Gymnas- tik und lösen Kreuzworträtsel, sind aber oft frustriert, wenn sie trotzdem Gleichgewichts- und Gedächtnisstö- rungen haben.

Nun gibt es eine ganz neue Metho- de, mit der man bereits innerhalb einer Woche Gedächtnis und Gleich- gewicht signifikant stärken kann: **Life Kinetik**. Felix Neureuther meinte dazu: *Diese neue Trainingsform fördert das Gehirn mittels nicht all- täglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben. Das Prinzip des Konzeptes ist ebenso einfach wie in seiner Trainingsform einzigartig.*

Es gibt kein vergleichbares Training dieser Art. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automati- sierung eintritt. Mit dem Life Kinetik Training wird das Gehirn ständig neu herausgefordert. Dadurch ent- stehen neue Verbindungen Synapsen im Gehirn. Je mehr Verbindungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt.

Nachdem Frau Dr. Sommer dieses Training mit Senioren in einem Seni- orenheim ausprobiert hatte, war sie begeistert. Bereits nach einer Woche Training hatte sich die Gedächtnis- und Gleichgewichtsleistung der Teil- nehmer um 30 - 60% gebessert. Nun möchte sie gerne auch Ihnen diese sensationelle Trainingsmöglichkeit durch unser **7-Tage-Gleichgewichts-**

und Gedächtnis-Intensiv-Programm zeigen und beibringen. Folgendes, von Frau Dr. Sommer geleitetes Pro- gramm ist vorgesehen:

Am Anreisetag:

- Gleichgewichts- und Gedächtnis-Test
- Ärztliche Befundbesprechung

Während der Woche:

- 15 Einheiten Life-Kinetik und Ge- dächtnistraining (stressfrei, lustig und sehr effektiv)
- 2 ärztliche Vorträge zum Thema Gedächtnistraining und Gleich- gewichtstraining im Alltag

Am Abreisetag:

- Gleichgewichts- und Gedächtnis- Test (Dokumentation des Erfolges)
- Ärztliche Befundbesprechung

Kurspreis € 350,-

(ohne Übernachtung/Verpflegung)

Termine: 16.-23.3. & 7.-13.6.2014

Winter-Speckweg

Unter diesem Motto laden wir alle Festtagsgeschädigte wieder zum Heilfasten, Kilos verlieren und Fit- machen ein. Mit unserem Programm fällt dies nicht schwer, zumal auch der Preis absolut abgespeckt ist.

8 Tage-Programm € 795,- (7 Übern.)

6 Tage-Programm € 595,- (5 Übern.)

Folgende Leistungen sind enthalten:

- Unterbringung im DZ der Komfort- Kat. "E" oder im EZ der Kat. "A"
- Spezial-Fastendiät
- 1 himmlisches TerraSul-Bad
- 5 Leberpackungen zum Entgiften
- 1 ärztl. Säure-Basen-Test
- 6 Körperfitt-Training/ Aqua-Jogging
- Nutzung der Maasberg-Therme (Badelandschaft und Saunawelt)

Kein Einzelzimmerzuschlag bei Unterbringung im Zimmer Kat. B

Frühjahrsentgiftung

Sie fühlen sich ausgelaugt, müde und kraft- und lustlos? Das können wir jetzt ändern: tanken Sie mit unserem **7-Tage Regenerationsprogramm** neue Ener- gie und Lebensfreude!

Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Halbpension, auf Wunsch Fastendiät
- 1 Ozonbehandlung zur Durchblutungsverbesserung
- 1 Colon-Hydro-Therapie zur Darmsanierung
- 1 ärztl. Säure-Basen-Test
- 2 Bindegewebsmassagen
- 6 Sitzreibebäder zum Fitmachen
- 6 Lehm-bäder oder 6 Lehm- Packungen zur Entsäuerung
- 6 Körperfitt-Training zur Straffung des Bindegewebes
- 5 Leberpackungen (bei Fastendiät) zur Anregung des Stoffwechsels
- Nutzung der Maasberg-Therme

Regenerations-Pauschale € 1149,-*

* Grundpreis/Person bei Unterbringung im Doppelzimmer der Kategorie „B“

Dem Carnival entfliehen



Hier finden Fastnachtsflüchtlinge eine Oase der Entspannung und Ruhe. Genießen Sie die "tollen Tage" einmal ganz anders!

Anreise: 27.2. (Altweiberfastnacht)
Abreise: 5.3. (Aschermittwoch)

- 6 Übernachtungen
- Halbpension oder Fastendiät
- 1 himmlisches TerraSul-Bad
- 1 klass. Rückenmassage
- 1 TerraSana Aromaölmassage
- 5 Heilerde-Leberpackungen (bei Fastendiät)
- 1 Fußreflexzonenmassage
- 5 Körperfitt-Training
- Nutzung der Maasberg-Therme (Hallenbad-Landschaft und Saunawelt)

Fastnacht-Sonderpreis € 699,-*

Ausbildung zum Wellnesstherapeuten

Sie möchten das Angebot Ihrer Praxis erweitern, etwas Neues lernen, Sie suchen nach einem zweiten Stand- bein? Dann ist unser einwöchiges In- tensivseminar genau das Richtige. Erlangen Sie unter Leitung von Frau Dr. Petra Sommer das Zertifikat „**Ärztlich geprüfte/r Wellnessthe- rapeut/in**“.

Kursprogramm:

- 1.Tag: Anreise, nach dem Abendessen ärztl. Vortrag: die *Aromatherapie*.
- 2.Tag: vormittags praktischer Kurs: die *Aromaölmassage*. Abendessen, ärztlicher Vortrag: die *Farbtherapie*.
- 3.Tag: Frühstück, vormittags prakti- scher Kurs: die *Aurasomatherapie*, Abendessen, Vortrag: *Atemtherapie*.
- 4.Tag: vormittags praktischer Kurs: die *Atemtherapie*, Abendessen, ärztl. Vortrag: die *Beckenbodenmuskulatur*
- 5.Tag: vormittags praktischer Kurs: die *Beckenbodengymnastik*, Abendes- sen, ärztl. Vortrag: *Die Glückstherapie*.

Wege aus dem Stress.

6. Tag: vormittags praktischer Kurs: Entspannungstechniken (*Muskel- entspannung nach Jakobsen, Autoge- nes Training, alpha-Meditation, Tie- fensuggestion*), Abendessen.

7.Tag: vormittags Einzelsitzung bei Frau Dr. Sommer für Fragen und zur Fehlerbehebung, Abendessen, Kurs- resümee und Vergabe der Urkunden.

An allen Tagen haben Sie nachmit- tags die Möglichkeit, das Erlernte gemeinsam mit anderen Kursteilneh- mern zu vertiefen. Die Reihenfolge der Kurse kann variieren. Mindest- teilnehmerzahl 5, max. 10 Personen.

Zu Kursbeginn erhalten Sie ausführli- ches schriftliches Informationsmaterial zum Nachlesen für zuhause.

Kursgebühr € 1690,-

(inkl. 7 Übernachtung im Einzelzimmer, Halbpension und Teilnahmezertifikat)

Termine: 23.-30.3. & 31.5.-7.6.2014