Gemeinsam aktiv im Ötztal

Das Vivea Hotel Umhausen im Ötztal und das Arthrose Forum Austria laden zu sechs Arthrose-Wochen ein. Im Mittelpunkt stehen individuell abgestimmte Therapien, Bewegung und der Umgang mit Arthrose in verschiedenen Gelenken, etwa im Knie, in der Hüfte oder in den Händen.
Die gemeinsame Woche bietet Zeit, Erfahrungen auszutauschen und Kontakte zu anderen Betroffenen zu knüpfen. Auch Angehörige und Interessierte sind willkommen.

Termine der Arthrose-Wochen

Frühling

4. bis 11. April 2027

18. bis 25. April 2027

Herbst

19. bis 26. September 2027

26. September bis 3. Oktober 2027

31. Oktober bis 7. November 2027

7. bis 14. November 2027

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Arthrose, Gelenkbeschwerden oder künstlichen Gelenken. Jede der sechs Ötztal Vital Arthrose-Wochen hat einen eigenen Schwerpunkt. Dabei geht es um Arthrose in verschiedenen Gelenken, etwa im Knie, in der Hüfte oder in den Händen.

Therapie und Bewegung

Zu Beginn der Woche wird imärztlichen Beratungsgespräch ein persönlicher Therapieplan erstellt. Zum Programm gehören Einzel- und Gruppentherapien. Je nach Bedarf kommen etwa Kälte- und Wärmeanwendungen, Naturfango, Heilmassage oder Unterwassergymnastik infrage.

Selbstmanagement bei Arthrose

Die Blumenstrauß-Therapie verbindet verschiedene Maßnahmen, die auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden. Bewegungseinheiten und Workshops, etwa zu Ernährung und Achtsamkeit, geben Anregungen für den Alltag.

Ötztal.Arthrose.Campus

Zu jeder Arthrose-Woche gehört ein Vortrag von Expert:innen mit Gelegenheit für Fragen und Austausch. Die Teilnahme am Campus ist für Betroffene und Interessierte kostenlos.

Aufenthalt im Vivea Hotel

Vollpension im Vier-Sterne-Hotel mit Hallenbad, beheiztem Außenpool und Saunabereich. Der Hotelbus holt Gäste kostenlos vom Bahnhof ab. Check-in ab 15 Uhr, Check-out bis 11 Uhr.

Buchung und Reservierung

Zimmerkategorien, Preise und das vollständige Angebot gibt es direkt beim Vivea Hotel Umhausen im Ötztal.

+43 (0) 5255 50160

reservierung.umhausen@vivea-hotels.com

www.vivea-umhausen.com