

# WILLKOMMEN ZUM ARTHROSE GESUNDHEITSURLAUB 2.0!

ÖTZTAL VITAL ARTHROSE-WOCHEN  
SECHS SCHWERPUNKT-WOCHEN 2025

## SECHS SPEZIALISIERTE ÖTZTAL VITAL ARTHROSE-WOCHEN 2025

Das Vivea Hotel Umhausen im Ötztal startet ab 2025 gemeinsam mit dem [arthro.forum.austria](https://www.arthro.forum.austria.at) eine neue Phase des erfolgreichen Arthrose Gesundheitsurlaubs.

Angeboten werden sechs spezialisierte Arthrose-Wochen zu unterschiedlichen Gelenkproblemen (Knie, Hüfte, Hand, Fuß, Schulter und Wirbelsäule) mit Fokus auf Therapie, Prävention und Schmerzlinderung.

Neu ist der Ötztal.Arthrose.Campus, der ab Mai 2025 kostenfreie Veranstaltungen und Impulsvorträge von Experten bietet und für alle Interessierten zugänglich ist.

Ziel ist die nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Arthrose.

## ARTHROSE-URLAUB IM ÖTZTAL

Das Vivea Hotel Umhausen im Ötztal, ein Vier-Sterne-Hotel spezialisiert auf Stütz- und Bewegungsapparat, bietet die ideale Infrastruktur für Ihren Gesundheitsurlaub. Mit Therapieoptionen wie Radontherapien, Kältekammer, Physiotherapie, etc. sowie Wellnessbereich mit Hallenbad, beheiztem Außenpool, Whirlpool und vielfältiger Saunalandschaft, erfüllt es alle Anforderungen für eine effektive Behandlung und Erholung.

## DIE TERMINE

11. bis 18. Mai 2025

Gelenkschmerzen, Gelenkersatz, Forschung

5. bis 12. Oktober 2025

Schulter, Wirbelsäule, Hand & Fuß

12. bis 19. Oktober 2025

Knie & Hüfte

9. bis 16. November 2025

Hüfte & Knie

16. bis 23. November 2025

Schulter, Wirbelsäule, Hand & Fuß

23. bis 30. November 2025

Gelenkerhalt und regenerative Knorpeltherapien

## IST DER ARTHROSE URLAUB FÜR MICH GEEIGNET?

Der Arthrose Gesundheitsurlaub 2.0 ist ideal für Personen mit Gelenkbeschwerden, Gelenkschmerzen oder künstlichen Gelenken, die ihre Gelenkgesundheit verbessern, das Wohlbefinden steigern und einen bewussten Lebensstil pflegen möchten. Selbstverständlich sind auch Angehörige und andere Interessierte herzlich willkommen.



# WILLKOMMEN ZUM ARTHROSE GESUNDHEITSURLAUB 2.0!

## ÖTZTAL VITAL ARTHROSE-WOCHEN LEISTUNGEN & PROGRAMM

### SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR GELENKGESUNDHEIT!

Erleben Sie aktive Gesundheitsvorsorge im Urlaubsflair! In entspannter Urlaubsatmosphäre aktivieren Sie Ihre Gelenke und stärken Ihr Selbstmanagement bei Arthrose.

Genießen Sie alle Vorteile unseres auf Gesundheitstourismus spezialisierten Wellness- und Kurhotels, einschließlich medizinischer Dienstleistungen, Fitness- und Ernährungsprogramme sowie Therapien, die Ihr Wohlbefinden und die Gelenkgesundheit fördern.

Unser Vier-Sterne-Hotel verwöhnt Sie mit Vollpension, inklusive Frühstücksbuffet und einem 3-Gänge-Wahlmenü. Wählen Sie aus vier Menüoptionen: basisch, Low Carb, Vitalmenü oder Hausmannskost. Vegetarische und glutenfreie Optionen sind auf Anfrage individuell anpassbar.

Die Ötztal Vital Arthrose-Wochen starten mit der individuellen Anreise und Check-in ab 15.00 Uhr. Der Arthrose-Urlaub endet am jeweiligen Abreisetag mit dem Check-out um spätestens 11.00 Uhr.

Bademäntel, Badetaschen und Badetücher werden bereitgestellt. Mit der Buchungsbestätigung versenden wir eine detaillierte Packliste. Extras wie ein individuelles Polstermenü und ein kostenloser Hotelbus-Transfer vom Bahnhof zum Hotel ergänzen unser Angebot.

