



# Mutter-Kind-Kurheim Marianne

## IB Leitfaden-Kur ABC

Sehr geehrte Mütter,

Ihre Krankenkasse / Beihilfe hat Ihnen und Ihren Kindern eine stationäre Vorsorgekur bewilligt.

Wir freuen uns über Ihren Entschluss, diese in unserem Haus durchzuführen.

Das Mutter-Kind-Kurheim „Marianne“ liegt in Obermaiselstein, im schönen Oberallgäu, am Fuße der Alpen ca. 6 km vor Oberstdorf.

Obermaiselstein ist ein kleiner, sehr sonniger und vor allem ruhiger Heilklimatischer Luftkurort.

Natürlich werden wir uns alle Mühe geben, Ihnen den Tagesablauf so zu gestalten, dass Sie Ihre Alltagsorgen in unserer persönlichen und familiären Atmosphäre vergessen und somit den gewünschten Kurerfolg erzielen werden.

Einige wichtige Infos und Anmerkungen unseres Hauses in alphabetischer Reihenfolge:

### ANREISE

- wir bitten Sie, erst ab 14.00 Uhr und möglichst bis 17.00 Uhr anzureisen.  
Reiseroute aus dem Norden:  
A7 bis Kempten, B19 Richtung Oberstdorf, in Fischen rechts ab nach Obermaiselstein, durch die Ortsmitte, dann links Richtung Niederdorf (Orientierung an den Wegweisern Berwanger Hof), dann weiter nach den Schildern Mutter-Kind-Kurheim
- wenn Sie mit der Bahn anreisen, teilen Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Ankunftszeit mit, damit wir Sie vom Bahnhof Fischen abholen können,
- ihr Gepäck sollten Sie, wenn möglich, per Kurierdienst oder per Post vorausschicken, so dass Ihnen der Transport erspart bleibt

### ABREISE

- wir bitten Sie, die Zimmer bis 9.00 Uhr zu räumen

### APPARTEMENTS

- Neue 2-Raum Appartements jeweils für Mütter mit 1 – 2 Kindern, Dusche und WC (Seife bzw. Duschgel bitte mitbringen)
- Für Mütter mit mehreren Kindern (2-5) stehen unsere neu renovierten, sehr großzügige 2-Raum Appartements, überwiegend mit separatem Kinderzimmer zur Verfügung

### ARZT UND ÄRZTL. BETREUUNG

- Aufnahme-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung
- Kurarztsprechstunde
- Hausbesuch bei akuten Erkrankungen

### ANFANGSGESPRÄCH UND ZUZAHLUNG DES KUREIGENANTEILS

- Durchführung durch die Leitung des Mutter-Kind-Kurheimes
- sofern von Ihnen ein **Eigenanteil von 220,00 Euro zu den Kurkosten** zu leisten ist, zahlen Sie diesen bitte bei Kurbeginn **bar** in unserer Einrichtung (Keine Kartenzahlung möglich)



# Mutter-Kind-Kurheim Marianne

## IB Leitfaden-Kur ABC

### ANSPRECHPARTNER

- *Kurheimleitung:* Marianne Osterried
- *Sekretariat:* Simone Lehner, Sebastian Osterried
- *Leitende Kurärzte:* Dr. med. F. Porzig, Dr. med. univ. J. Köberle
- *Küchenchef:* Andreas Kutzhoff
- *Kinderbetreuung:* Amelie Mackenbach
- *Hauswirtschaft:* Gabi Müller

### ANWENDUNGEN / THERAPIEN

- Therapieverordnung durch den leitenden Kurarzt
- Erstellung einer Therapieplans nach medizinischer Aufnahme
- alle Therapien werden **im Haus** durchgeführt
- Massagen, Packungen, med. Bäder, Entspannungstherapie, Sporttherapie, Yoga...
- bitte Bademantel bei Bedarf mitbringen!!!
- geeignete Sportbekleidung (Hallenturnschuhe, Jogginganzug... auch für die Kinder mitbringen)
- für Nordic Walking Outdoorkleidung und -schuhe mitbringen

### AUTO

- kann mitgebracht werden und ist für eigene Ausflüge günstig  
Im Winter: denken Sie an Winterausrüstung
- genügend Parkplätze am Haus vorhanden

### BABYPHON

- wenn erforderlich bitte mitbringen

### BABYBETTEN UND BABYNAHRUNG

- Babybetten incl. Bettwäsche im Haus (Gitterbettchen bitte vor Reiseantritt telefonisch „buchen“)

### BETTWÄSCHE

- selbstverständlich vorhanden

### BESUCHE

- Besucher im Haus nicht erwünscht (Störfaktor für die anderen Kurteilnehmer, wir bitten um Verständnis)
- Übernachtungsmöglichkeiten nur außerhalb des Hauses  
(bitte im Tourismusbüro erfragen Tel. 08326 / 277)

