

## IN DREI SCHRITTEN ZUR KUR

Kraft schöpfen für den Alltag, zur Ruhe kommen, Therapien wahrnehmen und die Kinder am Kurort gut versorgt und gefördert wissen – das erwarten viele Eltern von einer Mutter-Kind-Kur. Wir sorgen dafür, dass es Ihnen gut geht und Sie Ihren Kurerfolg auch zu Hause weiterführen und genießen können.

### SCHRITT 1

Nehmen Sie Beratung und Unterstützung in Anspruch von:

- › Beratungsstellen des Müttergenesungswerkes vor Ort
- › Krankenkassen
- › Kurberatung der AWO SANO – freundlich und kompetent über awosano.de oder telefonisch über die Rufnummer

### SCHRITT 2

Die Notwendigkeit einer stationären medizinischen Maßnahme muss Ihre Ärztin / Ihr Arzt in einem ärztlichen Attest bestätigen.

### SCHRITT 3

Sobald Ihre Krankenkasse die Kur bewilligt hat, unterstützen wir Sie gerne, auch telefonisch

Telefon

| [steinheid@awosano-thueringen.de](mailto:steinheid@awosano-thueringen.de)

## UMGEBUNG



### ANERKENNUNGEN

- › Vorsorge nach § 111a SGB V für alle Kassen
- › § 24 SGB V für alle Kassen
- › Sanatorium
- › Beihilfefähig



### Mutter-Kind-Klinik »Am Rennsteig«

OT Steinheid  
Schanzweg 15  
98724 Neuhaus am Rennweg

Fax: 036704 882288  
[steinheid@awosano-thueringen.de](mailto:steinheid@awosano-thueringen.de)  
Internet: [www.haus-am-rennsteig.de](http://www.haus-am-rennsteig.de)

Leitung:  
Nathalie Hoch und Manuela Eichhorn-Jeremias Sohn

**Zentrales Belegungsmanagement**  
**Service Nummer:**

Montag - Freitag 8 bis 19 Uhr  
Samstag 10 bis 18 Uhr



Manchmal ist es Zeit  
für Berge ...

## WILLKOMMEN IN STEINHEID

Im idyllischen Steinheid, direkt am Rennsteig, bietet unser Haus Mutter-Kind-Kuren an. In unserer kleinen, familiären Einrichtung stehen 32 Appartements zur Verfügung. Diese sind verteilt auf ein Haupt- und ein Nebengebäude. Wir ermöglichen Müttern in Mehrfachbelastung drei Wochen Abstand vom Alltag, fernab von Stress und Großstadtdschungel, ruhig, inmitten des Thüringer Waldes mit vielfältigen Möglichkeiten, die Seele baumeln zu lassen, Kraft zu tanken und neue Impulse für Zuhause mitzunehmen.

VORSORGE FÜR  
MUTTER UND  
KIND



### UNSERE PLUSPUNKTE

- › Idyllische und direkte Waldlage – Waldbaden
- › 2-Zimmer-Appartements
- › Kinderbetreuung (auch über Mittag)
- › 2 Spielplätze mit Sandkasten, Klettergerüsten, Rutschen und Schaukeln
- › Schwimmbad und Sauna
- › Individuelles Betreuungs- und Behandlungskonzept

## INDIKATIONEN



### WIR BEHADELN BEI UNS IM RAHMEN EINER VORSORGE MASSNAHME:

- › Psychosomatische und psychovegetative Erkrankungen
- › Erkrankungen des Atmungssystems
- › Nichtentzündliche orthopädische Erkrankungen
- › Hauterkrankungen
- › Adipositas

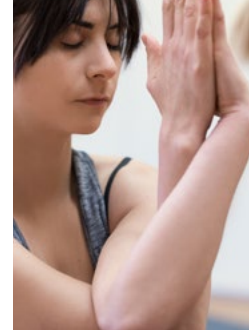
### GRUPPENANGEBOTE

- › Unterschiedliche Gruppenangebote zum Elternsein, zur Stressprävention, zur Selbstfürsorge, für Alleinerziehende
- › Entspannungsangebote
- › Vorträge zu Gesundheitsthemen (Schlafhygiene, Bewegung, chronische Schmerzen)

### EINZELBERATUNG

- › Erziehungsberatung
- › Psychologische Unterstützung bei Partnerschaftsproblemen
- › Umgang mit Stress und Angst
- › Vorbeugung von Depressionen
- › Raucherentwöhnung

## THERAPIEN



### PHYSIOTHERAPIE

- › Einzelkrankengymnastik
- › Fußbäder und Güsse
- › Schröpfen
- › Elektrotherapie und Ultraschall
- › Bewegungsbad
- › Wärmepackung und Massagen
- › Inhalation

### SPORTTHERAPIE

- › Nordic Walking
- › Aquagymnastik
- › Rückenschule / Rückentherapie
- › Ergometer- und Laufbandtraining
- › Bewegungsangebote für Kinder
- › Mutter-Kind-Turnen

### GESUNDE ERNÄHRUNG

- › Verschiedene Kostformen
- › Ernährungsanalyse
- › Lehrküche

ENTSPANNUNG,  
BEWEGUNG,  
ERNÄHRUNG

## LERNZEIT | KITA



### PÄDAGOGISCHE KINDERBETREUUNG

- › Basispräventionsprogramm für alle Kinder (Klimatherapie, Bewegungsangebote, Kreativ- und Förderangebote, Kneipp Anwendungen)
- › Mutter-Kind-Interaktions-Angebote
- › Soziales Kompetenztraining für Kinder ab 5 Jahren
- › Lernzeit: Hausaufgabenbetreuung zur Wissenserhaltung
- › Abwechslungsreiches Wochenprogramm

Aufgenommen werden Kinder im Alter von 6 Monaten bis 12 Jahren.

### FREIZEIT

- › Sauna und Schwimmbad
- › Wanderwege direkt an der Mutter-Kind-Klinik
- › Attraktive Ausflugsziele in der näheren Umgebung

Die Kinder werden in unserem Kinderhaus durch qualifizierte pädagogische Mitarbeiterinnen montags bis freitags in altershomogenen Gruppen betreut.