

## Arrangement

- 1 Woche Vollpension inkl. der therapeutischen Leistungen
  - Wohnen in den zum Hotel Teuchelwald gehörenden Häusern Kienberg und Villa
  - November - April (außer 15.12. - 06.01.)  
Preis ab € 395,- pro Person/Woche
  - Mai - Oktober  
Preis ab € 445,- pro Person/Woche
- Mindestteilnehmerzahl 10 Personen,  
Terminvereinbarung nach Absprache  
mit dem Hotel.

## Hotel Teuchelwald

Schömberger Straße 9  
D-72250 Freudenstadt  
Telefon 074 41/53 2-120  
Telefax 074 41/53 2-135

info@Hotel-Teuchelwald.de  
[www.Hotel-Teuchelwald.de](http://www.Hotel-Teuchelwald.de)

## Klinik Hohenfreudenstadt

**Zentrum für Prävention und Rehabilitation**  
Fachbereiche für Innere Medizin, Orthopädie  
und Psychosomatik  
Lehrklinik für Ernährungsmedizin  
Diabeteszentrum Nordschwarzwald

Tripsenweg 17  
D-72250 Freudenstadt  
Telefon 074 41/53 4-0  
Telefax 074 41/53 4-6 66

info@Klinik-Hohenfreudenstadt.de  
[www.Klinik-Hohenfreudenstadt.de](http://www.Klinik-Hohenfreudenstadt.de)

## Gesundheitspark Hohenfreudenstadt

Der Gesundheitspark Hohenfreudenstadt umfasst das Hotel Teuchelwald und die Klinik Hohenfreudenstadt. Die Unterbringung erfolgt im Hotel Teuchelwald. Der Charme dieses stilvollen Hauses wird auch Sie verzaubern.



[www.Hotel-Teuchelwald.de](http://www.Hotel-Teuchelwald.de)

Direkt benachbart liegt die Klinik Hohenfreudenstadt, in der die medizinischen und therapeutischen Leistungen erbracht werden.



[www.Klinik-Hohenfreudenstadt.de](http://www.Klinik-Hohenfreudenstadt.de)

*Gesundheitswoche  
für Selbsthilfegruppen*

## Herz-Kreislaufkrankungen

## Gesundheitspark Hohenfreudenstadt

**Hotel Teuchelwald**  
**Klinik Hohenfreudenstadt**  
Zentrum für Prävention & Rehabilitation



Hotel Teuchelwald

Klinik  
Hohenfreudenstadt

[www.Gesundheitspark-Freudenstadt.de](http://www.Gesundheitspark-Freudenstadt.de)

## Herz-Kreislaufkrankungen

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.

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. Oft ist es nur die Frage der Motivation. Erfahrene Therapeuten helfen Ihnen, neue Freude an der Bewegung zu entdecken.

Ernährungsfaktoren spielen bei der Entstehung von Bluthochdruck, Herzinfarkt, Gefäßleiden und Nierenerkrankungen wie 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.



## Therapieprogramm Klinik Hohenfreudenstadt

### Das Pauschalangebot beinhaltet:

- Unterkunft (EZ oder auf Wunsch 2-Bettzimmer) im Hotel Teuchelwald
- Vollverpflegung (Vollkost DGE)
- ärztliches Beratungsgespräch
- Seminar: „Gesunde Ernährung“
- Lehrküchenveranstaltung
- Informationsmaterialien und Rezepte
- Allgemeine Gymnastik (täglich)
- Teilnahme an der Herzgruppe
- 2 x Walking
- freie Nutzung von Sauna, Dampfbad, Trainingstherapieaum und Schwimmbad

Auf Wunsch sind weitere Anwendungen möglich. Abrechnung der zusätzlichen Anwendungen als Selbstzahler oder über Kassenrezept.



## Lage und Ausstattung Hotel Teuchelwald

Das Hotel liegt am Stadtrand von Freudenstadt inmitten eines großen Parkgeländes, mit direktem Zugang zum weitläufigen Wandergebiet Kienberg.

Sie wohnen in ruhigen, freundlichen Zimmern, die zum Erholen wie geschaffen sind.

Ausgestattet sind die Zimmer mit Dusche/WC, Selbstwahltelefon, TV und teilweise mit Balkon.

### Anfahrt

