



Hohenfreudenstädter Gesundheitswochen & Spezialprogramme

Klinik Hohenfreudenstadt
Zentrum für Prävention und Rehabilitation

- Innere Medizin, Kardiologie
- Orthopädie
- Psychosomatik

Tripsenweg 17 · 72250 Freudenstadt
Tel. 074 41/53 4-0 · Fax 074 41/53 4-6 66
Kostenfreie Telefon-Nr. 0800-534-6190

info@klinik-hohenfreudenstadt.de
www.klinik-hohenfreudenstadt.de



**MARTHA
MARIA**

Unternehmen
Menschlichkeit

Version_1

Gesund und Fit

**Tun Sie sich etwas Gutes,
gönnen Sie sich Gesundheit!**

KLINIK HOHENFREUDENSTADT
Zentrum für Prävention und Rehabilitation
Freudenstadt/Schwarzwald





*Herzlich willkommen
in unserem Zentrum für Prävention
und Rehabilitation.*

Die Klinik Hohenfreudenstadt steht in über 50-jähriger medizinischer Tradition, als Zentrum für Prävention und Rehabilitation. Das Besondere ist die ganzheitliche Sichtweise des Menschen. Die überschaubare Größe mit 105 Betten, die naturverbundene und doch zentrumsnahe Lage, der hotelähnliche Charakter sowie die individuelle, sehr persönliche Betreuung, lassen Sie schnell zur Ruhe kommen und tragen zur Genesung bei.

Die Gesundheitswochen und Spezialprogramme werden von einem vielfältigen, kostenlosen Rahmenprogramm begleitet.

Medizinisch / kulturell:

Gesundheitsvorträge, Konzerte, Reiseberichte, Busausflüge (gegen Gebühr), ökumenische Andachten, Theater, Schwarzwaldabende u.v.m.

Sportlich / aktiv:

geführte Wanderungen, Fahrradtouren, Fahrradverleih, Bogenschießen, Nordic Walking, im Winter Eisstockschießen, Skilanglaufkurse u.v.m.

UNSERE ZIELGRUPPE:

Personen mit Bewegungsmangel, ernährungsabhängigen Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck, berufsbedingtem Stress, Erschöpfungszuständen, Haltungs- bzw. Rückenproblemen.



LEISTUNGEN/PREISE:

Gesundheitswochen ab 7 Übernachtungen mit VP, allen therapeutischen Leistungen, inkl. Kurtaxe.

Spezialprogramme ab 14 Übernachtungen mit VP, allen therapeutischen Leistungen, inkl. Kurtaxe:

Im Zeitraum von **April** bis einschließlich **Oktober**

7 Tage Gesundheitswoche pro Person inkl. ärztlicher Beratungsleistungen	690,- €
eine Verlängerungswoche pro Person inkl. ärztlicher Beratungsleistungen	610,- €
14 Tage Spezialprogramm pro Person zzgl. ärztl. Leistungen (100-200,- €/Woche)	1.200,- €
eine Verlängerungswoche pro Person zzgl. ärztl. Leistungen (100-200,- €/Woche)	560,- €

Unser „Winterspezial“

im Zeitraum von **November** bis einschließlich **März**
(außer vom 20.12. bis 06.01.) kostet

7 Tage Gesundheitswoche pro Person inkl. ärztlicher Beratungsleistungen	630,- €
eine Verlängerungswoche pro Person inkl. ärztlicher Beratungsleistungen	570,- €
14 Tage Spezialprogramm pro Person zzgl. ärztl. Leistungen (100-200,- €/Woche)	1.080,- €
eine Verlängerungswoche pro Person zzgl. ärztl. Leistungen (100-200,- €/Woche)	520,- €

TIPP:

Alle Basisprogramme der Gesundheitswochen und Spezialprogramme können selbstverständlich gegen Aufpreis um zusätzliche ärztliche und therapeutische Leistungen erweitert werden. Sprechen Sie mit dem verantwortlichen Arzt.

Selbstverständlich können Sie auch eine stationäre Rehabilitations- oder AHB-Maßnahme durchführen. Es bestehen Verträge mit allen gesetzlichen Krankenkassen, der Beihilfe und den Privaten Krankenkassen.



