



# GESUNDHEITSPLANER 2024





Ankommen  
und sich wohlfühlen.



## Grüß Gott in der Frisia

Wir heißen Sie herzlich Willkommen im Haus der Gesundheit. Seit 1961 sind wir ein familiengeführtes Haus, das Generationen verbindet. Lebensfreude, familiäre Tradition, Genuss und bayerische Kultur wird groß geschrieben.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit. Lassen Sie sich von unserem Frisia Team verwöhnen und verbringen Sie wundervolle, abwechslungsreiche Tage in gepflegtem Ambiente. Tanken Sie Kraft und Energie für die Herausforderungen Ihres Alltags.

Unser komfortables und ruhiges Haus liegt nahe dem Tölzer Kurpark und nur zehn Gehminuten von der historischen Altstadt entfernt. Das Voralpenland ist wie geschaffen zum Entspannen, Regenerieren und Gesundwerden.

Wir freuen uns darauf Sie zu verwöhnen.

Ihre Familie Munkert und  
das Frisia Team

# Angebote mit Zuschuss der Krankenkasse



Preise pro Person inkl. VP zuzügl. Kurbeitrag	im EZ	im DZ
2 Wochen	€ 1297,-	€ 1129,-
3 Wochen	€ 1911,-	€ 1643,-

Aufpreis für ein Klassik-plus-Zimmer € 8,- täglich/Person

## Ambulante Badekur Berge, Natur und Moor pur

Die ärztliche Betreuung erfolgt im Haus durch unseren Chefarzt Dr. Munkert. Der Kurarztschein wird direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.

Die ärztlich verordneten Anwendungen erhalten Sie im Haus, Kurmittel-Schecks müssen vorliegen und werden mit der Krankenkasse bis auf den gesetzlichen Eigenanteil abgerechnet. Dieser beträgt für Rezepte z. Zt. € 10 Rezeptgebühr plus 10% der Anwendungskosten.

Für die Unterbringung gewährt Ihre Kasse evtl. einen Zuschuss.



Preise pro Person inkl. VP zuzügl. Kurbeitrag	im EZ	im DZ
1 Woche	€ 661,-	€ 576,-
2 Wochen	€ 1297,-	€ 1129,-
3 Wochen	€ 1911,-	€ 1643,-

Aufpreis für ein Klassik-plus-Zimmer € 8,- täglich/Person

## Frisia Hauskur „Der richtige Weg zur Gesundheit“

Mitgebrachte Rezepte können direkt mit uns abgerechnet werden; damit diese nicht verfallen, müssen Behandlungen innerhalb von 28 Tagen nach Rezeptausstellung beginnen. Senden Sie uns Ihre Rezepte bitte vorab zu.

„Arzt-Plus-Service“, „Vitalkur“ oder „Medical Wellness“ können Sie gerne dazubuchen. Siehe Seite Frisia-Vital. (Seite 12)

## Vorbeugen und gesund bleiben

Gesund durch Bewegung und Entspannung - in Deutschlands bestem Klima!

### Ihre Krankenkasse - KK - unterstützt Sie:

Die Teilnahme an den Kursen kann von den Kassen nach §20 SGB V bezuschusst werden. Bitte klären Sie die Höhe des Zuschusses **vorher** mit Ihrer Krankenkasse ab.



### Die Präventionskurse „Bewegung und Entspannung“

#### Bewegung macht Spaß!

- Nordic Walking mit Einführung
- Aktives Bewegungstraining
- Wassergymnastik
- Rückenschule & Wirbelsäulengymnastik
- Vortrag „Richtig und gesund bewegen“

#### Entspannung tut gut!

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Autogenes Training
- Atemtherapie
- Tanztherapie
- Vortrag

Die Kurse sind geprüft und zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention.

