

Gesundheitsplaner
2022

*40 Jahre
Hausjubiläum*



Ambulante Badekur

Berge, Natur und Moor pur

Preise pro Person inkl. VP

zuzügl. Kurbeitrag	im EZ	im DZ
2 Wochen	€ 1125,-	€ 975,-
3 Wochen	€ 1655,-	€ 1425,-

Aufpreis für ein Balkonzimmer

€ 5,- täglich/Person

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 einen Zuschuss.

Frisia-Hauskur

„Der richtige Weg zur Gesundheit“



Preise pro Person inkl. VP

zutügl. Kurbeitrag	im EZ	im DZ
1 Woche	€ 575,-	€ 499,-
2 Wochen	€ 1125,-	€ 975,-
3 Wochen	€ 1655,-	€ 1425,-

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.

Aufpreis für ein Balkonzimmer

€ 5,- täglich/Person

Ambulante Badekur, Hauskur

Frühling, Sommer & Herbst

Inklusive Arztgespräch und Anwendungen im Haus

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

Länger bleiben, weniger bezahlen!

Beachten Sie Ihren Preisvorteil:

14 Tage = 13 bezahlen

21 Tage = 19 bezahlen

Für Buchungen der Gesundheitswochen
mit Tölzer Naturmoor.



Gesundheitswochen mit Tölzer Naturmoor

Die Frisia ist eine zertifizierte Moor-Kureinrichtung



Tölzer-Frühling 2022

vom 1. April bis 30. April
Preise pro Person
inkl. Anwendungen + VP
zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Wo.	€ 689,-	€ 615,-
2 Wo.	€ 1289,-	€ 1135,-
3 Wo.	€ 1889,-	€ 1659,-



Tölzer-Sommer 2022

vom 1. Mai bis 31. August
Preise pro Person
inkl. Anwendungen + VP
zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Wo.	€ 715,-	€ 639,-
2 Wo.	€ 1339,-	€ 1185,-
3 Wo.	€ 1959,-	€ 1729,-



Tölzer-Herbst 2022

vom 1. Sept. bis 7. Nov.
Preise pro Person
inkl. Anwendungen + VP
zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Wo.	€ 749,-	€ 675,-
2 Wo.	€ 1399,-	€ 1245,-
3 Wo.	€ 2049,-	€ 1819,-

Aufpreis für ein Balkonzimmer € 5,- täglich/Person

Frühling, Sommer & Herbst

Winter, Weihnachten & Silvester

Inklusive Arztgespräch und Anwendungen im Haus

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

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.

Gesundheitswochen mit Tölzer Naturmoor

Wir sind eine zertifizierte Moor-Kureinrichtung



Winter 2022

vom 7. Januar bis 31. März 2022

und 7. November bis 16. Dezember 2022

Preise pro Person inkl. Anwendungen + VP
zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Woche	€ 709,-	€ 629,-
2 Wochen	€ 1325,-	€ 1169,-
3 Wochen	€ 1969,-	€ 1739,-



Weihnachten und Silvester

vom 17. Dez. 2022 bis 6. Jan. 2023

Preise pro Person inkl. Anwendungen + VP +
Festprogramm
zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Woche	€ 739,-	€ 665,-
2 Wochen	€ 1369,-	€ 1235,-
3 Wochen	€ 1999,-	€ 1799,-

Aufpreis für ein Balkonzimmer € 5,- täglich/Person

Winter, Weihnachten, Silvester

Vorbeugen und Gesund bleiben

Gesund durch Bewegung - in Deutschlands bestem Klima!

Ihr Präventionsprogramm „Bewegung und Entspannung“

Bewegung macht Spaß!

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

Entspannung tut gut!

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

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



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.

FRISIA Prävention

Ihrer Gesundheit zuliebe!

