

# Gesundheit



DIABETES- UND  
ERNÄHRUNGSPFAD  
GESUNDHEITSWANDERN



(Juliane Barenz/moselbild)



(Edith Mertens/moselbild)

GESUNDHEITS CHECK-UP  
MEDITATIVE  
TRINKÜBUNGEN



OFFENE SPRECHSTUNDE

QUELLERLEBEN - UNSER  
HEILWASSER



(Dominik Ketz/RPT)



(Vulkanifel Therme Bad Bertrich)

WASSER-GYMNASTIK



# Wochenplan

BAD BERTRICH

(Dominik Ketz/RPT)

TAG	UHRZEIT	AKTIVITÄT
<b>MO</b>	9.15 Uhr ca. 45 Min. 5€/4€ mit Gästekarte	Qi Gong Starten Sie sanft in den Tag
<b>MI</b>	13.30 Uhr ca. 45 Min. 5€/4€ mit Gästekarte	Vom Hörerlebnis zur Entspannung
<b>MI</b>	14.30 Uhr ca. 75 Min. 6€/5€ mit Gästekarte -Natur aktiv erleben-	Führung durch den Landschaftstherapeutischen Park
<b>DO</b>	13.30 Uhr ca. 3 Std. kostenlos	Geführte Wanderung
<b>SA</b>	10.30 Uhr ca. 90 Min. 6€/5€ mit Gästekarte	Das historische Bad Bertrich (Ortsführung)
<b>SA</b>	13.30 Uhr ca. 3-4 Std. 6€/5€ mit Gästekarte -Natur aktiv erleben-	"Vulkanismus trifft Neuzeit" (Natur-Erlebnisführung)
<b>01.11/29.11./ 3.01./31.01./ 28.02./ 28.03.</b>	10.30 Uhr ca. 3 Std. -Natur aktiv erleben-	Gesundheitswanderung

TREFFPUNKT/TICKET: GESUNDLANDTOURISTINFORMATIONBADBERTRICH  
WWW.BAD-BERTRICH.DE

## Gesundheit

### Diabetes- und Ernährungspfad

Gecoachtes Erleben im Park

### Offene Sprechstunde

Mit Fragen rund um die Ernährung

„Ihre Fragen stehen im Mittelpunkt“

### Meditative Trinkübungen

mit Informationen über Wasser und Glaubersalzwasser  
in Bad Bertrich

Essen mit Freude

Frau Dagmar Reis, Diabetesberaterin DDG Ernährungstherapeutin

Tel.: 02674 9139815

Mobil: 0151 12397361

Termine nach Absprache

(alle Kassen nach ärztlicher Verordnung)

### Gesundheitswandern

NATUR AKTIV ERLEBEN

Wieder die Freude an sanfter Bewegung in der Natur entdecken durch eine behutsame Wanderung mit leichten Gymnastik-Übungen mit unserem zertifizierten Gesundheitswanderführer Dr. André Uzulis

01.11/29.11./03.01./31.01./28.02./28.03.

10.30 Uhr

6,-€ / 5,-€ mit Gästekarte

ca. 2-3 Std.

Treffpunkt:

GesundLand Tourist Information Bad Bertrich

### Venen Check-Up

### Personal Training

### Venenwalking/Venengymnastik

### Venenschule

Vermittlung von theoretischen Inhalten und praktischen Übungen

### Stressbewältigung - Entspannungstraining

### Rückenschule

Capio MVZ Venenzentrum Bad Bertrich,  
Bäderstraße 1, 56864 Bad Bertrich

Tel.: 02674 1366

Alle Termine auf Anfrage

### Wassergymnastik

Fast täglich - außer Sonn- und Feiertags

Mo. - Fr. 13.30 Uhr &

Mo. - Sa. 9.30 Uhr

Vulkaneifel Therme,

Clara Viebig-Straße 3-7, 56864 Bad Bertrich

(im Eintrittspreis der Therme enthalten)

### Workshop: „Entschleunigung aktiv erfahren“

mit zertifizierten Entspannungs- und Yoga Coaches

06.02.2021, 10.00 – 17.00 Uhr

Informationen & Anmeldung:

a.otten@myquix.de

Tel.: 0151 55298063 oder 0160 706195

Frau Anita Otten

(Psychologische Beraterin und Entspannungscoach)

Frau Margit Klein

(Entspannungspädagogin und Entspannungscoach Hypnotiseurin)

Frau Doris Griebler

(Yogalehrerin)

Termin telefonischer Absprache

Tel.: 0175 / 152 40 75

Mail: ergodrogi@gmail.com

alle Infos unter:

www.herzraum.ergotherapiepraxis-drogi.de

www.ergotherapiepraxis-drogi.de



Wellness

### **Erlebnisbad Zell**

Am Schwimmbad 1  
56856 Zell  
Tel.: 06542 4830  
Weitere Informationen & Preise:  
[www.erlebnisbad-zell.de](http://www.erlebnisbad-zell.de)

