

PRESSEINFORMATION

Urlaubstipps zum „Tag der Rückengesundheit“: Die besten Wellnesshotels für Nacken, Schulter und Co.



Fit Reisen bietet Urlaubsangebote für einen starken Rücken.
©fitreisen.de

Frankfurt, 10. März 2022. Rückenschmerzen zählen zu den meist verbreitetsten Volkskrankheiten. Alleine in Deutschland zieht es rund jeden Vierten mindestens einmal im Jahr zum Arzt, weil es hinten zwickt oder zwackt. Dauern die Beschwerden länger als sechs Wochen an, können die Schmerzen am Kreuz chronisch sein. Wer zu lange sitzt, sich nicht bewegt oder an Übergewicht leidet, fördert eine starke Abnutzung des Bewegungs- und Stützapparats. Aber auch psychische

Belastungen sind für den Schmerz vom Nacken abwärts verantwortlich. Um dem Rücken neue Kraft zu verleihen, eignet sich eine bewusste Auszeit, um bei einer Rückenkur mit Trainings, Massagen oder Thermalbädern für Schmerzlinderung und eine bessere Beweglichkeit zu sorgen. Zum „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März, eine Initiative des Bundesverbandes deutscher Rückenschulen e. V. und der Aktion Gesunder Rücken e. V., stellt der führende Gesundheits- und Wellnessreiseveranstalter **Fit Reisen** (www.fitreisen.de) die besten Wellness- und Gesundheitshotels in Europa für eine wohltuende Rückenkur vor:

Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau (Bayerische Rhön)



Malteser Klinik von Weckbecker.
©fitreisen.de

Arthrose, Rückenleiden und andere orthopädische Probleme hängen oft mit falscher Ernährung und ungünstigen Bewegungsmustern zusammen. Zudem sind Fehlhaltungen oder einseitige Belastungen der Muskulatur oft die Ursache für Schmerzen. Die **Malteser Klinik von Weckbecker** in Bad Brückenau zählt mit ihrer über 60-jährigen Expertise zu den führenden Fachkliniken für

Integrative Medizin in Europa und setzt bei Rückenbeschwerden auf eine Behandlung mit Osteopathie, Physiotherapie und Heilfastenverpflegung. Im Mittelpunkt der Behandlungen

stehen die statische Neuausrichtung des Körpers sowie die gezielte Entsäuerung der beanspruchten Muskeln und Gelenke.

Preisbeispiel: Fit Reisen-Programm „Osteo intensiv“ ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit Heilfastenverpflegung (Buchinger oder F.X. Mayr) sowie unter anderem ärztlicher Untersuchung, Osteopathie, Physiotherapie, Massagen, Kneipp-Therapie, Weckbecker Darmbad, großes Sportprogramm mit beispielsweise Aquafitness, Pilates oder Nordic Walking, Benutzung der Pool- und Saunalandschaft sowie Nutzung der Tee- und Wasserbar mit Heilwasser aus der Wernarzer Quelle ab 1.492 Euro pro Person.

Gesundheitshotel Miraverde EurothermenResort** in Bad Hall (Oberösterreich)**

Bad Hall im oberösterreichischen Voralpenland bietet Europas stärkste Jodsole-Quelle. Jodsole ist ein natürliches Heilwasser, das seit der Antike zur Gesundheitsvorsorge und bei bestimmten akuten Beschwerden als Therapie angewandt wird. Verabreicht wird es als Trinkkur, in Bädern, zur Inhalation oder in Form von Packungen. Besonders wohltuend ist die Jodsole bei Augenerkrankungen, aber auch für den



Gesundheitshotel Miraverde
EurothermenResort****. ©fitreisen.de

Rücken. Das **Gesundheitshotel Miraverde EurothermenResort****** nahe dem Ortszentrum von Bad Hall bietet Kurpakete mit verschiedenen Schwerpunkten. Neben der Jodsole kommen beispielsweise auch Fasten-, Ernährungs-, und Entspannungsprogramme zum Einsatz.

Preisbeispiel: Fit Reisen-Programm „Rückenfit“ ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit Halbpension sowie unter anderem Physio-Check inklusive Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms, Einzelgymnastik, Gruppentraining, Übungsheft mit Training für Zuhause, Eintritt in die „Therme Mediterrana und Saunawelt Relaxium“, Nutzung des hauseigenen Wellnessbereichs sowie Teilnahme an Achtsamkeitsübungen mit Yoga, Meditation, Kräuterwanderungen oder Waldbaden ab 1.091 Euro pro Person.

Kurhaus Max in Ustronie Morscher (Polnische Ostsee)

Dank eines sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnisses ist die Polnische Ostseeküste gerade bei Wellness- und Kururlaubern gefragt. Das **Kurhaus Max** im Kurviertel von Ustronie



Kurhaus Max. ©fitreisen.de

Morskie nahe Kolberg ist ein modernes und familiär geführtes Gesundheitshotel, nur wenige Meter vom Strand entfernt. Die hoteigene Kurabteilung bietet eine Spezialtherapie und weitere wirksame Behandlungen bei Rückenproblemen. Zum Einsatz kommen dabei beispielsweise Physiotherapien mit Massagen, CO₂- oder Solebäder, Moorpackungen, Magnetfeldtherapien oder

Wassergymnastik.

