

Wir freuen uns auf Sie!

DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie
Alma Münster-Haus
Inselstraße 44 und 53
25946 Wittdün/Amrum
Telefon 04682 33-0
Fax 04682 33-22

Reservierung:

DRK-Kur und Reha gGmbH
Telefon 0431 5707-530 oder 04522 804-250
Fax 0431 5707-537
susann.doering@drk-sh.de

Schauen Sie mal rein:
Weitere Informationen und unseren
Einrichtungsfilm finden Sie unter
www.mutter-vater-kind-kur.org



Ihr Weg zu uns

Eine Mutter-Kind-Kur muss bei Ihrem Kostenträger (gesetzliche/private Krankenkasse oder Beihilfe) beantragt und von diesem genehmigt werden. Grundlage des Antrags sind Atteste Ihres behandelnden Hausarztes sowie des Kinderarztes.

Weitere Informationen und alle erforderlichen Unterlagen erhalten Sie kostenlos bei unserer Beratungsstelle:

DRK-Kur und Reha gGmbH
Frau Susann Döring
Telefon 0431 5707-530
Fax 0431 5707-537
susann.doering@drk-sh.de

Versorgungsvertrag nach §111a SGB V
(Maßnahmen auch §24 SGB V) für alle Kassen
beihilfefähig



Kinderbetreuung

Kinder jeden Alters sollen sich wohlfühlen, Spaß haben, Neues entdecken und lernen. Mit altersgerechten Angeboten fördern wir spielerisch die Entwicklung Ihres Kindes. Sich an der frischen Nordseeluft zu bewegen, aktiviert die Abwehrkräfte, stärkt die Gesundheit und fördert die Neugier der Kinder für die Natur.

Kinder im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren werden in den Vormittagsstunden im Zauberland liebevoll betreut. Für **Kinder ab 3 Jahren** sind die Betreuungsgruppen im Kindertreff werktags bis zum Nachmittag geöffnet. **Schulpflichtige Kinder** können an unserer **Hausaufgabenbetreuung** teilnehmen, die von montags bis freitags für jeweils 90 Minuten stattfindet. Die benötigte Mutter-Kind-Kur kann damit auch außerhalb der Schulferien durchgeführt werden.

Die Zeiten außerhalb der Kinderbetreuung gestalten Sie mit Ihren Kindern in Eigenregie. So bleibt ausreichend Zeit für gemeinsame Aktivitäten und zum Erkunden der Insel.



Mutter-Kind-Kuren

DRK-Zentrum für Gesundheit und Familie
Alma Münster-Haus
Wittdün/Amrum



Willkommen im Alma Münster-Haus!

Ankommen, wohlfühlen und neue Kraft schöpfen

Nach einer 2-stündigen Überfahrt mit der Fähre ab Dagebüll erreichen Sie unser DRK-Zentrum auf der Nordseeinsel Amrum. Die Insel mit ihren endlosen Sandstränden und einer großartigen Dünenlandschaft liegt mitten im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Am Ortsrand von Wittdün, an der Wattseite der Insel gelegen, finden Sie das Alma Münster-Haus – der Kniepsand ist nur wenige Gehminuten entfernt.

Während Ihres Aufenthaltes bewohnen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern eines von nur 37 komfortablen Appartements. Unser Haus verfügt über 1-Raum- und 2-Raum-Appartements, ausgestattet mit Dusche/WC, Telefon und TV.

Unser erfahrenes Team aus qualifizierten MitarbeiterInnen unterstützt Sie darin, eigene Wege zu finden, um Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder zu stärken. Das einzigartige Reizklima mit der besonderen Mischung aus Wind, Sonne, Meer und salzhaltiger Luft wird therapeutisch genutzt und fördert den Kurerfolg von großen und kleinen Kurgästen.

Wir freuen uns auf Sie!



Indikationen & Schwerpunkte

Unser **ganzheitliches Behandlungskonzept** beinhaltet Therapien bei:

- Psychosomatischen und psychovegetativen Erkrankungen
- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen der Haut und der Unterhaut
- Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems
- Ernährungsbedingtem Über- und Untergewicht
- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Stoffwechselerkrankungen

Wir bieten **besondere Behandlungskonzepte**

- zur Trauerbewältigung für Mütter
- Co-Abhängigkeit
- Frauen nach Mehrlingsgeburten
- Aktion Mütze – Kindheit ohne Kopfschmerzen
- Kinder mit Downsyndrom (nach vorheriger Prüfung).

Über unsere Kurtermine sowie spezielle Schwerpunktkuren informiert Sie unsere Beratungsstelle gern.



Individueller Therapieplan

Einfühlsam unterstützt unser Team Sie darin, eigene Möglichkeiten zu entdecken, Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse stellen wir gemeinsam einen individuellen Therapieplan zusammen.

Medizinische Betreuung

Ärztliches Aufnahmegespräch, medizinische Beratung und Einzelsprechstunde, Zwischen- und Abschlussgespräch

Physikalische Therapien

Atem- und Krankengymnastik, Massage, Reflexzonentherapie, Thermo-therapie, medizinische Bäder, Manuelle Therapie, Lymphdrainage

Bewegung & Entspannung

Nordic Walking, Fitnessgymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training

Schulungen

Stressmanagement, Selbstfürsorge, Asthmaschulung, Neurodermitisschulung, Ernährungsschulung

Einzel- und Gruppengespräche

Erziehungsberatung, psychologische und pädagogische Einzel- und Gruppengespräche

Eltern-Kind-Interaktion

Nachsorge

Zur Aufrechterhaltung des erlangten Therapieerfolges geben wir Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen am Wohnort.

Besonderheiten

Es gibt viele gute Gründe für eine Mutter-Kind-Kur in unserem Haus:

- Kleine Einrichtung mit familiärer Atmosphäre
- Gesundheitsförderndes Nordsee-Reizklima
- Ganzheitliches Behandlungskonzept, das Ihre individuelle Lebenssituation mit einbezieht
- Liebevolle und altersgerechte Betreuung von Kindern ab 6 Monaten
- Hausaufgabenbetreuung für Schulkinder
- Abwechslungsreiche Freizeitangebote: kreatives Gestalten, Bibliothek, Sauna und Solarium
- kostenlose Schwimmbadnutzung im Amrum Badeland, inkl. Fitnessraum mit Geräten
- Ausflüge zu den Seehundbänken uvm.
- Naturerlebnisse in der Wald- und Dünenlandschaft, auf dem Kniepsand am Strand und im Watt

