

## IHR WEG ZUR MÜTTER-KUR



ERHOLUNG  
DIREKT AN DER  
OSTSEE

### 1 Kontakt aufnehmen

Die AWO SANO Kurberatung steht Ihnen kompetent und freundlich zur Seite und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Servicenummer 038296 - 72 270 333.

### 2 Einen Arzttermin vereinbaren

Ihr behandelnder Arzt stellt fest, ob eine Mütter-Kur für Sie in Frage kommt. Nach einer gründlichen Untersuchung füllt er die ihm vorliegenden Verordnungsbögen aus und leitet sie an Ihre Krankenkasse weiter, die eine Kostenzusage erteilt.

### 3 Ihren Kurtermin festlegen

Unter der AWO SANO Servicenummer 038296 - 72 270 333 vereinbaren Sie Ihren dreiwöchigen Kurtermin.

Telefon 038296 - 72 270 333  
muetterkur@awosano.de



## UMGEBUNG



**AWO SANO**  
Für alle Familien.



### Qualitätsversprechen

- › Vorsorge nach § 24 und 111a SGB V für alle Kassen
- › Beihilfefähig
- › Anerkennung durch das Müttergenesungswerk
- › Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2015
- › Zertifizierung nach AWO Bundesverband e.V.

### AWO SANO Belegungsmanagement

Haffwinkel 18  
18230 Ostseebad Rerik  
E-Mail: muetterkur@awosano.de  
Fax: 038296 - 72 151

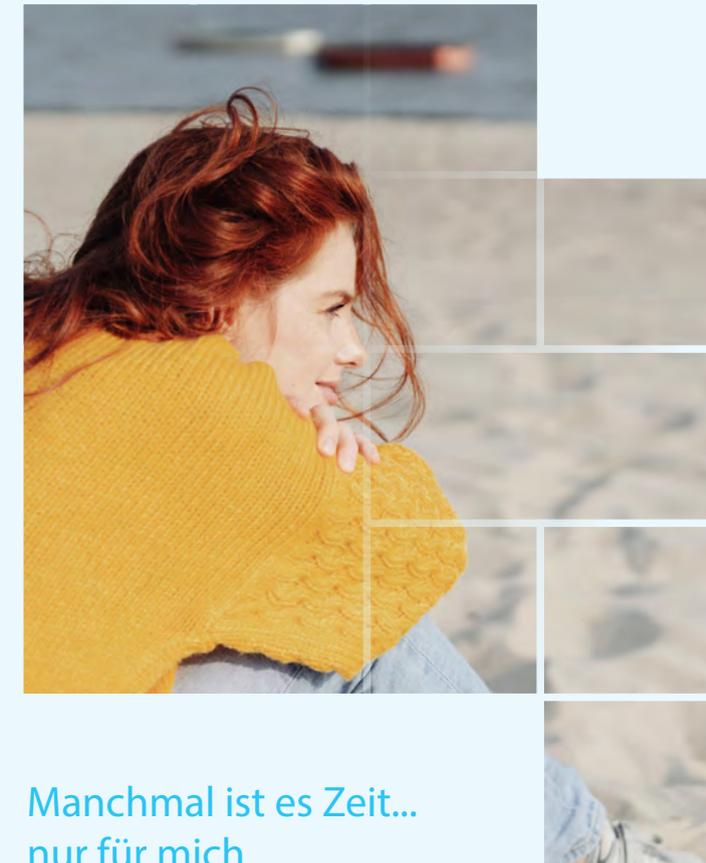
**Servicenummer: 038296 - 72 270 333**

Montag - Freitag 8 bis 19 Uhr  
Samstag 10 bis 18 Uhr

Mütterkuren  
Rerik  
Ostseebad



Mütterkuren  
im Ostseebad Rerik



Manchmal ist es Zeit...  
nur für mich

[www.awosano.de](http://www.awosano.de)

## NEUE IMPULSE, ANDERE PERSPEKTIVEN

Herzlich willkommen im Ostseebad Rerik- einem kleinen, gemütlichen Ort direkt an der Ostsee.  
In unserer Klinik legen wir ein besonderes Augenmerk auf Kuren für Mütter und tragen mit unserem ganzheitlichen Therapiekonzept zur Erholung unserer Patientinnen bei. Bis zu 20 Mütter finden in unseren stilvoll eingerichteten Appartements Platz.  
Unser erfahrenes interdisziplinäres Team freut sich zu jeder Jahreszeit auf Sie und unterstützt Sie, Abstand vom Alltag zu gewinnen, Ihre Gesundheit zu stärken und in Ruhe neue Wege zu finden.



### UNSERE PLUSPUNKTE

- › Einmalige Lage zwischen Ostsee und Salzhaff
- › Helle, freundliche 1-Zimmer-Appartements, 30qm mit Terrasse oder Balkon
- › Individuelles Behandlungs- und Betreuungskonzept
- › Schwimmbad und Sauna
- › Freies WLAN
- › Gemeinschaftsraum

## INDIKATIONEN



GANZHEITLICHES  
THERAPIE-  
KONZEPT

### BEHANDLUNGEN IM RAHMEN EINER VORSORGEMASSNAHME:

- › Psychosomatische und psychovegetative Belastungen (z.B. Erschöpfungssyndrom)
- › Nichtentzündliche orthopädische Erkrankungen (Bandscheibenschäden, Rückenschmerzen)

### GANZHEITLICHES THERAPIEKONZEPT

- › Individuelle Begleitung durch persönliche Bezugstherapeuten
- › Vereinbarung von Zielen für Ihre Kur
- › Unsere Schwerpunktthemen: Stärkung der Gesundheitskompetenz, Bewegung und Entspannung

## THERAPIEN



### ANGEBOTE ZUR STÄRKUNG DER GESUNDHEITSKOMPETENZ

- › Gesprächskreise Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- › Einzelgespräche
- › Individuelle Ernährungsberatung
- › Vorträge zur gesunden Ernährung

### SPORT- UND PHYSIOTHERAPEUTISCHE ANGEBOTE

- › Nordic Walking
- › Krankengymnastik
- › Ergometertraining
- › Fitnessangebote
- › Manuelle Therapie

## ENTSPANNUNG



ZEIT FÜR  
MICH

### ENTSPANNUNG

- › Massagen
- › Wärmeanwendungen (Packungen)
- › Progressive Muskelentspannung
- › Achtsamkeitsübungen