#### 4 Tage Prävention

3 Übernachtungen inkl. VP und Präventionsprogramm, zuzügl. Kurbeitrag

Preis/Person	im EZ	im DZ
in der Frisia	€ 431,-	€ 399,-
evtl. Zuschuss Ihrer KK	€ 150,-	€ 150,-
<b>Ihr Eigenanteil</b>	<b>€ 281,-</b>	<b>€ 249,-</b>

#### 8 Tage Prävention

7 Übernachtungen inkl. VP und Präventionsprogramm, zuzügl. Kurbeitrag

Preis/Person	im EZ	im DZ
in der Frisia	€ 738,-	€ 664,-
evtl. Zuschuss Ihrer KK	€ 150,-	€ 150,-
<b>Ihr Eigenanteil</b>	<b>€ 588,-</b>	<b>€ 514,-</b>

## Präventionskurs

Bewegung und Entspannung

### Prävention mit Tölzer Moor

7 Übernachtungen inkl. VP und Präventionsprogramm, zuzügl. Kurbeitrag

Zusätzlich:

- 1 Ärztliches Aufnahmegespräch
- 2 Naturmoorpackungen
- 2 Massagen

Preis/Person	im EZ	im DZ
in der Frisia	€ 861,-	€ 777,-
evtl. Zuschuss Ihrer KK	€ 150,-	€ 150,-
<b>Ihr Eigenanteil</b>	<b>€ 711,-</b>	<b>€ 627,-</b>

Aufpreis für ein Klassik-plus-Zimmer € 8,- täglich/Person

# Gesundheitswochen mit Tölzer Naturmoor

Die Frisia ist eine zertifizierte Moor-Kureinrichtung



## Anwendungen bei

### 7 (14) (21) Nächten Aufenthalt:

- 1 x Ärztliches Aufnahmegespräch  
ca. 15 Minuten
- 2 (5) (8) x Naturmoorpackungen oder  
medizinische Wannenbäder
- 2 (5) (8) x Lockerungsmassagen oder Extensions-  
liege mit Wärmeapplikation
- 2 (5) (8) x Gymnastik oder Bewegungsbad in  
der Gruppe
- 2 (5) (8) x Kneippanwendungen oder Inhalationen
- 1 (2) (3) x Entspannungstraining
- 1 (2) (3) x Geführte Wanderungen oder  
Nordic Walking
- Vorträge rund um die Gesundheit



## Nebensaison 2024

1. Jan - 30. April  
1. Nov. 2024 - 6. Jan. 2025

Preise pro Person  
inkl. Anwendungen + VP  
zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Wo.	€ 845,-	€ 757,-
2 Wo.	€ 1617,-	€ 1440,-
3 Wo.	€ 2315,-	€ 2050,-

## Hauptsaison 2024

1. Mai - 31. Okt.

Preise pro Person  
inkl. Anwendungen + VP  
zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Wo.	€ 882,-	€ 799,-
2 Wo.	€ 1690,-	€ 1514,-
3 Wo.	€ 2425,-	€ 2139,-

Aufpreis für ein Klassik-plus-Zimmer € 8,- täglich/Person

## FRISIA Stammgästewochen

Wo sich Freunde wieder treffen

Mitgebrachte Rezepte können direkt mit uns abgerechnet werden; damit diese nicht verfallen, müssen Behandlungen innerhalb von 28 Tagen nach Rezeptausstellung beginnen. Senden Sie uns Ihre Rezepte bitte vorab zu.

„Arzt-Plus-Service“, „Vitalkur“ oder „Medical Wellness“ können Sie gerne dazubuchen. Siehe Seite Frisia-Vital (Seite 12).

### FRISIA Stammgästetreffen 2024

Ab dem 2. Aufenthalt buchbar.

