

LIEBER GAST!

Zu Ihrer besseren Orientierung haben wir ein Farbleitsystem für Sie gestaltet. Auf Ihrem Therapieplan ist der Therapieort oder der Bereich zum Treffpunkt vermerkt. Folgen Sie einfach dem Leitsystem im Haus. Die hier angeführten Farben entsprechen jenen auf diesem Infoblatt.

ORT	ABTEILUNG	FARBE
Rezeption	Haupteingang	
Restaurant	Haupteingang	
Felsencafé	Haupteingang	
Heilstollen	Abfahrt Haupteingang	
Vortragsraum	Haus 1, 1. OG	
Wannenbad	Haus 1, Wassertherapie/UG	
Therapiebecken	Haus 1, Wassertherapie/UG	
Waschmaschine/Trockner	Haus 1, UG	
Aufenthaltsraum	Haus 2, Dachgeschoss	
Panorama-Hallenbad	Haus 2	
Wellnessbereich « Bärig Spa »	Haus 2	
Infrarotkabine	Haus 2, Wellnessbereich	
Medizinische Trainingstherapie (MTT) Senso Flight (Virtuelles Training)	Haus 2	
Gymnastikhalle	Haus 3, 3. UG	
Moor	Haus 3, Therapieabteilung/2. UG	
Kabine 1 bis 7	Haus 3, Therapieabteilung/2. UG	
Blutdruck-Selbstmessplatz	Haus 4, 1. Stock, Aufenthaltsbereich	
Gruppenraum	Haus 4, links vor Eingang Medizin	
Medizinische Aufnahme	Haus 4, Medizin	
Ordination	Haus 4, Medizin	
Inhalation/Paraffin/Topfen	Haus 4, Medizin	
Elektrotherapie	Haus 4, Medizin	
Diätologie/Psychologie	Haus 4, Medizin	

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere RezeptionsmitarbeiterInnen. Sie helfen Ihnen gerne weiter!



WAS IST DIE RICHTIGE BEKLEIDUNG FÜR MEINE THERAPIEN?

Genügend Bewegungsfreiheit sollte bei der Kleiderwahl für Ihre Therapien an oberster Stelle stehen. Ideal sind Materialien, welche Feuchtigkeit aufsaugen und sich gut anpassen.

ALLGEMEINES BEWEGUNGSTRAINING

Alle Therapieeinheiten finden im Freien statt. Bitte passen Sie Ihre Bekleidung und das Schuhwerk entsprechend an.

ÄRZTLICHE TERMINE

Bitte in lockerer Bekleidung erscheinen; Therapietuch mitbringen.

EINFAHRT IN DEN GASTEINER HEILSTOLLEN

Einzupacken sind Bademantel sowie Badebekleidung, Badeschuhe und ein Handtuch; Verleih gegen Gebühr im Gasteiner Heilstollen möglich.

ELEKTROTHERAPIE

Jede Form von Sportbekleidung sowie Sport- oder Hausschuhe; Therapietuch mitnehmen.

HEILGYMNASTIK/EINZEL

Auch hier ist jegliche Form von Sportbekleidung sowie Sportschuhen von Vorteil. Zudem benötigen Sie Ihr Therapietuch.

HEILGYMNASTIK/GRUPPE

Für alle Therapieeinheiten in der Gymnastikhalle benötigen Sie Sportbekleidung sowie Sportschuhe. Straßenschuhe sind nicht erwünscht.

RADON-THERMALWANNENBÄDER UND RADON-UNTERWASSERTHERAPIE

Bademantel, Badebekleidung (in der Wanne können Sie diese ausziehen), Badeschuhe/Crocs/Flip-Flops. Handtücher sind vorhanden.

MASSAGEN

Bitte erscheinen Sie in Unterwäsche und Bademantel. Das Therapietuch ist notwendig, ein Handtuch für das Kopfteil erhalten Sie bei der ersten Massage.

MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE/GRUPPE (MTT)

Sportbekleidung sowie Sportschuhe; ein Handtuch ist vorhanden. Bitte bringen Sie Ihre Trainingskarte mit. Bei Ausdauereinheiten legen Sie bitte vor Trainingsbeginn den Brustgurt an.

NATURMOORPACKUNGEN WARM/KALT

Bademantel mit Unterwäsche oder Badebekleidung sowie Badeschuhe. **Achtung:** Das Naturmoor kann Flecken hinterlassen.

WORKSHOPS/VORTRÄGE

Kommen Sie einfach in bequemer Bekleidung.

WICHTIG! Bringen Sie Ihren **Therapieplan** und den **Verordnungsbogen** zu jeder Anwendung und jedem Arztkontakt mit. Bitte achten Sie darauf, vor, während und nach den Übungseinheiten genügend zu trinken. Damit pünktlich gestartet werden kann, bitte immer ca. 5 Minuten vor Beginn Ihres Termins vor Ort sein.

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE ANGENEHME, BEWEGENDE, MOTIVIERENDE UND WOHLTUENDE THERAPIEZIT IM GESUNDHEITZENTRUM BÄRENHOF!