



Heilbäder  
+ Kurhäuser  
Schweiz

## Nachhaltige Präventionsangebote mit medizinischer Fachkompetenz

Luzern, August 2022. **Der Verband Heilbäder und Kurhäuser Schweiz stärkt weiter seine Kompetenz rund um die Gesundheitsaufenthalte in der Schweiz. Neben der Nachsorge nach Krankheiten und Spitalaufenthalten setzt der Verband auf individuelle und nachhaltige Gesundheitsprävention. Dank der neuen Kooperation mit iMpuls, der Gesundheitsinitiative der Migros, und der Saluta Coach AG, dem Personal Health Coaching, können gemeinsam ganzheitliche Gesundheitsangebote in der Schweiz lanciert werden.**

Die Mitgliedsbetriebe von HKS sind seit Jahren dank den medizinischen Fachkräften im Hotel kompetent im Gesundheitsbereich – in der Nachsorge nach einer Krankheit oder einem Spitalaufenthalt und nun immer mehr auch im präventiven Bereich. Seit zwei Jahren kommuniziert und vermittelt der Verband Heilbäder und Kurhäuser Schweiz (HKS) individuelle Präventionsangebote in den Bereichen Auftanken, Fitness und gesunde Ernährung. Die Mitgliedsbetriebe bieten Programme und Angebote zum Erhalt des Wohlbefindens und zur Steigerung der Lebensfreude auf der Basis eines professionellen medizinischen Angebots. So konnte letztes Jahr über CHF 118'000 Umsatz generiert werden.

Gemäss den Megatrends im Gesundheitsmarkt (GDI, 2020) entwickelt sich die Gesundheit zu einem Lifestyle und das ganzheitliche Wohlbefinden wird zentral. Gleichzeitig werden sich individualisierte Angebote durchsetzen. Die bisherigen Erfahrungen und die Erkenntnisse aus den Trends möchte der Verband nutzen und die Gesundheitsangebote weiterentwickeln sowie deren Bekanntheit zu steigern. Dies wird dank der Kooperation mit der Saluta Coach AG und Migros iMpuls, der Gesundheitsinitiative der Migros, möglich sein.

Die Migros und die SalutaCoach AG verfolgen eine gemeinsame Vision: Die Schweizer Bevölkerung nachhaltig zu einem gesunden und aktiven Leben zu bewegen und damit auch das Gesundheitssystem zu entlasten. Die Gesundheitsinitiative iMpuls ergänzt ihre Services mit dem Angebot «Personal Health Coaching» der SalutaCoach AG und stellt das Angebot über diverse Kommunikationskanäle der Schweizer Bevölkerung vor.

Nun lancieren die Partner die iMpuls Health Retreats. Ziel ist den Gästen einen Aufenthalt in einem Kurhaus mit diversen Inputs in den Bereichen gesunde Ernährung, Fitness und Entspannung sowie einer persönlichen Zielsetzung zu bieten. Danach werden sie durch die Personal Health Coaches der Saluta Coach AG begleitet und

betreut, um den gesunden Lebensstil auch im Alltag leben zu lernen. Gleichzeitig werden sie motiviert und ihre Fragen werden kompetent beantwortet. Bei einem weiteren Treffen im Kurhaus werden die Erfahrungen getauscht und die Fortschritte besprochen. Durch diesen langfristigen Ablauf kann eine gewisse Nachhaltigkeit gewährleistet werden. Die aktuellen Angebote können unter [www.kuren.ch/impuls](http://www.kuren.ch/impuls) gebucht werden.

### **iM puls Health Retreats**

#### **Aktiv zur Ruhe kommen und neue Energie spüren für ein besseres Wohlbefinden!**

Unsere ausgebildeten Gesundheits-Coaches von Saluta Coach und die medizinische Fachkompetenz der Kurhäuser begleiten Sie während und nach dem Health Retreat auf dem Weg zu Ihrem individuellen Ziel: mehr Energie, eine bessere Schlafqualität, eine bessere Work-Life-Balance oder die Optimierung Ihrer Figur. Während der Gesundheitswoche lernen Sie Ihren Gesundheits-Coach kennen und werden von ihm begleitet, bis zum nächsten Treffen vor Ort, an dem Ihre Fortschritte gemessen werden.

#### Angebot:

- 3 + 2 Nächte im Einzelzimmer mit Vollpension in einem ausgewählten Kurhaus
- 3 Monate Coaching durch Ihren individuellen Gesundheits-Coach
- 2 Gesundheit Check-Ups (vorher/nachher)
- Detaillierte Überprüfung Ihres Gesundheitsstatus
- Vertieftes Wissen über einen gesunden Lebensstil
- Einfluss von Bewegung, Stress und Ernährung auf unsere Gesundheit erleben
- Kennenlernen verschiedener Sportarten/Bewegungsformen
- Kennenlernen von Strategien zur nachhaltigen Verhaltensänderungen
- Abschlussbericht durch den Gesundheits-Coach
- Nutzung der Fitness Anlagen und je nach dem der Solebäder und Saunalandschaften
- Atemberaubende Naturlandschaft

#### Weitere Inklusivleistungen – Ihr zertifizierter Gesundheits-Coach

- In regelmässigen Abständen stehen Sie mit Ihrem Coach per Telefon oder Videotelefonie in Kontakt. Zusammen mit dem Coach erarbeiten Sie neue Verhalten.
- Persönliches Coachingjournal mit Wissensempfehlungen, Rezepten, Workouts und Literatur sowie Unterstützung bei der Bewegungs- und Ernährungsplanung.
- Standortbestimmungen während des Coachingprozesses
- Durch die in der Coachingapp integrierten Chatfunktion sind Sie stets mit Ihrem Coach verbunden.

#### **Daten und Preise**

Donnerstag, 27. Okt. 2022 bis Sonntag, 30. Okt. 2022 / Freitag, 31. März 2023 bis Sonntag, 2. April 2023  
Kurhaus am Sarnersee, Wilen/Sarnen; Preis: CHF 2'030 pro Person (Anmeldeschluss: 30.9.2022)

Donnerstag, 1. Dez. 2022 bis Sonntag, 4. Dez. 2022 / Freitag, 10. März 2023 bis Sonntag, 12. März 2023  
Parkhotel am Rhein, Rheinfelden; Preis: CHF 2'940 pro Person (Anmeldeschluss: 31.10.2022)

**[www.kuren.ch/impuls](http://www.kuren.ch/impuls)**

### **Heilbäder und Kurhäuser Schweiz (Facts and Figures)**

Im Verband Heilbäder und Kurhäuser Schweiz (HKS) sind 40 Mitgliederbetriebe im Bereich Rehabilitationskliniken, Kurhäuser und Heilbäder / Thermen zusammengeschlossen. Heilbäder und Kurhäuser Schweiz ist der Ansprechpartner für Gäste, Patienten, Ärzte, Sozialdienste und Versicherer rund um alle Themen bezüglich Gesundheitsaufenthalte mit medizinischer Fachkompetenz. Gäste und Patienten sollen bei den Mitgliedsbetrieben nach Krankheit, einer Operation oder einer Belastung wieder zurück in den Alltag finden. In den Thermen lässt sich wunderbar eine Auszeit vom Alltag nehmen.

### **Kontakt**

Heilbäder und Kurhäuser Schweiz  
Zähringerstrasse 21, 6003 Luzern  
Tel: 071 350 14 14 / E-Mail [info@kuren.ch](mailto:info@kuren.ch)

Weitere Auskünfte und Bildmaterial: Ladina Bruggmann-Giovanoli, Geschäftsführerin