

Medizinische
Kompetenz
+
Wohlfühlurlaub

Körper & Geist *in Bewegung*



ERHOLUNG • ENTSPANNUNG • BEWEGUNG • GESUNDHEIT



ZEIT FÜR DICH

Urlaub, der stärkt. Wissen, das bleibt.

Im *Ostsee Resort Damp* erwartest dich eine Auszeit, die deine Gesundheit nachhaltig stärkt. In der Kurswoche „*Körper & Geist in Bewegung*“ lernst du **besser mit Stress** umzugehen, gezielt **Rückenschmerzen vorzubeugen** oder deine **Beweglichkeit** zu verbessern.

Dank unserer zahlreichen **Inklusivleistungen** kannst du dich auch nach den Kurszeiten voll und ganz auf dein Wohlbefinden konzentrieren. Genieße zum Beispiel unseren 4.000 m² großen Spa- & Wellnessbereich, spaziere entlang unserem 4km langen Sandstrand oder nutze unsere Freizeit- und Erlebniswelt. Erholung hat viele Gesichter – hier darfst du sie alle entdecken.

Das Beste: **Die Kurse** sind nach § 20 SGB V zertifiziert und werden nach Einreichung der Teilnehmerbestätigung von der **Krankenkasse bezuschusst**.

damp
OSTSEE RESORT
& FERIE NPARK

VITREA
REHAKLINIK
DAMP



STARK IM DOPPEL

Ärztliche Erfahrung & erholsame Auszeit

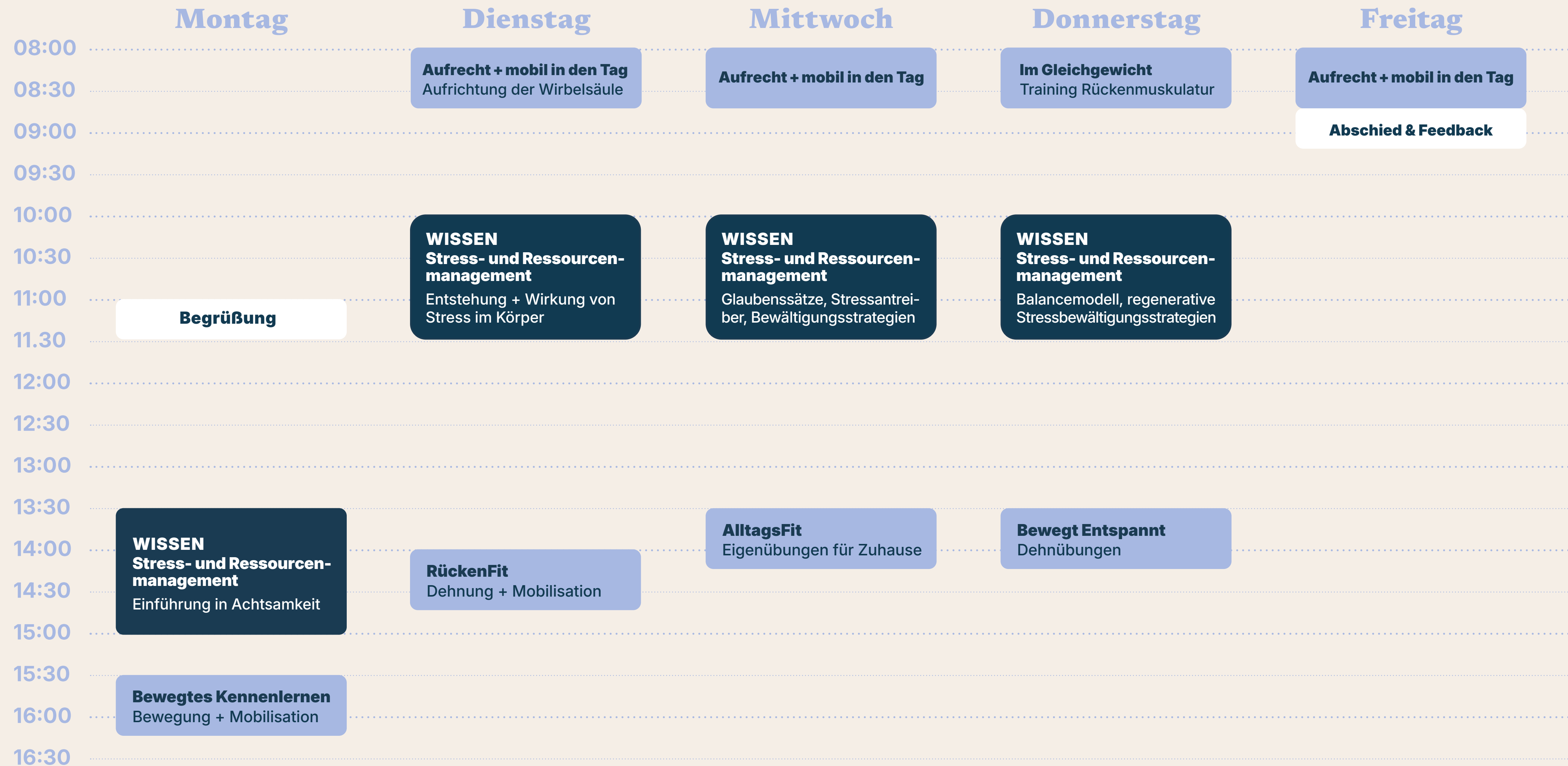
Bei uns trifft medizinisches Know-how auf touristische Qualität – denn die **VITREA Rehaklinik Damp** liegt direkt neben dem **Ostsee Resort Damp**.

