

65  
Jubiläum



GESUNDHEITSPLANER  
2026



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.

das Frisia Team & Ihre Familie Munkert

# Angebote mit Zuschuss der Krankenkasse



3

## Preise pro Person inkl. VP

zuzügl. Kurbetrag im EZ im DZ

2 Wochen € 1429,- € 1245,-

3 Wochen € 2099,- € 1815,-

Aufpreis für ein Klassik-plus-Zimmer  
€ 10,- täglich/Person

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

Die ärztlich verordneten Therapien 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 Therapienkosten.

Für die Unterbringung gewährt Ihre Kasse evtl. einen Zuschuss.

## Ambulante Badekur

Berge, Natur und Moor pur



## Preise pro Person inkl. VP

zuzügl. Kurbetrag im EZ im DZ

1 Woche € 729,- € 635,-

2 Wochen € 1429,- € 1245,-

3 Wochen € 2099,- € 1815,-

Aufpreis für ein Klassik-plus-Zimmer  
€ 10,- täglich/Person

## Frisia Hauskur

„Der richtige Weg zur Gesundheit“

Mitgebrachte Rezepte können direkt mit uns abgerechnet werden; damit diese nicht verfallen, müssen Therapien innerhalb von 28 Tagen nach Rezeptausstellung beginnen. Senden Sie uns Ihre Rezepte bitte vorab zu. Bitte beachten Sie, daß wir Rezepte erst ab einem Mindestaufenthalt von 2 Wochen annehmen.

„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.

### Schnupperprävention

3 Übernachtungen inkl. VP und Präventionsprogramm, zuzügl. Kurbeitrag (Mitte Dez. bis Jan. verfügbar)

Preis/Person	im EZ	im DZ
in der Frisia	€ 455,-	€ 419,-
evtl. Zuschuss Ihrer KK	€ 150,-	€ 150,-
<b>Ihr Eigenanteil</b>	<b>€ 305,-</b>	<b>€ 269,-</b>

### Prävention

7 Übernachtungen inkl. VP und Präventionsprogramm, zuzügl. Kurbeitrag

Preis/Person	im EZ	im DZ
in der Frisia	€ 775,-	€ 699,-
evtl. Zuschuss Ihrer KK	€ 150,-	€ 150,-
<b>Ihr Eigenanteil</b>	<b>€ 625,-</b>	<b>€ 549,-</b>

# Präventionskurs

Bewegung und Entspannung

Aufpreis für ein Klassik-plus-Zimmer  
€ 10,- täglich/Person

### Prävention mit Tölzer Moor

7 Übernachtungen inkl. VP und Präventionsprogramm, zuzügl. Kurbeitrag

Zusätzlich:  
1 Ärztliches Aufnahmegespräch  
2 Naturmoorpakungen  
2 Massagen

Preis/Person	im EZ	im DZ
in der Frisia	€ 950,-	€ 855,-
evtl. Zuschuss Ihrer KK	€ 150,-	€ 150,-
<b>Ihr Eigenanteil</b>	<b>€ 800,-</b>	<b>€ 705,-</b>

# Gesundheitswochen mit Tölzer Naturmoor

Die Frisia ist eine zertifizierte Moor-Kureinrichtung



7

## Therapien bei

### 7 (14) (21) Nächten Aufenthalt:

- 1 x Ärztliches Aufnahmegergespräch  
ca. 15 Minuten
- 2 (5) (8) x Naturmoorpackungen\* oder medizinische Wannenbäder
- 2 (5) (8) x Lockerungsmassagen oder Hydrojet-Massagen
- 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

\* Mit ärztl. Attest + Aufpreis Naturmoorbad möglich



## Nebensaison 2026

1. Jan - 30. April 2026  
15. Nov. 2026 - 15. Jan. 2027

Preise pro Person  
inkl. Therapien + VP  
zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Wo.	€ 935,-	€ 835,-
2 Wo.	€ 1785,-	€ 1599,-
3 Wo.	€ 2555,-	€ 2259,-

Aufpreis für ein Klassik-plus-Zimmer € 10,- täglich/Person

## Hauptsaison 2026

1. Mai - 31. Okt.

Preise pro Person  
inkl. Therapien + VP  
zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Wo.	€ 975,-	€ 885,-
2 Wo.	€ 1865,-	€ 1669,-
3 Wo.	€ 2675,-	€ 2359,-

8

## FRISIA Stammgästewochen

Wo sich Freunde wieder treffen

Mitgebrachte Rezepte können direkt mit uns abgerechnet werden; damit diese nicht verfallen, müssen Therapien 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 2026

Ab dem 2. Aufenthalt buchbar.

01. Januar bis 22. Januar

01. April bis 23. April

09. November bis 18. Dezember

Preise pro Person inkl. VP  
zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Woche	€ 689,-	€ 609,-
2 Wochen	€ 1335,-	€ 1139,-
3 Wochen	€ 1975,-	€ 1639,-



Aufpreis für ein  
Klassik-plus-Zimmer  
€ 10,- 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, Mitternachts-Imbiss und Feuerwerk über Bad Tölz.

# Unsere Therapien

## 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

## Massagen

- 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

- Einzelinhalaionen 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

## 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,- |
|-------|---------|

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

Nur buchbar bei einem Aufenthalt in der Frisia

## 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 Ärzteam ist für Sie da!

- |                    |        |
|--------------------|--------|
| pro angef. 30 Min. | € 59,- |
|--------------------|--------|



## 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

### Naturschwimmteich, 20 m x 5 m

### Whirlpool

**Wellnessbereich** mit 2 Himalaya-Salzsteingrotten, Finnischer- 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 Gerätetüpfel mit Butterfly, Beinpresse etc. für Kraft und Muskelaufbau.

### Freizeitprogramm

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

### Hafertage

Unsere neue Therapie bei Insulinresistenz und Übergewicht.



## Unsere Verwöhnleistungen

### Unser Haus bietet Ihnen zwei Kategorien:

- **Standard-Zimmer**
  - **Klassik-plus-Zimmer**
- zum Aufpreis von € 10,- 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 7 m, Whirlpool, Naturschwimmteich 20 m x 5 m
- Wellnessbereich mit Himalaya-Salzsteingrotte, Finnischer- und Biosauna, Dampfbad und Infrarotwärmekabine
- Elektromobil für Gäste mit eingeschränkter Gehfähigkeit
- gratis WLAN



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