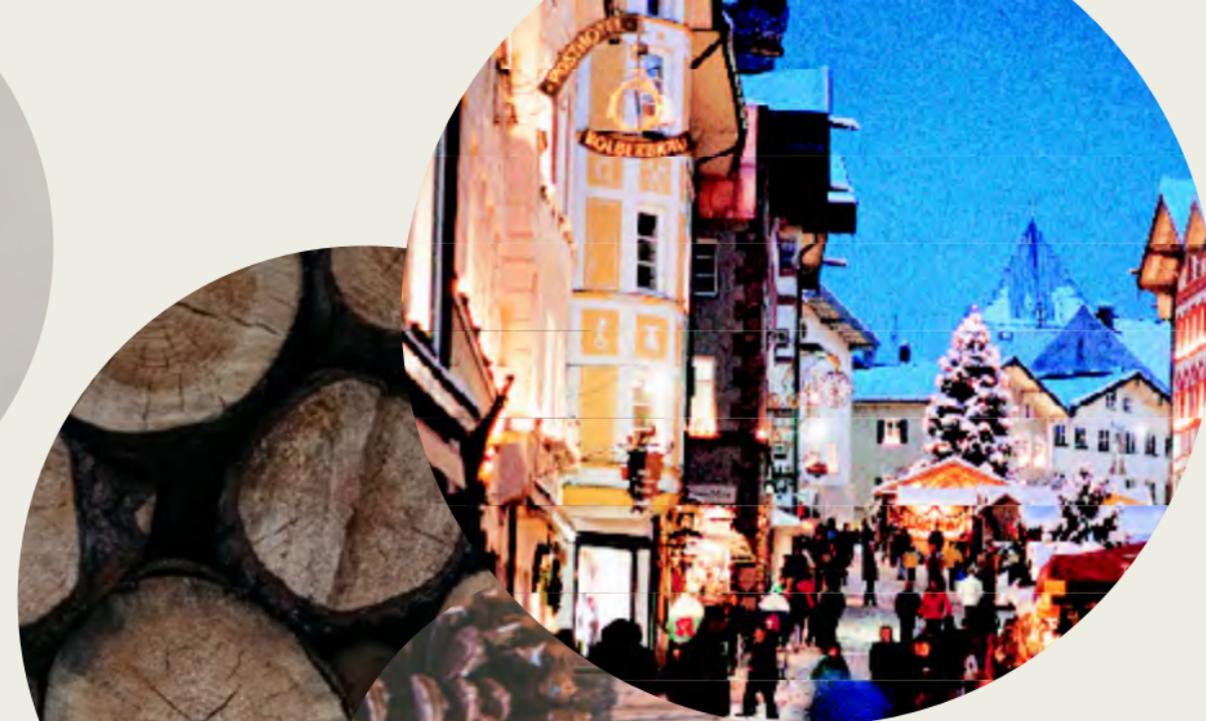
02. Januar bis 21. Januar

02. April bis 23. April

26. November bis 18. Dezember

### Preise pro Person inkl. VP zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Woche	€ 625,-	€ 551,-
2 Wochen	€ 1212,-	€ 1034,-
3 Wochen	€ 1754,-	€ 1485,-



Aufpreis für ein  
Klassik-plus-Zimmer  
€ 8,- täglich/Person

## Weihnachten & Silvester

Die schönsten Tage im Jahr

### Winter

Erleben Sie den märchenhaften Winter im Isarwinkel und entdecken Sie die Landschaft zu Fuß, auf Ski oder mit dem Pferdeschlitten und stärken Sie in unserem Haus Ihre Gesundheit.

### Weihnachten und Silvester

Die schönsten Tage im Jahr – von Ihnen erlebt, von uns gestaltet und begleitet. Feiern Sie mit uns traditionelle bayerische Weihnachten und Silvester.

Inkl. Weihnachtsfeier und festlichem Abendmenü am Heilig Abend, feierlichem Weihnachtsmenü an den Feiertagen, Silvester mit Sektempfang, Schlemmerbuffet, Mitternachtsimbiss und Feuerwerk über Bad Tölz.

