Herzlich willkommen im Mutter/Vater & Kind Kurheim Alpenhof

Sehr geehrte Kurgäste,

bald dürfen wir Sie in unserem Mutter/Vater & Kind Kurheim Alpenhof herzlich willkommen heißen.

Bitte senden Sie uns die beigefügten Formulare ausgefüllt innerhalb der nächsten Tage per E-Mail oder Post zurück:

- Schweigepflichtserklärung
- Erklärung zur Kinderbetreuung
- Fotoerlaubnis
- Formular Kontaktperson für Notfälle der Kur

Anreise mit der Bahn und dem Taxi

Wir bitten Sie, ab dem Bahnhof **Immenstadt im Allgäu** mit dem Taxi zu uns zu fahren.

Bitte teilen Sie uns Ihre Ankunftszeit am Bahnhof rechtzeitig mit. **Wir bestellen das Taxi für Sie**, sodass Ihre Weiterreise zum Alpenhof möglichst unkompliziert erfolgen kann.

Das örtliche Taxiunternehmen ist über die regulären Anreisetage informiert und kennt unser Haus. In vielen Fällen können sich mehrere Familien ein Taxi teilen.

Bitte lassen Sie sich vom Taxiunternehmen unbedingt eine **Quittung** ausstellen. Die Taxikosten können Sie nach Ihrer Kur gemeinsam mit Ihrer Fahrtkostenabrechnung bei Ihrer Krankenkasse einreichen.

Auf Wunsch erhalten Sie von uns eine Bescheinigung darüber, dass unser Haus nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist.

Fahrtdauer: ca. 15 bis 20 Minuten
Entfernung: ca. 12 km von Immenstadt

Wichtige Hinweise

- Sollte sich Ihre Ankunft verzögern, informieren Sie uns bitte telefonisch unter **08327 9230**.
- Das Taxiunternehmen ist ein kleiner Betrieb mit einer begrenzten Anzahl an Fahrzeugen. Daher können Wartezeiten entstehen.

Anreisezeiten

Anreise im Alpenhof: zwischen **13:30 Uhr und 16:30 Uhr**

Spätere Anreisen sind organisatorisch sehr ungünstig.

Bitte planen Sie Ihre Abreise von zu Hause entsprechend frühzeitig. Beachten Sie außerdem, dass An- und Abreisetag weder als Schul- noch als Arbeitstag betrachtet werden sollten.

Um **17:30 Uhr** beginnen wir gemeinsam mit dem Abendessen und einer Einführung in den Kurablauf.

Anreise mit dem PKW

Eine Anreise mit dem eigenen Fahrzeug wird von uns empfohlen.

Der Alpenhof liegt auf über **1.000 Metern Höhe** und ist über eine Zufahrtsstraße mit einer starken Steigung erreichbar.

Winterbedingungen

Bitte achten Sie insbesondere in der Winterzeit auf eine geeignete Bereifung (Winterreifen) und eine sichere Fahrzeugausstattung.

Parkplatz

Wenn Sie mit dem Auto anreisen, reservieren Sie bitte rechtzeitig einen Parkplatz per E-Mail und teilen Sie uns dabei Folgendes mit:

- Kennzeichen
- Fahrzeugmarke sowie eine Information, falls es sich um einen größeren oder breiteren PKW handelt

Da die Parkmöglichkeiten begrenzt sind, ist eine Reservierung erforderlich.

Parkgebühr

Kuraufenthalt: 108,00 € - bitte überweisen Sie 1 Woche vor Kurantritt.

Diese Kosten werden von den Krankenkassen nicht erstattet.

Bitte überweisen Sie die Parkgebühr vor Ihrer Anreise.

Haftung

Für Schäden am Fahrzeug auf dem Parkplatz übernehmen wir keine Haftung.

Fahrräder

Für mitgebrachte Fahrräder stehen keine überdachten oder gesonderten Stellplätze zur Verfügung. Die Fahrräder können ausschließlich im Freien abgestellt werden.

Für Diebstahl oder Beschädigungen übernehmen wir keine Haftung.

Bitte beachten Sie außerdem:

- Das Taxi transportiert keine Fahrräder.
- Aufgrund der bergigen Umgebung sollten Sie über entsprechende Fahrpraxis verfügen und geeignete Ausrüstung mitbringen.

Die Kur als besondere Zeit

Wir laden Sie herzlich ein, Ihren Kuraufenthalt bewusst als Zeit für Erholung, Gesundheit und neue Impulse für Ihren Alltag zu nutzen.