### BUGGIES ODER KINDERWAGEN

- das Kurheim besitzt Buggies zum Ausleihen, wenn es der Transport erlaubt, bitte eigenen Kinderwagen mitbringen

### BUSVERBINDUNG

- Bushaltestelle ca. 1 km vom Haus entfernt, gute Verbindung nach Fischen, Oberstdorf und Sonthofen
- im Winter: kostenlose Skibusbenutzung z.B. ins Skigebiet Grasgehren



# Mutter-Kind-Kurheim Marianne

## IB Leitfaden-Kur ABC

### EINKAUFSMÖGLICHKEITEN

- aller Art in Fischen (Lebensmittel,...)

### ELEKTRISCHE KLEINGERÄTE

- Fön auf den Zimmern **nicht** vorhanden, bitte mitbringen!
- Elektrogeräte sind im Haus vorhanden und stehen zur Benutzung bereit (Mikrowelle, Wasserkocher, etc.).
- Elektrische Kleingeräte dürfen nur nach Überprüfung gem. DGUV benutzt werden

### FERNSEHER

- in den Zimmern befinden sich keine Fernsehapparate, nur in den Fernsehräumen
- bringen Sie sich vielleicht etwas Lesestoff oder Spielmaterial mit

### FITNESSANGEBOT

- Fitness- und Sportangebote durch Therapeuten im Haus (Nordic Walking, Yoga,...)

### FREIZEITANGEBOTE IN DER NÄHEREN UMGEBUNG

- Minigolf, Kinderspielplätze, Eichhörnchenwald, Freibad mit Wasserrutsche, Erlebnisschwimbäder
- Bergwandern, Reiten, Kutschfahrt, Wildpark, Ausflüge,...
- Im Winter: Skikurse für Kinder ab 5 Jahre, Langlaufkurse für Mütter, Schneeschuhwandern, Skilift in Hausnähe, Rodelbahn

### IMPFPASS

- bitte überprüfen Sie zu Ihrem eigenen Schutz Ihren und den Impfpass Ihrer Kinder
- laut FSME-Infektionsschutz wird eine Zeckenimpfung empfohlen
- Masernimpfung verpflichtend (Nachweis vor Kurbeginn)

### KINDERCLUB

- Kinderclubbetreuung während der Therapiezeiten
- Frühstück und Mittagessen nehmen die Kinder getrennt von den Müttern im Kinderclub ein, zum Abend und die Mahlzeiten am Wochenende essen die Mütter mit ihren Kindern gemeinsam im großen Speiseraum (Bedienung am Buffet nur für Erwachsene)
- Anwendungen der Kinder (z.B. Sport- und Entspannungstherapie) finden vormittags während der Kinderclubbetreuung statt
- Kurprogramm der Kinder umfasst sämtliche **altersgemäße Freizeit- und Kreativangebote** am Nachmittag freiwillige Anmeldung
- Außerhalb der Betreuungszeiten haften Sie als Eltern, für Ihre Kinder (auch für den extern angebotenen Skikurs)

### KURABRUCH

- Ein Abbruch der Kur ist **nicht möglich**



# Mutter-Kind-Kurheim Marianne

## IB Leitfaden-Kur ABC

### MEDIKAMENTE

Welche Medikamente nehme ich für mich und mein Kind für 3 Wochen mit?

- Dauermedikamente: z.B. von Ihrem Hausarzt derzeit verordnete Medikation (Asthmamittel-Schilddrüsenmittel-Homöopathische Mittel-Salben-Hautpflegemittel bei Neurodermitis)
- kleine Hausapotheke: Fieberthermometer, Fieberzäpfchen usw.
- bei akuter Erkrankung verschreibt der Kurarzt erforderliche Medikamente auf Kassenrezept, ähnlich wie der Hausarzt!

### MEDIZINISCHES AUFNAHMEGESPRÄCH

- wird von dem leitenden Kurarzt durchgeführt (am Tag nach Anreise)

### NOTRUFANLAGE

- jedes Appartement ist mit einer Notrufanlage ausgestattet
- Bedienungsanleitung vor Ort

### RUHEZEITEN

- Mittagsruhe von 13.00 Uhr – 14.30 Uhr
- Nachtruhe für Kinder ab 20.00 Uhr
- Nachtruhe für Erwachsene ab 22.00 Uhr

**Die Ruhezeiten sind im allgemeinen Interesse unbedingt einzuhalten!**

### RAUCHEN

- kann aus Rücksicht auf die Kinder und nichtrauchenden Erwachsenen im Haus und auf den Balkonen nicht gestattet werden
- eine Raucherecke steht zur Verfügung