# Therapie- und Kuranwendungen im Haus

## Therapie mit Tölzer Naturmoor

- Naturmoorbad
- Naturmoorpackung

## Bewegungstherapie

- Krankengymnastik; Einzeln oder Gruppe
- Bewegungsbad
- Gehschule, Rückenschule, Ergometer-training

## Med. Trainingstherapie

- MTT-Gerätetraining
- Nordic-Walking-Kurse
- Rückenschule

## Elektrotherapie

- Neodynator
- Galvanisches 2/4-Zellenbad

## Massagebehandlungen

- Lockerungs- und Bindegewebsmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Akupunkturmassage
- Manuelle Lymphdrainage
- Hydrojet Massage
- Perl'sche Extensionsliege

## Hydrotherapie

- Medizinisches Voll- und Teilbad
- Hauffe-Bad
- Wechselbäder (Arm/Bein)
- Kneipp'sche Güsse
- Wassertreten

## Hyaluronsäuretherapie

- Arthrose
- Ästhetische Medizin

## Inhalationen

- Einzelinhalationen mit Medikamenten, Emser Salz, Kamillosan, Jodsole und ätherische Ölen

## Sonstige Therapiemöglichkeiten

- Fangopackung
- Rotlicht
- UV-Bestrahlung
- Ultraschall
- Kryotherapie
- Ernährungsberatung

## Psychologische Betreuung

- Einzelgespräch mit Psychologen
- Autogenes Training (Kurse)
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

Änderungen möglich

# FRISIA-Vital, ...das bin ich mir wert!

Nur buchbar bei einem Aufenthalt in der Frisia

## Vitalkur mit Tölzer Moor

- 1 x Ärztliches Aufnahmegespräch
- 2 x Naturmoorpackung
- 1 x Massage

Preis € 152,-

## Medical Wellness

- 1 x Kosmetische Gesichtsbehandlung
- 2 x Lockerungsmassage

Preis € 115,-

## FRISIA Präventionspaket

- Bewegung macht Spaß!
- Entspannung tut gut!
- (Siehe: FRISIA Prävention Seite 6)

Preis € 150,-

## Hyaluronsäuretherapie

Mit Hyaluronsäure behandelt Dr. Munkert Ihre Arthrose.

Preis / Gelenk € 230,-

Faltenglättung, Injektionsverfahren zur Revitalisierung Ihres Hautbildes.

Preis / Sitzung € 289,-

## Arzt-Plus-Service

Ob Sie sich gründlich untersuchen lassen oder ein ärztliches Beratungsgespräch zu Ihrer Gesundheitssituation führen möchten – unser Ärzteteam ist für Sie da!

pro angef. 30 Min. € 59,-

Genießen Sie eine Behandlung im Kosmetik-Stüberl oder verwöhnen Sie Ihre Füße mit einer Fußpflege.



## Unsere Besonderheiten

### Tölzer Naturmoor

Unser Moor, täglich hier im Haus frisch aufbereitet, lindert Ihre Schmerzen und sorgt für Erholung und Entspannung.

### Schwimmbad, 14 m x 7 m

### Whirlpool

**Wellnessbereich** mit 2 Himalaya-Salzsteingrotten, Finnische- und Biosauna, Dampfbad und Infrarotwärmekabine.

### Gerätetraining

Unsere Sporttherapeuten unterrichten Sie professionell an den Geräten wie z.B. Laufband, Crosstrainer, Ergometer für Ausdauer und Fitness, sowie an dem Gerätezirkel mit Butterfly, Beinpresse etc. für Kraft und Muskelaufbau.

### Freizeitprogramm

Vorträge rund um die Gesundheit, Entspannung nach Jacobsen, Nordic Walking und geführte Wanderungen.

### Hafertage

Unsere neue Therapie bei Insulinresistenz und Übergewicht.



Zimmerbeispiel Standard-Zimmer: EZ, ca. 22m<sup>2</sup>



Zimmerbeispiel Klassik-plus-Zimmer: EZ, ca. 22m<sup>2</sup>

## Unsere Verwöhnleistungen

Unser Haus bietet Ihnen zwei Kategorien:

- **Standard-Zimmer**
- **Klassik-plus-Zimmer**  
zum Aufpreis von € 8,- pro Person/Tag

**Standard-Zimmer** EZ ca. 22 m<sup>2</sup> / DZ ca. 28 m<sup>2</sup>  
Gemütlich und rustikal mit Teppichboden eingerichtet, ohne Balkon oder mit Dachgaube.