Ruhe, persönliche Weiterentwicklung und die gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind stehen dabei im Mittelpunkt. Unsere Erfahrung zeigt, dass eine Kur besonders nachhaltig wirken kann, wenn der Fokus auf den vielfältigen Angeboten und Möglichkeiten vor Ort liegt.

Unser Haus befindet sich in einem **wunderschönen Naturgebiet**, das dazu einlädt, die Umgebung zu entdecken, **Spaziergänge zu unternehmen, zu wandern und die Natur bewusst zu genießen**.

Besuch während der Kur

Für eine ruhige und geschützte Atmosphäre bitten wir Sie, während Ihres Aufenthalts keinen Besuch im Haus oder auf dem Gelände zu empfangen.

So schaffen wir für alle Familien einen Rahmen, der Erholung, Gemeinschaft und den persönlichen Kurprozess bestmöglich unterstützt.

Zimmer und Schlafsituation

Wir haben unsere Apartments mit neuen Betten ausgestattet, um den Bedürfnissen unserer Kurgäste noch besser gerecht zu werden.

Die meisten Apartments verfügen über:

- ein großes Familienbett
- zusätzliche Einzelbetten

Das Umstellen oder Verrücken von Möbeln ist nicht möglich.

Bitte beachten Sie, dass die Schlafsituation möglicherweise von Ihren häuslichen Gewohnheiten abweicht. Sehen Sie dies als Chance, neue Möglichkeiten auszuprobieren.

Bei Bedarf können Sie bei uns Bettschutzgitter ausleihen.

Kinderbetreuung

Kinder unter **4 Jahren** werden nachmittags grundsätzlich nicht betreut.

Bei vierjährigen Kindern richtet sich die Nachmittagsbetreuung nach dem individuellen Entwicklungsstand. Möglicherweise wird diese erst ab der zweiten Kurwoche angeboten.

Die Entscheidung treffen unsere Pädagoginnen und Pädagogen vor Ort.

Unsere Erfahrung zeigt, dass eine Ganztagsbetreuung für viele knapp vierjährige Kinder noch zu belastend ist. Nutzen Sie die gemeinsame Zeit für entspannte Nachmittage mit Ihrem Kind.

Mehr Informationen: https://www.alpenhof-alberga.de/kinderkur/

Ansprechpartner für wichtige und unvorhergesehene Situationen

Damit wir Sie und Ihre Kinder während des Kuraufenthalts bestmöglich begleiten können, bitten wir Sie, eine Kontaktperson für wichtige oder unvorhergesehene Situationen zu benennen.

Bitte geben Sie an:

- Name und Vorname
- Telefonnummer
- Beziehung zur Familie
- Wer bei Bedarf die Betreuung oder Abholung Ihres Kindes übernehmen kann

Bei Ihrer Anreise erhalten Sie hierzu einen kurzen Fragebogen. Bitte geben Sie diesen beim ärztlichen Aufnahmegespräch ab.

Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Checkliste vor der Anreise

✅ Haben Sie uns Ihre Ankunftszeit am Bahnhof Immenstadt mitgeteilt?

✅ Der Eigenanteil beträgt **330 €** (neuer Betrag ab dem 01.01.2027) pro gesetzlich versichertem Erwachsenen. Ob die Zahlung direkt an uns oder an Ihre Krankenkasse erfolgt, entnehmen Sie bitte Ihrer Bewilligung. Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter. Bitte zahlen Sie eine Woche vor Kurantritt!

✅ Privatversicherte leisten eine Vorauszahlung von **1.000,00 €**. Bitte zahlen Sie 14 Tage vor Kurantritt!

✅ Liegt uns gegebenenfalls Ihr Befreiungsnachweis vor?

✅ Besorgen Sie bitte alle notwendigen Dauermedikamente für den gesamten Kuraufenthalt.

✅ Allergiker-Bettdecken und Kissen sind vorhanden. Bitte bringen Sie eigene Encasings mit.

✅ Für Kinder unter drei Jahren stellen wir nach Bedarf ein Gitterbett bereit, bitte informieren Sie uns vorab.

✅ Prüfen Sie Ihre persönliche Packliste.

✅ Windeln oder andere benötigte Artikel können vorab bestellt und direkt in den Alpenhof geschickt werden.

