



rehaklinik  
**DAMP**



GESUND WERDEN AN DER OSTSEE

Prävention und Rehabilitation  
für Soldatinnen und Soldaten  
der Bundeswehr

## LIEBE SOLDATINNEN UND SOLDATEN,

seit vielen Jahren arbeiten wir in der VAMED Rehaklinik Damp eng mit der Bundeswehr zusammen. Im Rahmen dieser zivilmilitärischen Kooperation haben wir spezielle Behandlungskonzepte entwickelt, die Ihnen helfen, Ihre physische und psychische Leistungsfähigkeit nach Auslandseinsätzen oder nach anderen belastenden Situationen wieder zu erlangen.

Unsere erfahrenen Fachärzte und Therapeuten stellen Ihnen dafür ein individuell auf Sie zugeschnittenes multimodales Therapieprogramm zusammen, das auch noch genügend Raum für Freizeit, Urlaub, Spaß und Entspannung lässt. Das Ostseebad Damp bietet Ihnen und Ihrer Familie dafür die besten Voraussetzungen.

Sie sind uns herzlich willkommen!

*Ihre Prof. Dr. med. Aglaja Stirn  
Chefärztin Abteilung Psychosomatik*



## AUSZÜGE AUS UNSEREM THERAPIEANGEBOT

Verschiedene sporttherapeutische Maßnahmen wie z.B.:

- Gezieltes Gerätetraining
- Aquafit
- Physiotherapie

Entspannungsverfahren wie z.B.:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Hatha-Yoga
- Qi Gong
- Bodyscan

Verschiedene Gruppentherapien und Vorträge zu z.B.:

- Stressbewältigung
- Motivation
- Achtsamkeit
- Soziales Kompetenztraining
- Männergruppe

Interesse an einem  
Aufenthalt in  
unserem Hause?  
Sprechen Sie Ihren  
Truppenarzt an!





## ÜBER DIE VAMED REHAKLINIK DAMP

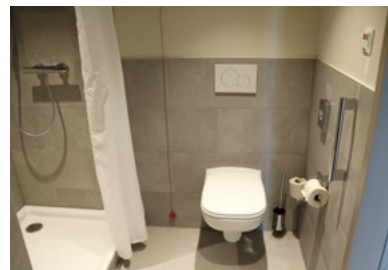
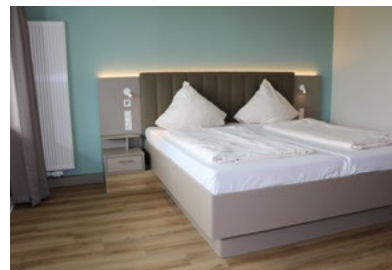
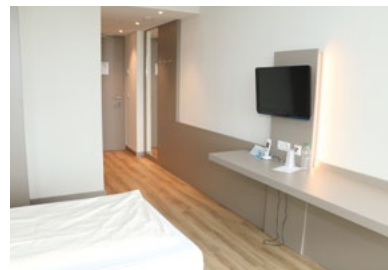
Unsere Rehaklinik liegt unmittelbar an einem der schönsten Sandstrände der schleswig-holsteinischen Ostseeküste, im Herzen des Ostseebades Damp. Jedes Jahr kommen mehr als 11.000 Patienten zu uns, um sich von einem akuten oder chronischen Leiden, einer Operation oder einem Unfall zu erholen. Unsere Fachabteilungen Orthopädie, Neurologie, Kardiologie, Nephrologie und Psychosomatik sind eng vernetzt. Neben ärztlichen Spezialisten und hochqualifizierten Therapeuten finden Sie bei uns eines der größten und modernsten Therapiezentren Europas.

### Ihre Unterbringung

Als Bundeswehrsoldat wohnen Sie in unserem Haus Pamir. Dieses wurde erst im Mai 2021 nach vollständiger Modernisierung wiedereröffnet. Je nach Wetterlage (und Stockwerk) können Sie von Ihrem Zimmer aus über die herrliche Ostsee bis nach Dänemark oder über die unberührten Wiesen und Felder der Halbinsel Schwansen blicken.

### Sie kommen nicht alleine?

Zur Verfügung stehen Einzelzimmer (A-Appartements), Doppelzimmer (B-Appartements) sowie (C)-Appartements mit einem Wohnraum und zwei separaten Schlafräumen. Somit können – Verfügbarkeit vorausgesetzt – eine Begleitperson und bis zu zwei Kinder mit auf Ihrem Zimmer wohnen.



### Kosten für die Unterbringung Ihrer Familie:

- Begleitperson: ab 52 Euro pro Nacht inkl. Vollpension\*
- Kinder (0 bis 3 Jahre): kostenlos\*
- Kinder (4 bis 6 Jahre): 10 Euro/Tag inkl. Vollpension\*
- Kinder (7 bis 15 Jahre): 28 Euro/Tag inkl. Vollpension\*

Alternativ kann Ihre Familie auch im Ostseehotel Midgard (im selben Gebäude) oder in einem der vielen attraktiven Ferienhäuser des Ostsee Resort Damp untergebracht werden. Mit Nachweis, dass Sie bei uns Patient sind, erhält Ihre Familie dort 20 Prozent Rabatt\*.