Die Therapien führen die Arthrose Urlauber nach einem ärztlich erstellten Wochen-Therapieplan durch. Zudem sind gemeinsame Gruppentherapien Teil des Programms. Individuelle Zusatztherapien zur Förderung der Gelenkgesundheit können optional hinzugebucht werden.

Zu Beginn der Arthrose-Woche wird das Therapieprogramm in einem ärztlichen Beratungsgespräch individuell angepasst. Je nach aktuellem Zustand der Betroffenen werden die passenden Kälte- oder Wärmetherapien speziell zugeschnitten.

# WILLKOMMEN ZUM ARTHROSE GESUNDHEITSURLAUB 2.0!

## ÖTZTAL VITAL ARTHROSE-WOCHEN LEISTUNGEN & PROGRAMM

### DAS THERAPIE- UND AKTIVPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Bewusstseinsbildung, Selbstmanagement, Bewegung, Fitness, Ernährung, Gewichtsreduktion, ärztliches Beratungsgespräch plus Stärkung des Arthrose Selbstmanagements mithilfe der ©Blumenstrauß Therapie mit 13 Einzeltherapien.

Hier eine Auswahl:

- Ganzkörperkältetherapie bei Minus 110 Grad in der Kältekammer
- Teil-Körperpackung mit Naturfango oder Moor
- Fangokneten
- Kaltrotlicht
- Heilmassage
- Hydrojet-Massage
- Radonwannenbad oder Radontrockenbad
- Paraffinbad
- Unterwassergymnastik
- Mental-Workshop
- Ernährungs-Workshop
- sanftes Yoga/Achtsamkeitstraining

Zusätzlich ist die Teilnahme am hoteleigenen Aktivprogramm zum Teil kostenlos und zum Teil gegen einen geringen Unkostenbeitrag möglich:

- geführte Wanderungen
- Nordic Walking
- tägliche Morgengymnastik
- etc.

Optional gegen Gebühr buchbar sind

- E-Bike-Verleih
- Einzelcoachings Mental und Ernährung
- Tsunamed-Vitalfeldanalyse
- Body-Composition
- Beautyanwendungen



# WILLKOMMEN ZUM ARTHROSE GESUNDHEITSURLAUB 2.0!

ÖTZTAL VITAL ARTHROSE-WOCHEN  
ARTHROSE URLAUB ENTDECKEN

## IHR WEG ZU STÄRKEREN GELENKEN: ENTDECKEN SIE DEN ARTHROSE-URLAUB

Im [Arthrose Urlaub](#) dreht sich alles um eine maßgeschneiderte Kombination therapeutischer Maßnahmen. Hierbei steht die Förderung von Motivation und Eigeninitiative im Vordergrund, besonders in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Sport.

Teilnehmende erlernen nicht nur Wissen über schulmedizinische und komplementärmedizinische Behandlungsmethoden, sondern auch, wie sie diese Informationen effektiv für ihre persönlichen Bedürfnisse nutzen können.

Zusammengefasst zielt der Arthrose Urlaub darauf ab, Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, um einen individuellen Behandlungsplan zu erstellen – einen ganz persönlichen „Blumenstrauß“ der Möglichkeiten, die Ihnen helfen, Arthrose sowie Gelenkbeschwerden- und Gelenkschmerzen effektiv zu managen.

## BUCHUNG UND RESERVIERUNG

Eine vollständige Übersicht der verfügbaren Leistungen, Zimmerkategorien und Preise für die Arthrose Urlaubswoche finden Sie auf der Homepage des [Vivea Hotel Umhausen im Ötztal](#).

Für Buchungsanfragen oder Reservierungen kontaktieren Sie bitte direkt das Vivea Hotel Umhausen unter der Telefonnummer +43 (0) 5255-50160 oder senden Sie eine E-Mail an [reservierung.umhausen@vivea-hotels.com](mailto:reservierung.umhausen@vivea-hotels.com).

## STÄRKEN SIE IHR SELBSTMANAGEMENT!

Im Arthrose Urlaub 2.0 verbessern Sie aktiv Ihr Selbstmanagement und erlangen tiefere Einblicke in den Umgang mit Gelenkbeschwerden und -schmerzen. Sie erhalten maßgeschneiderte Therapien, fördern Ihre körperliche Aktivität, achten auf eine ausgewogene Ernährung und erweitern Ihr Wissen durch informative Vorträge und wertvollen Erfahrungsaustausch.