Der Jungbrunnen

Wer kennt das nicht? Wir fühlen uns müde, abgeschlagen und nicht mehr ausreichend leistungsfähig. Der Kreislauf spielt verrückt, die ersten Herzbeschwerden stellen sich ein. Auch die Konzentrationsfähigkeit und die Spannkraft lassen nach. Jetzt wünschen wir uns einen „Jungbrunnen“, in den wir eintauchen können, um dann mit neuer Energie und Lebensfreude

wieder heraus zu steigen. Die moderne Wissenschaft hat in den letzten Jahren viel hierüber geforscht und dabei lang Bewährtes wieder entdeckt.

Natürliches „Anti-Aging“

Schon Pfarrer Kneipp wusste die positiven Wirkungen natürlicher Heilverfahren effektiv einzusetzen. Mit einer fein abgestimmten Mischung aus Bewegung, gesundem Essen und Trinken, dem gezielten Einsatz von Erholungsphasen und natürlichen Heilmitteln lassen sich Herz und Kreislauf und damit der gesamte Organismus stärken.

Spaß an und mit Bewegung

Wir bewegen uns immer weniger, neue Studien sprechen von einer durchschnittlichen täglichen Gehstrecke von weniger als 2 km. Dadurch wird unser Kreislaufsystem nicht mehr ausreichend gefordert. Aber bereits ein halbstündiges Ausdauertraining wie Walking oder Fahrrad fahren an 3-4 Tagen in der Woche senkt den Blutdruck nachhaltig und kräftigt das Herz. Nebenbei stärkt die Bewegungstherapie aber natürlich auch Bänder und Muskulatur und hilft so bei Rückenschmerzen, Osteoporose und Arthrose. Oft ist es nur eine Frage der Motivation. Erfahrene Therapeuten helfen Ihnen, neue Freude an der Bewegung zu entdecken.

Gesunde, ausgewogene Ernährung

Ernährungsfaktoren spielen bei der Entstehung von Bluthochdruck, Herzinfarkt, Gefäßleiden und Nierenerkrankungen, wie bei vielen anderen Zivilisationskrankheiten, eine wesentliche Rolle. Kleine Änderungen in unserer täglichen Ernährung wirken sich bereits positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Wie einfach das geht, erleben Sie bei den täglichen Mahlzeiten in unserem Hause.

Gesund und fit für den Alltag

Während des Aufenthaltes werden Sie von kardiologisch, sport- und ernährungsmedizinisch erfahrenen Fachärzten betreut, die das Therapieprogramm individuell auf Sie abstimmen. Orthopädische Begleiterkrankungen werden mitbehandelt. Motivierte Sport- und Bewegungstherapeut(inn)en, Physiotherapeut(inn)en sowie medizinische Bademeister(innen) und Masseur/innen garantieren eine hochqualifizierte Behandlung. Unsere Therapeuten geben Ihnen auch gerne Tipps, wie Sie die für Sie günstigen Veränderungen Ihres Lebensstils in den Alltag mitnehmen können.

Ganzheitliche Therapie

Die Klinik Hohenfreudenstadt mit ihren Fachbereichen für Innere Medizin, Orthopädie und Psychosomatik hält ein umfassendes Angebot an therapeutischen Maßnahmen bereit. Neben den Anwendungen zur Verbesserung der Ausdauer und der allgemeinen Fitness, finden Sie spezielle Gymnastikgruppen für bestimmte Erkrankungen und zur Steigerung der Beweglichkeit. Begleitend können Maßnahmen zur Förderung der Durchblutung, Aktivierung des Stoffwechsels und Lockerung der Muskulatur durchgeführt werden.

- **Ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes ***
- **Kardiovaskuläre Funktionsdiagnostik ***
- **Ausdauertraining (Walking, Ergometertraining mit Blutdruck- und EKG-Kontrolle)**
- **Allgemeine Gymnastik/Herzsportgruppe**
- **Aquajogging**
- **Balneo-Hydrotherapie nach Kneipp (Medizinische Bäder mit Zusatz, Fußwechselfüßbäder, Hauff'sche Armabäder)**
- **Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)**
- **Hypertonieseminar ***
- **Entspannungstechniken**
- **Stressbewältigungsseminar**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Sauna**

Die mit * gekennzeichneten ärztlichen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) berechnet.