**Klassik-plus-Zimmer** EZ ca. 22 m<sup>2</sup> / DZ ca. 28 m<sup>2</sup>  
Modernisiert im gehobenen Landhausstil mit Balkon oder Terrassenzugang, sowie hochwertigem Boden in Holzoptik oder Teppichboden. Bei Anreise steht ein Obstteller und 1 Flasche Wasser für Sie bereit.

**Parkplätze** werden nach Verfügbarkeit bei Anreise an der Rezeption angeboten. Es stehen kostenfreie, sowie kostenpflichtige Parkplätze am Haus für € 3,- pro Tag zur Auswahl.

**Inklusivleistungen:**

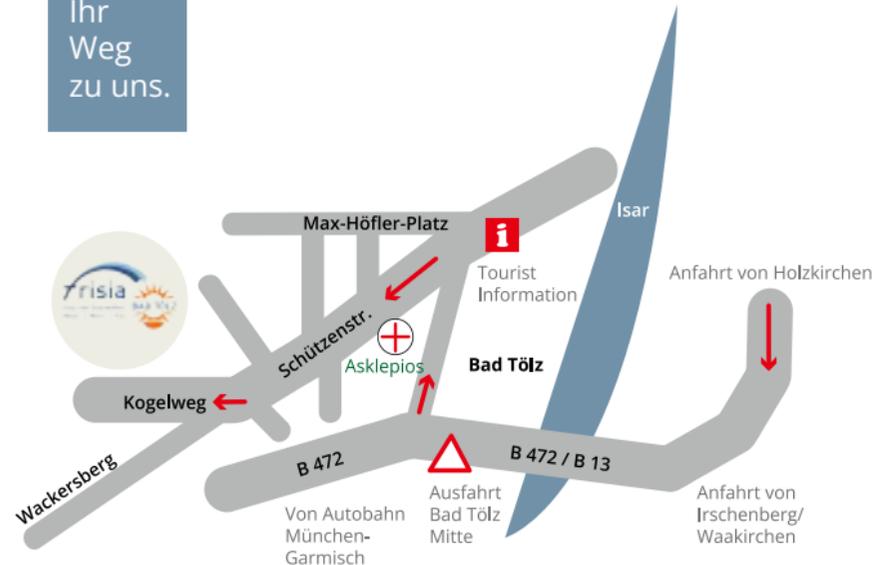
Bei Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer, inkl. VP, mit Bad/WC, Fön, TV, Safe, Telefon

- medizinische Bereitschaft
- Vital-Frühstücksbuffet
- mittags 3 Wahlmenüs
- abends Buffet mit Tagessuppe
- zu allen Mahlzeiten kostenlos Tee bzw. Tafelwasser
- gängige Diät- oder Schonkost möglich
- Sonnenterrasse, Liegewiese
- Bademantel, Sauna- und Anwendungstuch
- Schwimmbad 14 x 7m, Whirlpool
- Wellnessbereich mit Himalaya-Salzsteingrotte, Finnischer- und Biosauna, Dampfbad und Infrarotwärmekabine
- Elektromobil für Gäste mit eingeschränkter Gehfähigkeit
- gratis WLAN



Staatlich anerkannte private Rehaklinik, zugelassen bei allen Krankenkassen (§ 111 SGB V) auch für Prävention (§ 20 SGB V) beihilfefähig nach § 6 und § 7 BfV sowie § 30 GewO

Ihr  
Weg  
zu uns.



Reha-Klinik Frisia Munkert GmbH • Kogelweg 8 • 83646 Bad Tölz  
Telefon 0 80 41 / 503 - 0 • Telefax 0 80 41 / 503 - 605  
[www.frisia-toelz.de](http://www.frisia-toelz.de) • E-Mail: [reservierung@frisia-toelz.de](mailto:reservierung@frisia-toelz.de)

Registergericht München HRB 92011 Geschäftsführer: Andreas  
Stand: 10/23; Fotos: Copyright © Archiv der Tourist Information Bad Tölz, Frisia,  
Tölzer Land und Tourism, Peter von Felbert und Florian Esten