

Kurortsstaden – en oas för både kropp och själ:

# En underbar kombination av friskvård, spa och rehabilitering i en fantastisk miljö!

Högst upp på Hotell Fregatten i Varbergs hamn ligger Kurortsstaden – en oas för totalt välbefinnande. Sedan tretton år tillbaka har man gett både privatpersoner och företagare en friskare och behagligare tillvaro.

Det är aldrig för sent att börja värna om sin kropp. En balans mellan stärkande rörelser och vila är det bästa receptet för hållbar hälsa.

Även om kroppen åldrats, är skadad, gör ont, är inaktiv eller utmattad, finns hjälp att få.

Kurortsstaden – som idag är helt privatägt – började sin verksamhet för 13 år sedan som ett traditionellt spa i direkt anslutning till Hotell Fregatten.

Verksamheten har sedan efterhand utvecklats till att idag utgöra ett komplett utbud av tjänster inom friskvård, sjukgymnastik, stresshantering, rehabilitering och en stor mängd olika



En del av personalen på Kurortsstaden; från vänster Camilla Johansson, Annika Assarsson Sabler och slutligen två av delägarna, sjukgymnast Lena Magnusson och massageterapeut Pernilla Ståhlbom

spabehandlingar samt ett fräscht gym.

## Välutbildad personal

På Kurortsstaden kan man dels få behandlingar och stöd av utbildade sjukgymnaster som är experter på kroppens resurser, och dels hjälp att bryta ohälsosamma vanor.

All personal är välutbildad och är legitimerade med hög kompetens.

– Vår ambition är att försöka se varje individ som unik och därefter kunna guida dem förbi problemen genom en individuellt anpassad rehabilitering och målsättning, säger Lena Magnusson, som är en av Kurortsstadens delägare och tillika sjukgymnast.

– Vår kompetens gör att vi kan tillgodose de flesta behov och önskemål som våra gäster och patienter har när de kommer till oss, säger Lena.

– Vi jobbar också hårt för att människor som kommer till oss verkligen ska känna sig välkomna och bli väl omhändertagna.

Lena har helt rätt i det hon säger. Överallt ser man personal som glatt och trevligt hälsar på gästerna, stämningen mellan personal och gäster är skön och avslappnad och det märks att folk verkligen trivs!

## Ett brett utbud av tjänster

Pernilla Ståhlbom, som är en annan av delägarna, framhåller också fördelarna med den enorma bredd Kurortsstaden erbjuder.

– Vi kan erbjuda människor allt från en stunds avkoppling i bubblpoolen, ett pass i gymet eller en skön spaupplevelse till ett helt spapaket för en eller flera dagar, säger Pernilla.

– Och till detta även rehabilitering och sjukgymnastik av våra professionella sjukgymnaster!

– Många vill också skraddarsy sin egen dag och det kan även inkludera goda måltider och övernattnings, fortsätter Pernilla.

## Specialsydda avtal med företag

– Vi gör ofta specialsydda avtal med företag som vill kombinera en konferens eller kick-off med en skön spabehandling, kanske massage eller en stunds avkoppling i relaxavdelningen och med en god middag och övernattnings som avslutning, säger Pernilla.

Med tanke på den stressfyllda tillvaro som de flesta människor befinner sig i, så är det naturligtvis viktigt att ta hand om sig själv och sin hälsa för att orka med vardagen, men att ibland också unna sig lite extra lyx och omvårdnad som piggar upp.

Eftersom träning och friskvård till stor del i dag faktiskt är avdragsgillt för oss företagare, har vi goda möjligheter



Ett ljus, fräscht och välutrustat gym både för styrketräning och rehabilitering

att både värna om oss själva och ta hand om vår personal utan att det behöver bli speciellt dyrt.

För att kunna prestera sitt bästa måste människan vara i balans, både kroppsligt och mentalt.

Med spabehandling och avkoppling

som en del av konferensdagen, vässas dina medarbetare och får dem att bli sina "bästa jag".

Kanske är det i bubblpoolen de bästa idéerna kommer!

*Skrivent Peter Salenborn*



"Hot stone" – tänk hur skön en solvarm mjuk sten känns i handen, här får man en hel rad på kroppen!



*Välmående personal*  
– vägen till framgång!

Vänd dig till oss för  
friskvård, spa & rehabilitering!  
Vi finns centralt beläget i vacker miljö.



i samarbete med  
2 sjukgymnaster & Fysionova

Vi finns på 3:e våningen på Clarion Collection  
Hotel Fregatten  
Tel 0340-162 00 | [info@kurortsstaden.se](mailto:info@kurortsstaden.se)  
[www.kurortsstaden.se](http://www.kurortsstaden.se)