Bitte bringen Sie bei Bedarf mit:

- Föhn
- Wecker
- Armbanduhr
- Babyphone
- weitere persönliche Hilfsmittel

Kosten im Haus

Verbindliche Kosten

- Telefonpauschale: **15,00 €**
- Materialkosten Kinderbetreuung: **6,00 € pro Kind**

Wahlleistungen

- Saunanutzung: **10,00 €**
- Waschmarke: **5,00 €**
- Getränke und weitere Extras über den Einkauf im Kiosk

Informationen über unser Haus

Der Alpenhof liegt im Oberallgäu in der Gemeinde Rettenberg und bietet Platz für 23 Familien.

Das Kurheim wurde in biologischer Holzbauweise errichtet und befindet sich inmitten der Natur. Die klare Höhenluft und die ruhige Umgebung unterstützen Erholung und Regeneration.

Unser Ziel ist es, Ihnen einen Ort zu bieten, an dem Sie:

- Ruhe finden
- Kraft schöpfen
- Klarheit gewinnen
- Abstand vom Alltag erhalten

Kleidung und Ausrüstung

Bitte bringen Sie unbedingt mit:

- feste Wanderschuhe
- warme Kleidung
- wetterfeste Kleidung
- Sonnenschutz
- Kopfbedeckung

Aufgrund der Höhenlage ist die Sonneneinstrahlung besonders intensiv.

Im Haus besteht Hausschuhpflicht.

Elektrische Geräte und Medien

Bitte beachten Sie, dass in unserem Haus bewusst **kein WLAN** zur Verfügung steht.

Wir verstehen den Kuraufenthalt als eine Zeit des **Medienfastens** und laden Sie ein, digitale Medien möglichst in den Hintergrund treten zu lassen.

Bitte nutzen Sie Mobiltelefone und andere Mediengeräte nur bei Bedarf und schalten Sie Ihr Handy möglichst offline. So entsteht mehr Raum für Erholung, Begegnungen und die gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind.

Bitte bringen Sie keine elektrischen Geräte wie Wasserkocher oder ähnliche Geräte mit.

Therapien und Anwendungen

Im Mittelpunkt Ihres Aufenthalts stehen unter anderem:

- Massagen
- Wickel
- Öldispersionsbäder
- Beckenbodentraining
- Körpererleben
- Körpererfahrung
- Kreatives Schreiben
- Inhalationen
- Einzelgespräche
- Gruppengespräche
- U.a.

Verpflegung

Unsere Küche verwendet überwiegend frische und vollwertige Lebensmittel aus biologischem Anbau. Die Ernährung ist bei uns vorwiegend vegetarisch.

Während der Kur verzichten Sie bitte auf den Konsum alkoholischer Getränke.

Waschmöglichkeiten

Für Ihre persönliche Wäsche stehen zur Verfügung:

- Waschmaschine inklusive Waschmittel (kein Wollwaschmittel)
- Trockner

Kosten:

- Waschgang: 5,00 €
- Trockengang: 5,00 € (zudem stehen ausreichend Wäscheständer im Trockenraum zur Verfügung)

Vorhanden sind:

- Bettwäsche
- Handtücher

Bitte selbst mitbringen:

- Waschlappen
- Saunatücher

Zahlungsinformationen

Bitte überweisen Sie den Eigenanteil beziehungsweise die Vorauszahlung sowie gegebenenfalls die Parkgebühr etwa zwei Wochen vor Kurbeginn auf folgendes Konto:

Alberga gemeinnützige GmbH
Sparkasse Allgäu

IBAN: DE27 7335 0000 0000 0350 06
BIC: BYLADEM1ALG

Wichtige Hinweise zum Aufenthalt

- Anreise: ab **13:30 Uhr**, spätestens bis **16:30 Uhr**
- Abreise: spätestens **10:00 Uhr**

Der nächste Geldautomat befindet sich im etwa 3 km entfernten Rettenberg.

Die Endabrechnung kann

- bar oder
- per Lastschrift - EC-Karte

beglichen werden.

Kleine Wertsachen, Bargeld und Mobiltelefone können in unserem Tresor aufbewahrt werden.

Wir freuen uns darauf, Sie und Ihr Kind / Ihre Kinder bald bei uns begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen bereits heute eine gute Vorbereitung auf Ihre Kur im Alpenhof.

Herzliche Grüße

Ihr Team des

Mutter / Vater & Kind Kurheim Alpenhof

Hinterberg 7

87549 Rettenberg

www.alpenhof-alberga.de

08327-9230