Erkrankungen, die durch falsches Essverhalten und eine ungesunde Lebensweise bedingt oder gefördert werden, nehmen immer weiter zu. Die Behandlung dieser sogenannten Wohlstandskrankheiten verursacht inzwischen immense Kosten, die von Fachleuten auf über 60 Milliarden Euro jährlich beziffert werden.

Prävention und Therapie dieser meist chronischen Erkrankungen wurden lange vernachlässigt. Erst in den letzten Jahren hat man die Notwendigkeit einer frühzeitigen und konsequenten Behandlung erkannt. Neue Therapiekonzepte schließen nun auch präventive Maßnahmen ein.

Bei der Behandlung von ernährungsabhängigen Erkrankungen (siehe Tabelle) wird in der Klinik Hohenfreudenstadt, Klinik für Prävention und Rehabilitation, ein ganzheitliches Therapiekonzept unter Einbeziehung natürlicher Heilverfahren praktiziert.

Ernährungsbedingte Erkrankungen:

- Adipositas (Übergewicht)
- Arterielle Hypertonie
- Diabetes mellitus Typ 2
- Hyperurikämie und Gicht
- Fettstoffwechselstörungen
- Nierenerkrankungen
- Darmerkrankungen
- Krebserkrankungen
- Osteoporose
- Koronare Herzkrankheit
- Lebensmittelallergien
- Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis)
- Rheumatische Erkrankungen



Ernährungsumstellung in der Klinik Hohenfreudenstadt

Während des Aufenthaltes werden Sie durch ernährungsmedizinisch erfahrene Fachärzte und Ernährungsfachkräfte betreut. Zu Beginn werden die persönlichen Ernährungsprobleme besprochen, mit jedem Patienten ein individuell auf ihn zugeschnittenes Therapiekonzept entworfen und gemeinsame Therapieziele vereinbart. Im Mittelpunkt stehen dabei die tägliche Selbsterfahrung mit der neuen Ernährungsweise sowie praktische Hilfen bei der Umsetzung der neuen Erkenntnisse in Form von Einzelgesprächen, Ernährungsvorträgen, Seminaren und Lehrküchen-training.

Die ernährungstherapeutischen Maßnahmen werden dabei durch Bewegungstherapie und verhaltenstherapeutische Angebote ergänzt. Eine wichtige Herausforderung für uns ist:

Lassen sich die neuen Lebens- und Ernährungsweisen auch im Alltag beibehalten?

Denn eines ist klar: Nur durch eine nachhaltige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten können die während des Aufenthaltes erreichten Erfolge auch langfristig gesichert werden. Hierüber aufgeklärt lernen die Patienten bereits von Anfang an, wie die erfolgreiche „Hilfe zur Selbsthilfe“ aussehen kann. Die Umsetzung im Alltag wird unterstützt durch Verhaltenstraining, Informationsmaterialien in Text- und Bildform, durch viele praktische Tipps sowie ein Nachsorgenetzwerk im Internet (www.ernaehrung.de).

- Ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes *
- Einzelernährungsberatung *
- Seminar Gewichtsreduktion *
- Lehrküchentaining
- Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)
- Psychologisch geführte Essverhaltensgruppe *
- Ausdauersport (Walking, Ergometertraining)
- Allgemeine Gymnastik
- Wassergymnastik oder Aquajogging
- Massage (1x/Woche)
- Balneo-Hydrotherapie nach Kneipp (Kneipp'sche Güsse)
- Schwimmen im Hallenbad
- Sauna

Die mit * gekennzeichneten ärztlichen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) berechnet.

Diabetes-Einstellung im Diabeteszentrum Nordschwarzwald

Hilfe zur Selbsthilfe

In der Behandlung des Diabetes mellitus hat sich in den letzten Jahren einiges geändert. Im Vordergrund stehen nicht mehr starre Vorgaben und Einschränkungen, sondern individuelle Konzepte für jeden Patienten, die ihm neue Freiheiten und mehr Lebensqualität ermöglichen.

Im Zentrum unseres ganzheitlichen Therapieprogramms für Menschen mit Diabetes mellitus stehen eine intensive Schulung über die Erkrankung und die zur Verfügung stehenden Behandlungsmöglichkeiten. Hilfe zur Selbsthilfe ist das vorrangige Ziel.