### SAUNA, INFRAROTKABINE UND SOLARIUM

- im Haus vorhanden

### SCHULBEGLEITUNG

- Die Schulbegleitung findet statt an Wochentagen, von Montag bis Freitag 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr, unter Aufsicht einer pädagogischen Fachkraft (nicht an Feiertagen und in den bayrischen Schulferien)
- **Bitte vor Kurbeginn beim jeweiligen Lehrer Lernstoff erfragen und anfordern, unsere Einrichtung bietet kein Schulmaterial an, da die Kinder aus verschiedenen Bundesländern, in verschiedenen Altersstufen anreisen**  
Die Mütter sind angehalten ihren Kindern Schul- und Lernmaterialien für 60 min mitzugeben.
- Für die nicht durchgeführten Aufgaben sind die Mütter selbst verantwortlich, diese nachzuarbeiten.
- Die Schulbegleitung darf nicht verwechselt werden, mit Förderunterricht oder Nachhilfe. Diese dient den Kindern als Hilfestellung, um nicht allzu viel Schulstoff, in den 3 Wochen des Kuraufenthaltes, zu verpassen.



# Mutter-Kind-Kurheim Marianne

## IB Leitfaden-Kur ABC

### SCHWIMMEN

- für Kinder im Erlebnisbad „Wonnemar“ in Sonthofen
- in der Sommersaison Freibad Fischen (mit der Allgäu-Walsercard kostenlos)
- Badebekleidung und Badehandtücher nicht vergessen!!!

### SKIKURSE IM WINTER

- werden vor Ort (nach Anreise) organisiert und angemeldet

### SPIEL - UND FUSSBALLPLATZ

- direkt am Haus, viele Spielmöglichkeiten (Sandkasten, Seilbahn, Trampolin, Tischtennis, Basketball, ...)

### SPIELZEUG

- im Kinderclub und in den Spielzimmern ist für ausreichend Spielzeug gesorgt
- für den Bedarf auf den Zimmern bringen Sie bitte etwas mit
- Schlitten kostenlos im Haus

### TELEFON

- in jedem Appartement befindet sich ein Durchwahltelefon. Sie können angerufen werden
- kostenloses W-LAN in jedem Appartement

### TERRAINKUR

- auf regelmäßige Bewegung in der Natur mit entsprechendem Heilklima, bei jedem Wetter, wird sehr viel Wert gelegt
- entsprechende wetterfeste Kleidung ist mitzubringen: Wanderschuhe, Regenbekleidung, Gummistiefel, usw.

### TIERE

- Tiere dürfen nicht mit ins Haus gebracht werden

### UNVERTRÄGLICHKEITEN/ALLERGIEN

- bei Allergien z.B. Pollen, Tierhaare, Hausstaub, Kontaktallergie bitte **Allergiepass** mitbringen
- Medikamentenallergie bei medizinischem Aufnahmegespräch dem Arzt mitteilen
- Lebensmittelallergien bzw. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte **vor** Anreise telefonisch mitteilen!
- Bitte Allergien und Unverträglichkeiten auf Dokument „Terminbestätigung und Information Patient“ angeben

### VERANSTALTUNGEN

- über hausinterne und regionale Veranstaltungen werden Sie durch Aushänge am aktuellen Brett informiert



# Mutter-Kind-Kurheim Marianne

## IB Leitfaden-Kur ABC

### VORTRÄGE

- Stressprävention, „Burn-Out“
- Kommunikationsworkshop

### WÄSCHETIPS

- Hand- und Duschtücher für den tägl. Gebrauch auf den Zimmern werden vom Haus gestellt
- **Hauswirtschaftsraum:** mit Waschmaschine (2 Euro Gebühr), Trockner (2 Euro Gebühr), Waschpulver und Bügelmöglichkeit vorhanden
- für die Kinder 2 Paar geschlossene Hausschuhe mitbringen (ein Paar für den Kinderclub)
- Im Winter: Schneeanzüge, Handschuhe, Mütze und wasserdichte Schuhe, evtl. vorhandene Skiausrüstung

### WECKER

- Wecker oder Radiowecker bei Bedarf mitbringen, die Appartements sind nicht mit Radio ausgestattet

### AUSSERDEM STEHEN ZUR VERFÜGUNG

- Teeküche (komplett eingerichtet incl. Mikrowelle, Wasserkocher...)
- Aufenthaltsräume mit Fernsehgerät
- Spielzimmer
- Cafeteria

Dies als kleine Information – genaueres über den Tagesablauf erfahren Sie bei Kurbeginn.

Mit freundlichen Grüßen aus dem Oberallgäu

Marianne Osterried mit Team