4 Tage Prävention

3 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. VP und Präventionsprogramm, zuzügl. Kurbeitrag

Preis/Person	im EZ	im DZ
in der Frisia	€ 333,-	€ 299,-
evtl. Zuschuss Ihrer KK	€ 150,-	€ 150,-
Ihr Eigenanteil	€ 183,-	€ 149,-

8 Tage Prävention

7 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. VP und Präventionsprogramm, zuzügl. Kurbeitrag

Preis/Person	im EZ	im DZ
in der Frisia	€ 639,-	€ 559,-
evtl. Zuschuss Ihrer KK	€ 150,-	€ 150,-
Ihr Eigenanteil	€ 489,-	€ 409,-

Präventionswoche mit Tölzer Moor

7 Übernachtungen im EZ oder DZ, inkl. VP und Präventionsprogramm, zuzügl. Kurbeitrag

Zusätzlich:

- 1 Ärztliches Aufnahmegespräch
- 2 Naturmoorpäckungen
- 2 Massagen

Preis/Person	im EZ	im DZ
in der Frisia	€ 749,-	€ 675,-
evtl. Zuschuss Ihrer KK	€ 150,-	€ 150,-
Ihr Eigenanteil	€ 599,-	€ 525,-

Aufpreis für ein Balkonzimmer
€ 5,- täglich/Person

Unsere Besonderheiten

Moor und mehr

Wenn berufliche und private Anforderungen die Gesundheit beeinträchtigen und körperliche Fehlhaltungen, Anspannung und Stress zu einem Problem werden, entfliehen Sie dem Alltag!

Ausgebildetes medizinisches Fachpersonal sowie Ärzte im Haus bieten Ihnen aktive und entspannende Erholung!

Thermalschwimmbad, 30°C, 14 m x 7 m

Whirlpool 34°C

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.

Verleih von Nordic-Walking-Stöcke und geführte Wanderungen.



Treue wird belohnt - FRISIA Stammgästewochen

Wo sich Freunde wieder treffen



Treuebonus für unserere Stammgäste
Auf alle Angebote aus dem Gesundheitsplaner ab einer Woche Aufenthalt.

- ab dem 2. Aufenthalt: pro Woche & Person € 10,-
- ab dem 5. Aufenthalt: pro Woche & Person € 25,-

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.

Aufpreis für ein Balkonzimmer € 5,- täglich/Pers.

FRISIA Stammgästetreffen

Ab dem 2. Aufenthalt buchbar.

03. Januar bis 21. Januar 2022

10. April bis 30. April 2022

01. August bis 22. August 2022

07. November bis 16. Dezember 2022

Preise pro Person inkl. VP zuzügl. Kurbeitrag

	im EZ	im DZ
1 Woche	€ 539,-	€ 465,-
2 Wochen	€ 1049,-	€ 895,-
3 Wochen	€ 1519,-	€ 1289,-

FRISIA Stammgäste

Therapie- und Kuranwendungen im Haus

Therapie mit Tölzer Naturmoor

- Naturmoorbäd
- Naturmoorpackung

Bewegungstherapie

- Krankengymnastik; Einzel 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
- 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



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

Vitalkur mit Tölzer Moor

1 x Ärztliches Aufnahmegespräch
2 x Naturmoorpackung
1 x Massage

Preis € 129,-

Medical Wellness

1 x kosmetische
Gesichtsbehandlung
2 x Lockerungsmassage

Preis € 99,-

FRISIA Präventionspaket

Bewegung macht Spaß!
Entspannung tut gut!
(Siehe: Präventionsprogramm
orange Seite)

Preis € 150,-

Hyaluronsäuretherapie

Mit Hyaluronsäure behandelt
Dr. Munkert Ihre Arthrose.

Preis / Gelenk € 200,-

Faltenglättung, Injektionsverfahren zur Revitalisierung Ihres Hautbildes.

Preis / Sitzung € 250,-

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. € 50,-

Freizeit- und Gesundheitsprogramm

Montag:

- Ernährungsvortrag
- Heilklimatische Wanderung
- Tanz mit Livemusik

Dienstag:

- Venengymnastik
- Nordic Walking
- Rückenschule
- geführte Wanderung
- Therapie Vortrag

Mittwoch:

- geführte Wanderung
- Stadtführung
- Tanztherapie
- Gästebegrüßung

Donnerstag:

- Venengymnastik
- Arztvortrag
- Nordic Walking
- Entspannung nach Jacobsen

Freitag:

- Pferdekutschen- oder -schlittenfahrt

Weitere Veranstaltungen:

- Vorträge rund um die Gesundheit
- Vortrag Stress- und Stressbewältigung
- Filmvorführung
- Musikabende

Schlank sein beginnt im Darm

Welche Darmbakterien unser Wohlbefinden und Gewicht beeinflussen, können Sie bei uns lernen. Sie werden feststellen, dass Sie vieles ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Mit unserer „Schlank sein beginnt im Darm - Ecke“ beginnen Sie Ihr Frühstück, „Bakterienfutter“ gibt es mittags am Salatbuffet und das Abendessen können Sie mit Rohkoststicks aufpeppen.