Patientenaufnahme der Rehaklinik Damp:  
T +49 4352 80-8030, [info.rda@vamed-gesundheit.de](mailto:info.rda@vamed-gesundheit.de)

Ostsee Ressort Damp:  
T +49 4352) 80-666, [urlaub@dampland.de](mailto:urlaub@dampland.de)

\*Stand: September 2021

## ÜBER DAS OSTSEEBAD DAMP



Damp verfügt über einen Sportboothafen und ist auch bei anderen Wassersportlern äußerst beliebt. Hier können Sie – je nach Wetterlage – segeln, kiten, surfen, stand-up-paddeln oder wakeboarden. Wer lieber auf dem Trockenen bleibt, hat in der herrlichen Umgebung die Möglichkeit zum Inline-Skaten, Radfahren, Wandern und Joggen. Im „Dampland“, dem ortsansässigen Wikinger-Familienresort, finden Sie und Ihre Lieben viele Freizeit-, Sport- und Kinderangebote. Zahlreiche Restaurants und Imbissmöglichkeiten runden das Angebot ab. Für Familien mit kleineren Kindern ist der kilometerlange breite Sandstrand und die von einer Mole geschützte Bucht reinstes Urlaubsvergnügen.





Willkommen im Dampland

# Urlaub in der Heimat der Wikinger

In der Bucht von Damp genießen nicht nur Patienten, sondern auch alle Urlauber das ganze Jahr hindurch die **Frische des Meeres** und die **Kraft der Elemente**. Sehr komfortable Übernachtungen bieten das **Ferienhausgebiet Asgard** und das komplett neu renovierte **Ostseehotel Midgard**. Beide befinden sich inmitten unserer Freizeit- und Erlebniswelt

Dampland, Deutschlands erstem und einzigen Wikinger-Resort. Zum Urlaub nach Dampland kommt, wer sich nach erfrischend-natürlicher Unbeschwertheit, Freiheit und Lebensfreude sehnt. Daher lautet das Motto von Dampland auch „**Wie Urlaub. Nur besser.**“ Unser Resort bündelt viele Angebote an einem einzigen Ort: Dazu zählen vor allem unsere

**autofreie Promenade** mit kilometerweitem Strand und Meerblick, ein eigener **Indoor-Spaßpark** samt zahlreicher **Sportanlagen**, ein **Kinder- und Animationsteam**, das Familien- **Entdeckerbad** mit **Saunadorf**, eine riesige **Saunalandschaft**, mehrere außergewöhnliche **Restaurants**, ein eigener **Yachthafen** sowie zahlreiche **Veranstaltungen**.

## Wikingerhotel Midgard

### Einfach göttlich nächtigen

Unser komplett neu renoviertes Hotel mit **einzigartigem Wikingercharme** bietet für Familien und Paare herausragenden Komfort. Vom Ostseehotel Midgard ist man in wenigen Gehminuten am Yachthafen oder am Strand.

Drei Zimmerkategorien, die auch mit Meerblick gebucht werden können, stehen zur Auswahl: Das Komfort-Zimmer für 1-2 Personen, das größere Superior-Zimmer für ebenfalls 1-2 Personen sowie die Familiensuite für 2-4 Personen.



## Noch mehr Freiheit genießen

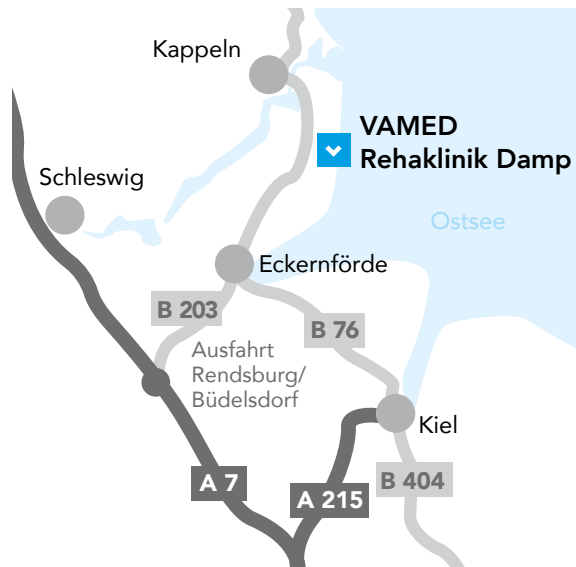
### Urlaub im eigenen Ferienhaus

In unserem Ferienhausgebiet Asgard gibt es aktuell drei Häuserkategorien: **Blockhaus, Nurdachhaus und Premiumhaus**. Asgard befindet sich ebenfalls inmitten unseres Resorts und ist, genauso wie unser Hotel Midgard, nur wenige Gehminuten vom Ostseestrand entfernt.

Unsere Ferienhäuser sind, je nach Kategorie, ausgelegt für bis zu vier und sogar bis zu acht Personen. Damit man sich hier gleich wie zu Hause fühlt, sind alle Häuser sehr gemütlich eingerichtet und bestens ausgestattet.

Mehr entdecken unter [www.dampland.de](http://www.dampland.de)





## So erreichen Sie uns

### Mit dem Auto:

Über die A7 aus Richtung Hamburg fahren Sie bis zur Abfahrt 8 (Rendsburg/Büdelisdorf/Eckernförde/Damp). Über die Bundesstraße B 203 erreichen Sie Eckernförde und fahren weiter nach Damp.

Über Kiel kommend, folgen Sie der B 76 bis Eckernförde und weiter auf die B 203 bis Damp.

### Mit der Bahn:

Wir empfehlen Ihnen den bequemen Weg mit der Bahn zum Zielort Eckernförde und weiter mit dem Bus oder dem Taxi nach Damp.

VAMED Rehaklinik Damp

Seute-Deern-Ring 30  
24351 Ostseebad Damp

T +49 4352 80-8303

F +49 4352 80-8373

[info.rda@vamed-gesundheit.de](mailto:info.rda@vamed-gesundheit.de)

[www.vamed-gesundheit.de/damp-rehaklinik](http://www.vamed-gesundheit.de/damp-rehaklinik)



### IMPRESSUM

Verleger: VAMED Rehaklinik Damp  
Seute-Deern-Ring 30, 24351 Damp  
Druckerei: Druckerei Lohmeier,  
Kieler Straße 58, 24340 Eckernförde