Preisbeispiel: Fit Reisen-Programm „Rücken-Woche(n)“ ab sieben Nächten im Doppel- oder Einzelzimmer mit Halbpension sowie unter anderem ärztlicher Untersuchung und Betreuung, individuell angepasster Physiotherapie mit Wirbelsäulenmassage oder osteopathischen Anwendungen, Wassergymnastik, Ultraschall, Laser- und Magnetfeldtherapie, Vitalitätsbad im Moorextrakt, Hydromassage, Gymnastik, Benutzung des Spa- und Wellnessbereichs, Teilnahme am Unterhaltungsprogramm sowie Shuttle nach Kolberg ab 440 Euro pro Person.

NaturMed Hotel Carbona**s in Bad Hévíz (West-Ungarn)**

Rund 1.500 Heilquellen, aus denen mineralhaltiges Thermalwasser fließt, machen Ungarn zu einer der Kurdestinationen Europas. Im bekannten Kurort Bad Hévíz, der mit seinem weltweit größten natürlichen Thermalsee jährlich viele Gesundheitsurlauber zu sich lockt, bietet das **NaturMed Hotel Carbona****s** ein Kurprogramm speziell zur Stärkung der Wirbelsäule. Die darin enthaltenden Anwendungen gehen speziell auf die Bedürfnisse von Menschen ein, die einer Arbeit im Sitzen nachgehen. Die Körperhaltung wird verbessert sowie Geist und Körper gestärkt. Zum Einsatz kommt der „Spineliner“, ein mechanisch-therapeutisches Gerät, das sich für die Untersuchung und Behandlung von Wirbelsäulenproblemen sowie für die computerunterstützte Analyse des Muskel- und Gelenksystems eignet. Die analytische Funktion ermöglicht die Untersuchung und Behandlung von einzelnen Wirbeln. Zusätzlich werden Massagen und Bewegungsprogramme integriert, welche die Wirbelsäule und die daneben verlaufenden Stütz Muskeln stärken.

NaturMed Hotel Carbona****s.
©fitreisen.de

Preisbeispiel: Fit Reisen-Programm „Für die Wirbelsäule“ ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit Halbpension sowie unter anderem Spineliner-Körperzustandsanalyse

und -behandlung, Gewichtsbad, Massagen, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Yoga sowie Benutzung des Spa- und Wellnessbereichs mit Pools und Sauna ab 1.028 Euro pro Person.

Abano Grand Hotel***D in Abano Terme (Nord-Italien)**



Abano Grand Hotel*****D.
©fitreisen.de

Ein luxuriöses Reiseziel für eine Rückentherapie bietet Abano Terme, das älteste Thermalzentrum Europas. Gelegen in Norditalien, inmitten der Euganeischen Hügel, ist die Region für das hiesige Thermalwasser und den Fangoschlamm bekannt. Diese beiden natürlichen Heilmittel werden zur Schmerzlinderung sowie Stärkung der Muskeln und Gelenke eingesetzt. Der reife Fango des

Euganeischen Beckens weist eine entzündungshemmende und analgetische Wirkung auf. Außerdem aktiviert er die Wiederherstellung des Knorpels und belebt das Immunsystem. Durch den Auftrieb im Thermalwasser können Übungen zur Muskelstärkung besonders schonend praktiziert werden. Eine Rückenkur zur Prävention oder Schmerzlinderung bietet beispielsweise das **Abano Grand Hotel*****D** in zentraler Lage mit modernem Spa für Thermal- und Fangokuren an.

Preisbeispiel: Fit Reisen-Programm „Rücken Fit“ ab sieben Nächten im Doppelzimmer mit Halbpension sowie unter anderem Fango-Therapie, Thermalbad mit Ozon und Aromaessenzen, Hydrokinesiotherapien, Massagen, Fitnessprogramm, Nutzung der Thermalpools, Gesundheitsparcours, Kneippbecken, Fitnessraum, Tennis, Leihfahräder sowie Zugang zum „Venezia Spa“ ab 2.822 Euro pro Person.

Hotel Thermana Park Laško*** in Laško (Nordost-Slowenien)**

Auch Slowenien ist für seine vielen Thermalquellen bekannt. Das **Hotel Thermana Park Laško******* mit angeschlossenem Thermalzentrum liegt in ruhiger Lage am Flussufer der Savinja in Laško, im Nordosten des Landes. Die Heilwirkung des hiesigen Thermalwassers ist seit Jahrzehnten bekannt. Mit einer angenehm warmen Temperatur lindert das Laško-Thermalwasser Schmerzen und macht den Bewegungsapparat geschmeidig. Es ist auch als Trinkkur anwendbar. Gästen des Hotels steht ein Trinkbrunnen zur Verfügung.



Therme des Hotels Thermana
Park Laško*****. ©fitreisen.de

Fit Reisen-Preisbeispiel: Programm „Rücken Fit“ ab sieben Nächten mit Halbpension sowie unter anderem Untersuchung beim Facharzt für physikalische und

Rehabilitationsmedizin, physiotherapeutischer Behandlung, Gruppentrainings, Elektrotherapie gegen Schmerzen, Akupunktur, Teilkörpermassage sowie Nutzung des Thermalzentrums mit Pools, Fitnessstudio und Bademantel ab 800 Euro pro Person.

Weitere Infos zum Thema Rückengesundheit und mehr Rückenkur-Hotels finden Interessierte bei Fit Reisen unter www.fitreisen.de/kuren/rueckenkuren.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für weltweite Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal tripz.de zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ sowie 2020 und 2021 vom Technikmagazin CHIP als einer der „besten Onlinereiseshops“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA), der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER) und des Quality in Health Prevention e.V. (Quhep).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Trendthemen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur unter Nennung des entsprechenden Copyrights sowie in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH genutzt werden. Copyright (wenn nicht anders angegeben): ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).