Hafertage

Unsere neue Therapie bei Insulinresistenz und Übergewicht

Änderung möglich



Unsere Verwöhnleistungen

Zimmerbeispiel ohne Balkon: EZ, ca. 22m²



Zimmerbeispiel mit Balkon: EZ, ca. 22m²



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
- bei Anreise pro Zimmer ein Willkommensgruß
- Sonnenterrasse, Liegewiese
- Bademantel und Saunatuch
- Thermalschwimmbad 14 x 7m, Whirlpool
- Wellnessbereich mit Himalaya-Salzsteingrotte, Finnischer- und Biosauna, Dampfbad und Infrarotwärmekabine
- Elektromobil für Gäste mit eingeschränkter Gehfähigkeit
- gratis W-LAN

Unser Haus bietet:

- 70 Zimmer mit Balkon oder Terasse
- 1 Zirbenholzzimmer
- 29 Zimmer ohne Balkon oder mit Dachgaube

Unsere EZ ca 22 m² / DZ ca 28 m²
ohne Balkon oder mit Dachgaube sowie mit Teppichboden, sind gemütlich und rustikal.

Unsere EZ ca 22 m² / DZ ca 28 m²
mit Balkon oder Terrasse, im gehobenen Landhausstil mit hochwertigem Boden in Holzoptik oder Teppichboden.

Parkplätze werden nach Verfügbarkeit bei Anreise an der Rezeption angeboten. Es stehen kostenfreie, sowie kostenpflichtige Parkplätze am Haus für € 2,- / Tag zur Auswahl.



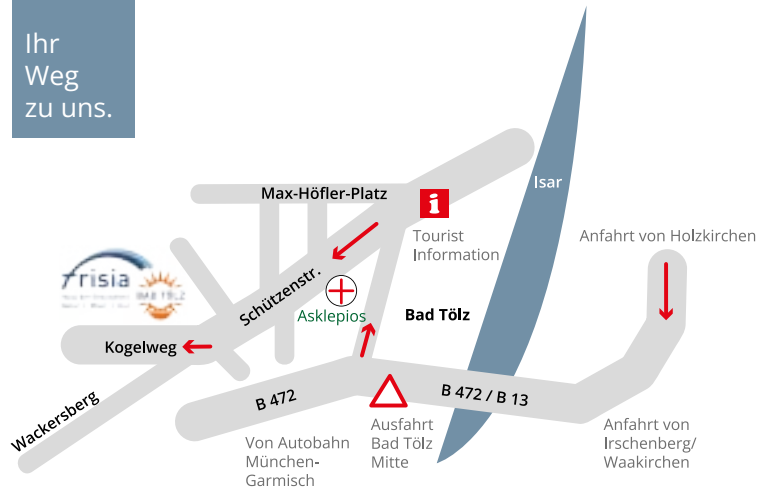
Ihr persönlicher Gutschein

Wir haben Grund zu feiern.
40 Jahre Hausjubiläum

Wir schenken Ihnen **€ 40 pro Person**,
bei Ihrem Aufenthalt ab 2 Wochen,
auf ein Angebot aus unserem Gesundheitsplaner
vom 01.01. – 31.12.22.

Staatlich anerkannte private Rehaklinik, zugelassen bei allen
Krankenkassen (§ 111 SGB V) auch für Prävention (§ 20 SGB V)
beihilfefähig nach § 6 und § 7 BhV 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 • E-Mail: reservierung@frisia-toelz.de

Registergericht München HRB 92011 Geschäftsführer: Andreas Munkert
Stand: 10/21; Fotos: Copyright © Archiv der Tourist Information Bad Tölz, Frisia, Tölzer Land
und Tourism, Peter von Felbert und Florian Esten