

# Musterwochenplan

## Ambulante Vorsorgeleistung – Kompaktkur Ostruktive Atemwegserkrankungen

1. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 – 10.00 Uhr Begrüßung durch die Kurverwaltung und Einweisung in das Therapiekonzept	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.30 – 11.00 Uhr Ausdauertraining im Gelände mit Selbstkontrolle (peak-Flow)
10.30 – 11.30 Uhr Erstuntersuchung durch den Badearzt; Erklärung der peak-flow-Methode, Medikamententagebuch	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	
	10.30 – 10.45 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	10.30 – 10.45 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	10.30 – 10.45 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	10.30 – 12.00 Uhr Verhaltensorientiertes Ernährungsseminar	
	11.00 – 11.15 Uhr Vibrationsmassage	11.00 – 11.15 Uhr Vibrationsmassage	11.00 – 11.15 Uhr Vibrationsmassage		
	11.15 – 11.45 Uhr Atemgymnastik (einzel) zur Erweiterung des Lungenvolumens	11.15 – 11.45 Uhr Atemgymnastik (einzel) zur Erweiterung des Lungenvolumens	11.15 – 11.45 Uhr Atemgymnastik (einzel) zur Erweiterung des Lungenvolumens		
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 14.15 Uhr Vibrationsmassage	
15.00 – 15.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	15.15 – 15.30 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	15.15 – 15.30 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	15.15 – 15.30 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	14.30 – 15.15 Uhr Atemgymnastik zur Einstellung des Atemrhythmus in der Gruppe	
15.30 – 17.00 Uhr Entspannungsverfahren – Autogenes Training nach H.-J. Schulz	16.00 – 17.30 Uhr Ausdauertraining im Gelände mit Selbstkontrolle durch peak-flow	16.00 – 17.30 Uhr Seminar mit Badeärztin/ - arzt (Teil I)	15.30 Uhr – 17.00 Uhr Entspannungsverfahren – Autogenes Training nach H.-J. Schulz	15.30 – 16.00 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	
17.15 – 18.45 Uhr Psychologisches Betreuungseminar			17.15 – 18.00 Uhr ärztliche Untersuchung		

**täglich Selbstkontrolle vor und nach der Therapie mit der peak-flow-Methode**

**Weitergabe mit freundlicher Genehmigung durch die Kurverwaltung Butjadingen**

## Ambulante Vorsorgeleistung – Kompaktkur Ostruktive Atemwegserkrankungen

2. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 – 09.15 Uhr Vibrationsmassage	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.30 – 11.00 Uhr Ausdauertraining im Gelände mit Selbstkontrolle (peak-Flow)
09.15 – 10.00 Uhr Atemgymnastik zur Einstellung des Atemrhythmus in der Gruppe	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	
10.15 – 10.30 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	10.30 – 10.45 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	10.30 – 10.45 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	10.30 – 10.45 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	10.30 – 12.00 Uhr Verhaltensorientiertes Ernährungsseminar	
10.30 – 10.45 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	11.00 – 11.15 Uhr Vibrationsmassage	11.00 – 11.15 Uhr Vibrationsmassage	11.00 – 11.15 Uhr Vibrationsmassage		
11.00 Uhr – 11.45 Uhr ärztliche Untersuchung	11.15 – 12.00 Uhr Atemgymnastik zur Einstellung des Atemrhythmus in der Gruppe	11.15 – 12.00 Uhr Atemgymnastik zur Einstellung des Atemrhythmus in der Gruppe	11.15 – 12.00 Uhr Atemgymnastik zur Einstellung des Atemrhythmus in der Gruppe		
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 14.15 Uhr Vibrationsmassage	
15.00 – 15.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	15.15 – 15.30 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	15.15 – 15.30 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	15.15 – 15.30 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	14.30 – 15.15 Uhr Atemgymnastik zur Einstellung des Atemrhythmus in der Gruppe	
15.30 – 17.00 Uhr Entspannungsverfahren – Autogenes Training nach H.-J. Schulz	16.00 – 17.30 Uhr Ausdauertraining im Gelände mit Selbstkontrolle durch peak- flow	16.00 – 17.30 Uhr Seminar mit Badeärztin/ - arzt (Teil II)	15.30 Uhr – 17.00 Uhr Entspannungsverfahren – Autogenes Training nach H.-J. Schulz	15.30 – 16.00 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	
17.15 – 18.45 Uhr Psychologisches Betreuungsseminar			17.15 – 18.00 Uhr ärztliche Untersuchung		

**täglich Selbstkontrolle vor und nach der Therapie mit der peak-flow-Methode**

## Ambulante Vorsorgeleistung – Kompaktkur Ostruktive Atemwegserkrankungen

### 3. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 – 09.15 Uhr Vibrationsmassage	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.00 – 9.45 Uhr Solesalzbäder und Nachruhe	09.30 – 11.00 Uhr Ausdauertraining im Gelände mit Selbstkontrolle (peak-Flow)
09.15 – 10.00 Uhr Atemgymnastik zur Einstellung des Atemrhythmus in der Gruppe	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	10.00 – 10.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	
10.15 – 10.30 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	10.30 – 10.45 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	10.30 – 10.45 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	10.30 – 10.45 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	10.30 – 12.00 Uhr Verhaltensorientiertes Ernährungsseminar	
10.30 – 10.45 Uhr Gruppengespräch mit dem Gruppenleiter	11.00 – 11.15 Uhr Vibrationsmassage	11.00 – 11.15 Uhr Vibrationsmassage	11.00 – 11.15 Uhr Vibrationsmassage		
11.00 Uhr – 11.45 Uhr ärztliche Untersuchung	11.15 – 12.00 Uhr Atemgymnastik zur Einstellung des Atemrhythmus in der Gruppe	11.15 – 12.00 Uhr Atemgymnastik zur Einstellung des Atemrhythmus in der Gruppe	11.15 – 12.00 Uhr Atemgymnastik zur Einstellung des Atemrhythmus in der Gruppe		
Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 15.00 Uhr Detonisierende Schlickpackung mit muskelentspannender Massage und Nachruhe	14.00 – 14.15 Uhr Vibrationsmassage	
15.00 – 15.15 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	15.15 – 15.30 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	15.15 – 15.30 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	15.15 – 15.30 Uhr 3 % Tiefenseewasserinhalation	14.30 – 15.15 Uhr Atemgymnastik zur Einstellung des Atemrhythmus in der Gruppe	
15.30 – 17.00 Uhr Entspannungsverfahren – Autogenes Training nach H.-J. Schulz	16.00 – 17.30 Uhr Ausdauertraining im Gelände mit Selbstkontrolle durch peak- flow	16.00 – 17.30 Uhr Seminar mit Badeärztin/ - arzt (Teil III)	15.30 Uhr – 17.00 Uhr Entspannungsverfahren – Autogenes Training nach H.-J. Schulz	15.30 – 16.00 Uhr Gruppengespräch; Abschlussgespräch	
17.15 – 18.45 Uhr Psychologisches Betreuungsseminar			17.15 – 18.00 Uhr ärztliche Abschlussuntersuchung		

**täglich Selbstkontrolle vor und nach der Therapie mit der peak-flow-Methode**