Neben den bewährten Schulungsprogrammen für Diabetiker werden in die Behandlung Ernährungstherapie, Bewegungstherapie und balneo-physikalische Maßnahmen einbezogen. Ein Team erfahrener Therapeuten wirkt bei der Behandlung mit. Die ortsgebundenen Heilfaktoren Klima und Lage tragen ihren Teil zur Genesung und Erholung bei.

Integratives Konzept

Jeder Diabetiker sollte ein normales Leben führen können. Dies erfordert, dass er über seine Erkrankung Bescheid weiß und auf Probleme angemessen zu reagieren lernt. Das Ziel der Schulung ist es, dem Diabetiker so viel Wissen über seine Erkrankung und deren Behandlung zu vermitteln, dass der Arzt oder Diabetesberater weitgehend überflüssig wird.



Denn: „Wer Bescheid weiß, weiß sich zu helfen!“

Geschulte Patienten werden selbständiger, bei Alltagsproblemen unabhängiger vom Arzt und sind seltener in stationärer Behandlung. Die Ernährungstherapie spielt in der Klinik Hohenfreudenstadt auch beim Diabetes eine große Rolle. Im Rahmen des Gesamtprogramms können Vorträge und Seminare zu ernährungsabhängigen Begleiterkrankungen (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht etc.) besucht werden. Lehrküchenveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen runden das Angebot ab.

Die Bewegungstherapie besitzt in der Klinik Hohenfreudenstadt traditionell einen zentralen Stellenwert in der Behandlung von Menschen mit Diabetes mellitus. Es besteht ein großes Angebot an Ausdauer- und Spilsportarten.

- **Ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes (inkl. Fußuntersuchung) ***
- **Strukturierte Diabetikerschulung ***
- **Diabeteseinzelberatung ***
- **Einzelernährungsberatung ***
- **Lehrküchentraining**
- **Diabetessprechstunde ***
- **Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)**
- **Seminar Gewichtsreduktion ***
- **Ausdauertraining (Walking, Ergometertraining u.a.)**
- **Allgemeine Gymnastik/Kleine Gymnastik**
- **Wassergymnastik**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Sauna**

Die mit * gekennzeichneten ärztlichen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) berechnet.



Gönnen Sie sich Bewegung...



Gönnen Sie sich Entspannung...



Gönnen Sie sich Gesundheit!

Jetzt oder nie!

Die Zeit um die Beendigung des aktiven Erwerbslebens zählt zu den sogenannten kritischen Lebensphasen. Viele Menschen sind auf die erfolgreiche Gestaltung und Bewältigung ihres dritten Lebensabschnittes nicht ausreichend vorbereitet und entwickeln in der Folge gesundheitliche Probleme und Beschwerden. Ursache hierfür können körperliche Erkrankungen sein, deren Symptome jetzt in der Zeit der Ruhe verstärkt wahrgenommen werden. Oft finden sich aber auch alterstypische Erkrankungen und Beschwerden, die üblicherweise an der Schwelle zum dritten Lebensabschnitt auftreten.

Auf der anderen Seite bietet diese Lebensphase viele wunderbare Möglichkeiten. Die gewonnene Zeit kann für neue Aktivitäten, für lang geplante und immer wieder zurück gestellte Reisen, für familiäres und soziales Engagement und vieles andere mehr genutzt werden. Dieses aktive Zeitfenster ist heute oft über 20 Jahre hinweg bis deutlich jenseits der 80 ausdehnbar. Aber um all die Aktivitäten, die man sich vorgenommen hat, auch wahrnehmen zu können, ist ein wirksames gesundheitserhaltendes Konzept („Anti-Aging“) erforderlich. Erste Maßnahmen hierzu sollten bereits bald jenseits der 50 getroffen werden.