Schwimmbad:  
Mo.: geschlossen  
Di. - Fr. 13.00 - 21.30 Uhr  
Sa. & So. und Feiertage: 9.00 - 19.00 Uhr  
Kinderspielnachmittag:  
Sa. 14.00 - 16.00 Uhr  
Sauna:  
Die Öffnungszeiten der Sauna entsprechen den  
Öffnungszeiten des Erlebnisbades.  
Außerhalb der Damen- bzw. Herrensauna ist  
gemischte Sauna  
Damensauna:  
Di. 13.00 - 21.30 Uhr  
Do. 13.00 - 16.30 Uhr  
Herrensauna:  
Do. 17.00 - 21.30 Uhr  
\*Abweichende Öffnungszeiten in den Schulferien

### **Moselbad Cochem**

Moritzburger Str. 1  
56812 Cochem  
Tel.: 02671 97990  
Weitere Informationen & Preise:  
[www.moselbad.de](http://www.moselbad.de)

Schwimmbad:  
Mo. geschlossen  
Di. - Fr.  
14.00 - 17.00 Uhr und 18.00 - 21.00 Uhr  
Sa. - So. & Feiertage  
10.00 - 14.00 Uhr und 15 - 19 Uhr  
Heilig Abend; 1. Weihnachtstag; Silvester ;  
Neujahr und Rosenmontag geschlossen

Die Sauna, das Kinderland sowie die Rutschen  
bleiben coronabedingt geschlossen. Außerdem  
findet kein Wellenbetrieb statt.  
Ein Besuch ist ausschließlich mit vorheriger On-  
line-Reservierung möglich.

### **Vulkaneifel Therme**

Clara-Viebig-Straße 3-7  
56864 Bad Bertrich  
Tel.: 02674 913070  
Weitere Informationen & Preise:  
[www.vulkaneifeltherme.de](http://www.vulkaneifeltherme.de)

Therme: täglich 9.00 - 22.00 Uhr  
Sauna:  
Mo. - Do. 11.00 - 22.00 Uhr,  
Fr. - So. & feiertags 9.00 - 22.00 Uhr  
Therapie- und Wellnessbereich:  
Mo. - Fr. 9.00 - 20.00 Uhr  
Sa. 9.00 Uhr - 18.00 Uhr  
So. & feiertags 10.00 - 18.00 Uhr  
geänderte Öffnungszeiten über Weihnachten  
und Neujahr.  
Öffnungszeiten und Termine nach Vereinbarung  
03.11./10.11./17.11./24.11./1.12./08.12./15.12./  
22.12.  
„Rund um die Traube“ Wellnessanwendung und  
Vinothérapie

### **Landgut Hotel Hotel Filla Andre**

Mosel Str. 1  
56814 Ernst  
Tel.: 02671 4688  
Weitere Informationen & Preise:  
[www.filla-andre.de](http://www.filla-andre.de)

### **Häckers Fürstenhof**

Kurfürsten Str. 36  
56864 Bad Bertrich  
Tel.: 02674/9340  
Weitere Informationen & Preise:  
[www.haeckers-fuerstenhof.com/de](http://www.haeckers-fuerstenhof.com/de)

### **Hotel Pollmanns**

Mosel Str. 53 - 55  
56814 Ernst  
Tel.: 02671 8683  
Weitere Informationen & Preise:  
[www.hotel-pollmanns.de](http://www.hotel-pollmanns.de)

### **Landidyll Hotel Weinhaus Halfenstube & Villa 1894**

Moselwein Str. 30/31  
56820 Senheim  
Tel.: 02673 4579  
Weitere Informationen & Preise:  
[www.hotel-halfenstube.de](http://www.hotel-halfenstube.de)

### **Schloßhotel Petry**

St. Castor Str. 80  
56253 Treis-Karden  
Tel: 02672 9340  
Weitere Informationen & Preise:  
[www.schloss-hotel-petry.de](http://www.schloss-hotel-petry.de)

### **Waldhotel Kurfürst**

Auf der Wacht 21  
56759 Kaisersesch  
Tel: 02653 98910  
Weitere Informationen & Preise:  
[www.waldhotel-kurfuerst.de](http://www.waldhotel-kurfuerst.de)

Hauseigenes Thermalbad täglich 7.00 - 20.00 Uhr  
Wellness & Sauna Landschaft  
Mo. - Fr. 14.00 - 20.00 Uhr  
Sa. & So. 12.00 - 20.00 Uhr

Do. & Fr. 16.00 - 23.00 Uhr  
Sa. 10.00 - 20.00 Uhr  
So. nach Absprache  
After-Work-Sauna jeden Freitagabend (bis  
18.12.2020, 08.01.2021 - 07.05.2021  
Februar bis Ostern 2021 jeden Donnerstag „La-  
dies Night“ Sauna mit Anmeldung

Wellness Villa SPA:  
Mo. - Fr. 13.00 - 21.00 Uhr  
Sa. & So. 11.30 - 21.00 Uhr  
Kosmetik & Massage: Täglich auf Anfrage

Täglich 10.00 - 19.00 Uhr

Täglich 15.00 - 21.00 Uhr  
Anmeldung erwünscht