Das **VITREA Prevention Center Damp** begleitet dich mit seiner langjährigen Erfahrung im Bereich der **Präventionsmedizin**. Das engagierte Team aus Fachärztinnen und Experten unterstützt dich kompetent und individuell auf deinem Weg zu mehr Gesundheit. Hier bekommst du professionelle Tipps und Tricks an die Hand.



PROGRAMM-BEISPIEL

„Körper und Geist in Bewegung“



INKLUSIVE

Für Direktbucher



Saunalandschaft
Mare Mara



Schwitzhüttendorf
Värmland



im Hotel:
**Frühstücks-
buffet**



Indoor-Spaßpark
Funhalla



Entdeckerbad
mit Speedrutsche



Fitnessstudio
Fit In

In allen Zimmerpreisen ist der täglich freie Eintritt* in unseren Spa- und Wellnessbereich, sowie in unsere Freizeit- und Erlebniswelt enthalten.

* Exklusive Leih-, Platz- und Kursgebühren & zu den örtlichen Öffnungszeiten.

Offen für Extras

Genießt du es, den Abend mit einem leckeren Essen ausklingen zu lassen?

Dann ist unser Abendbuffet perfekt für dich! Sichere dir deinen Platz am Besten schon vor deiner Ankunft.



DAS RESORT

Alles auf einen Blick



Kontakt

OSTSEE RESORT DAMP

Seeuferweg 10
24351 Ostseebad Damp

04352 - 80 666

www.ostseeresort-damp.de

VITREA PREVENTION CENTER

Seute-Deern-Ring 30
24351 Ostseebad Damp

04352 - 80 8303

www.vitrea-gesundheit.de/praevention/

Hotel

- 1 Midgard Ostseehotel

Klinik

- 1 VITREA Rehaklinik

Wellness

- 1 Saunalandschaft Mare Mara
- 2 Värmland Schwitzhüttendorf

Bäder

- 1 Entdeckerbad
- 2 Panoramabad
- 3 4 km Sandstrand
- 4 Strandkorbvermietung

Spiel+Spaß

- 1 Indoor-Spaßpark Funhalla
- 2 Wikingergolf
- 3 Animation am Strand
- 4 Spielplatz
- 5 Bowling & Sportsbar Kubbsala
- 6 Drachenhuis
- 7 Dampland Expedition

Sport

- 1 Fitness
- 2 Beachvolleyball
- 3 Tennis
- 4 Squash + Klettern
- 5 Fahrradverleih
- 6 Odinshalle

Meetings+ Events

- 1 Big Thing: Tagungen, Kongresse und Events

Gastronomie

- 1 Restaurant Spitzbergen

- 2 Restaurant Isfjord
- 3 Bar Hamburg
- 4 Restaurant Limerick
- 5 Bar Havna
- 6 Sportsbar Moby Dick
- 7 Club Hel

Sonstiges

- Pendelbus
- Waschsalon
- E-Ladesäule
- Kostenfreier Großparkplatz
- Parken
- Parkautomat
- Parken für Ferienhausgäste
- Geldautomat
- Shops
- Hafenmeister
- Yachthafen

Zeiten & Services

Ankommen & Abreisen

Check-in für das Ostsee Hotel Midgard ab 15 Uhr und für die Ferienhäuser ab 17 Uhr. Check-out bis 11 Uhr.

Essenszeiten

Am **Frühstücksbuffet** könnt ihr euch von 7-11 Uhr stärken. Das **Abendbuffet** wartet von 18-21:15 Uhr auf euch.

Großparkplatz

Stelle dein Auto **kostenfrei** auf dem Großparkplatz vor dem Resort ab - du brauchst es vor Ort nicht.

Pendelbus

Der **kostenfreie** Pendelbus fährt dich alle 15 Minuten vom Großparkplatz in verschiedene Bereiche des Resorts.

UND SO GEHTS

Vom Antrag bis zur Meeresbrise

1.

KRANKENKASSE INFORMIEREN

Kündige deinen Gesundheitsurlaub bei der Krankenkasse an. Gib unbedingt den Kursnamen „*Körper & Geist in Bewegung*“, die Kurs-ID: KU-HU-3UXXD3 und die Zertifizierung nach § 20 SGB V an.

2.

URLAUB BUCHEN

Unter 04352-80 666 oder ostseeresort-damp.de sicherst du dir deinen Gesundheitsurlaub (die Plätze sind limitiert).

3.

ANKOMMEN & ABSCHALTEN

Genieße deine Wohlfühl- und Gesundheitszeit!

4.

BEZUSCHUSSUNG BEANTRAGEN

Zu Hause reichst du die Kosten für die Kurse zusammen mit deiner Teilnahmebestätigung bei der Krankenkasse ein. Hast du an mindestens 80% der Kurse teilgenommen, freust du dich über eine Bezuschussung für dein Gesundheits-Engagement.



Wir freuen uns auf dich!