Typische Beschwerden und Erkrankungen im Alter können sein:

- Leistungsknick, Kraftverlust
- Psychische Einschränkungen (z.B. Depressionen)
- Schlafstörungen
- Unruhezustände
- Herzerkrankungen und Bluthochdruck
- Fehlfunktion der Schilddrüse
- Gewichtszunahme oder Gewichtsverlust
- Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus
- Eingeschränkte seelische Belastbarkeit
- Überforderungszustände
- Hormonstörungen



Natürliches „Anti-Aging“ unter kompetenter Anleitung

Während Ihres Aufenthaltes werden Sie von erfahrenen, hoch qualifizierten Fachärzten aus unserem Team betreut. Am Anfang steht ein ausführliches ärztliches Beratungsgespräch, in dem unter Berücksichtigung der Vorgeschichte ein individuelles Konzept, bestehend aus diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen, zusammengestellt wird. Ziel ist eine praktikable „Handlungsanleitung“, die Sie bei der weiteren Lebensgestaltung unterstützt und dabei auch zu erwartende altersparallele Entwicklungen bereits berücksichtigt.

Erfahrene Therapeuten begleiten Sie im Therapieprozess und geben Ihnen individuelle Tipps für die weitere Gesunderhaltung. Sie erleben „Freude und Spaß an Bewegung“ beim Nordic Walking oder Aquajogging, die positiven Effekte unserer gesundheitsbewußten Ernährung (Lehrklinik für Ernährungsmedizin) und Sie erlernen Methoden zur Förderung der Entspannung und zur Stressbewältigung. Gruppenaktivitäten und geführte Freizeitangebote verstärken Ihre Motivation für eine Weiterführung der gesundheitserhaltenden Aktivitäten im häuslichen Alltag.

- Ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes *
- Ärztlicher Gesundheitscheck (inkl. Leistungsdiagnostik, Krebsvorsorge- und Hormoncheck) *
- Psychologisch geführte Stressbewältigungsgruppe
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Lehrküche
- Allgemeine Gymnastik/Kleine Gymnastik
- Ausdauersport (Nordic Walking, Ergometertraining)
- Atemgymnastik
- Wassergymnastik/Aquajogging/Balneotherapie (Kneipp)
- Massage (1x/Woche)
- Schwimmen im Hallenbad
- Sauna
- Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung, Atemtherapie)
- ggf. zusätzliche krankheitsbezogene Therapiemodule (z.B. Seminar Gewichtsreduktion, Diabetesschulung) *

Die mit * gekennzeichneten ärztlichen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) berechnet.

Rücken- und Gelenkwoche

Das Kreuz mit dem Kreuz!

Gelegentlich Rücken- oder Gelenkschmerzen?

Unsere Übungen in der Gruppe sollen es Ihnen als Gast ermöglichen, an praktischen Beispielen zu einer dosierten und sinnvollen körperlichen Belastung und Belastbarkeit Ihres Bewegungssystems zu gelangen.

In der Rückenschule wird Ihnen der rüchenschonende Umgang mit Alltagsbelastungen erläutert, beim Nordic Walking die günstige Verteilung der körperlichen Gesamtbelastung auf alle unsere Bewegungseinheiten (Arme, Beine und Rücken). Dazu gehört selbstverständlich auch eine korrekte Atemtechnik, die Ihnen in der Atemgymnastik nähergebracht wird. Individuell auf Sie abgestimmte Fahrradergometerübungen, runden im Rahmen spezieller Leistungs- und Belastungsvorgaben für Sie dieses Vorsorge- und „Geringbelastungs“-Programm ab.

- **Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes**
- **Therapeutisches Flugballspiel (nach Absprache)**
- **Rückenschule**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Allgemeine Gymnastik oder Atemgymnastik**
- **Ergometertraining**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Walking/Nordic Walking**
- **Geführte Wanderungen**
- **Vorträge (Trainingsgestaltung, gesunde Ernährung)**



Gesundheitswoche Stressbewältigung

Einfach zur Ruhe kommen!

„Im Stress sein“ oder „unter Stress stehen“ ist für jeden von uns eine geläufige, oft auch belastende Erfahrung. Diese Erfahrung beinhaltet u.a. Zeitnot, Leistungsdruck, Angst, die Kontrolle zu verlieren, Hilflosigkeit oder auch Ärger bis hin zur ohnmächtigen Wut.

Im Laufe unseres Lebens haben wir andererseits gelernt, den guten (angenehmen und anregenden) Stress, den „Eu-Stress“, von dem schlechten, (ängstigenden und einengenden) Stress, dem „Dis-Stress“ zu unterscheiden. Dis-Stress löst komplizierte Anpassungsprozesse des Körpers und der Psyche des Menschen aus, die in drei Phasen unterteilt werden: Alarmphase, Widerstandsphase und Erschöpfungsphase.

Wie können wir erfolgreich dem schädlichen Stress widerstehen? Eine wichtige Voraussetzung für Antistress ist körperliches Fitsein, welches durch Atemgymnastik, allgemeine Gymnastik, sportliches Spiel (Flugball), Wanderungen u.a. erreicht werden soll, ergänzt durch Entspannungsübungen (nach Jacobson und Autogenes Training), Selbstsicherheitstraining oder Stressbewältigungsübungen in der Gruppe, Gespräche und psychologische Vorträge über Lebensführung und Lebenskunst.

- **Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes**
- **Therapeutisches Flugballspiel**
- **Entspannungsübungen (Jacobson, Autogenes Training)**
- **Stressbewältigungsgruppe oder Selbstsicherheitsgruppe**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Allgemeine Gymnastik**
- **Atemgymnastik**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Sauna**
- **Vorträge (Trainingsgestaltung, Atemtherapie)**



Relaxing- Woche

Entspannen ist nicht erschlaffen!

Die Relaxingwoche ist für Menschen gedacht, die „in die Jahre gekommen“ und bei denen die Lebensziele schon abgesteckt sind. Im Alter erscheint die körperliche Belastbarkeit begrenzt; Beschwerden des Älterwerdens kündigen sich an, und neue Erfahrungen wirken eher belastend.

Die Relaxingwoche kann natürlich das Älterwerden nicht aufheben. Aber sie fördert körperliche Ertüchtigung, geistige Beweglichkeit, Neugier und Freude an Neuentdeckungen im Alltag. Für Menschen, die aus einer beruflichen oder familiären „Stresssituation“ zu uns kommen, ist die Relaxing-Gesundheitswoche der ideale Einstieg und die Vorbereitung für die sich dann anschließende Stressbewältigungswoche. In der Relaxingwoche finden Atem- oder allgemeine Gymnastik, Flugballspiel, Wandern, Entspannungsverfahren nach Jacobson und Autogenes Training in der Gruppe statt. Auf diese Weise gelingt es Ihnen wieder, Ihren Körper neu und lebendig wahrzunehmen und frischen Mut für die Bewältigung des Alltags zu schöpfen.

- **Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes**
- **Therapeutisches Flugballspiel**
- **Entspannungsübungen (Jacobson, Autogenes Training)**
- **Medizinische Bäder mit Zusatz**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Allgemeine Gymnastik oder Atemgymnastik**
- **Wassergymnastik**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Sauna**
- **Vorträge (Atemtherapie, gesunde Ernährung)**



Kneipp-Vital- Woche

Kneipp ist

– gerade in unserer schnelllebigen Zeit –
aktueller denn je!

Wollen Sie Ihren Kreislauf wieder in Schwung bringen? Oder Ihre Abwehrkräfte stärken? Oder nur neue Kraft zur Bewältigung des Alltags schöpfen? Bei der Kneipp-Vital-Woche können Sie die positive Wirkung von natürlichen Heilverfahren auf Ihren Körper unmittelbar erfahren. So wie schon vor ca. 150 Jahren in Bad Wörishofen beginnt der Tag mit der heilenden Kraft des Wassers in Form von Kneipp'schen Güssen.

Aber Kneipp bedeutet mehr als nur die Anwendung von Wasser (Hydrotherapie). Weitere Therapiesäulen sind regelmäßige Gymnastik und Ausdauertraining (Bewegungstherapie), eine gesunde, fettarme und ballaststoffreiche Kost (Ernährungstherapie) sowie die Wiedererlangung eines gesunden inneren Gleichgewichts durch Entspannung, Stressabbau und Harmonisierung der Körperfunktionen (Ordnungstherapie).

- **Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes**
- **Kneipp'sche Güsse**
- **Wassergymnastik**
- **Allgemeine Gymnastik**
- **Atemgymnastik**
- **Medizinisches Bad mit Zusatz**
- **Fußwechselbäder**
- **Massage (1x/Woche)**
- **Therapeutisches Flugballspiel**
- **Geführte Wanderungen**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Sauna**
- **Vorträge (Atemtherapie, gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)**





Gönnen Sie sich etwas Gutes.

Gönnen Sie sich Gesundheit!

