



**VITAL-PROGRAMM
FÜR GESUNDHEIT
UND PRÄVENTION**

FÜR IHRE INDIVIDUELLE VORSORGE



VITAL-PROGRAMM

Klinik Buchenholm
Klinik Dreizehnlinden
Schloss-Klinik Sonnenbühl

VITAL-PROGRAMM

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Liebe Gäste,

Wellness-Urlaube werden immer beliebter. Der Wunsch, für sich und seinen Körper etwas Gutes tun zu wollen, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Das hat allerdings auch einen Haken: Es werden heute zahlreiche Angebote als Wellness-Urlaube tituliert, bei denen jede ärztliche und therapeutische Grundlage fehlt.

Bei den Vital-Kliniken gehen wir bewusst einen anderen Weg. Alle Programme sind nach modernen medizinischen Gesichtspunkten aufgebaut. Erfahrene Ärzte und Therapeuten vermitteln Ihnen ihr Wissen in den Bereichen Gesundheit und Prävention. Die Zweckmäßigkeit und medizinische Notwendigkeit der Verfahren ist wissenschaftlich untersucht und in der Rehamedizin anerkannt.

Unsere Programme erfüllen die Qualitätskriterien gesundheitsfördernder Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V und garantieren ein hohes medizinisches Qualitätsniveau.

Genießen Sie das gute Gefühl, unter professioneller Anleitung von Ärzten und Therapeuten etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Ob zum fit und vital bleiben oder um bestehende Beschwerden anzupacken - mit unseren Vital-Programmen liegen Sie da genau richtig!

Es grüßt Sie herzlich,
Ihr Dr. Stefan Beyer
Geschäftsführer Vital-Kliniken GmbH

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	3
Die Klinikstandorte	
Klinik Buchenholm in Bad Malente	4
Klinik Dreizehnlinden in Bad Driburg.....	5
Schloss-Klinik Sonnenbühl in Bad Dür rheim	6
Die Vital-Programme	
Gesundheitswoche.....	7
Themenwochen	
Fit & Vital Woche	8
Rücken-Aktiv-Woche.....	9
Abnehmen-mit-Erfolg-Woche	10
Balance-Woche.....	11
Spezialprogramme	
Kneipp-Woche	12
Heilwasser-Trinkkur	13
Burn-Out-Prävention.....	14
Schmerzpräventions-Woche.....	15
Adressen-Ansprechpartner Kliniken	16



UNSERE HÄUSER

Klinik Buchenholm
Bad Malente



UNSERE HÄUSER

Klinik Dreizehnlinden
Bad Driburg

Klinik Buchenholm in Bad Malente

Ein Quell der Ruhe im Herzen der holsteinischen Schweiz

Direkt am Dieksee, in Schleswig-Holsteins einzigem anerkanntem Kneipp-Heilbad Bad Malente, liegt die Klinik Buchenholm. Wasser als Quelle von Energie und die Kraft der Natur können hier besonders intensiv erlebt werden. In der idyllischen Seenlandschaft kann die Seele Abstand zum Alltag gewinnen und bietet Wasser- und Naturliebhabern fast unbegrenzt viele Möglichkeiten der Entspannung. Darüber hinaus lädt der Naturpark „Holsteinische Schweiz“ sowie die nahe Ostseeküste zu Ausflügen ein.

Auch unser Haus sorgt für Entspannung. Freuen Sie sich auf moderne Trainings- und Therapieräume, unseren Leseraum und die Sonnenterrasse der Cafeteria mit Blick auf den See.

Die Unterbringung erfolgt in modern eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern mit TV, Telefon, Dusche/WC.

Unsere Küche verwöhnt Sie mit schmackhaften und gesunden Vital-Gerichten. Die Vollpension umfasst ein reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet sowie verschiedene Mittagsmenüs zur Auswahl. Themenbuffets und spezielle Menüs von der Küste runden das kulinarische Angebot ab.

Sie haben weitere Fragen zu den Vital-Programmen oder möchten einen Termin anfragen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Telefon 04523-987-516.



Klinik Dreizehnlinden in Bad Driburg

Menschlichkeit und Qualität im Gesundheitsgarten Ostwestfalen

Im Naturpark „Eggegebirge-Südlicher Teutoburger Wald“ im staatlich anerkannten Mineral- und Moorheilbad Bad Driburg liegt die Klinik Dreizehnlinden. Das Haus befindet sich direkt gegenüber vom Bahnhof und ist von einem idyllischen Park umgeben, der viel Raum zum Erholen und Abschalten bietet. Das Stadtzentrum und der „Gräfliche Park“ sind fußläufig zu erreichen.

Bad Driburg verfügt über ein gut ausgeschildertes Rad- und Wanderwegnetz, einen 18-Loch-Meisterschaftsgolfplatz und Sand- und Rasentennisplätze. Darüber hinaus lockt Bad Driburg mit der SalzGrotte mit Meeresmikroklima, der Driburg-Therme und dem mehrfach prämierten Gräflichen Park und seinen historischen Gebäuden im englischen Landhausstil. In dem denkmalgeschützten Sandsteingebäude des Bad Driburger Güterbahnhofs steht die Modellbundesbahn. Hier erleben Sie eine kurzweilige Zeitreise in den Sommer 1975.

So vielfältig wie die Kultur, Geschichte und Landschaft um den Teutoburger Wald sind auch die Sehenswürdigkeiten. Sie können kulturhistorisch bedeutender Denkmäler besichtigen, wie z.B. Schloss Corvey, Kloster Dalheim, das Hermannsdenkmal, die Externsteine und eine Vielzahl von Burgen, Schlössern und Kirchen. Zudem bietet die Stadt Bad Driburg ein abwechslungsreiches Kultur- und Freizeitprogramm für ihre Gäste an.

Die Vollpension umfasst ein reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet sowie verschiedene Mittagsmenüs zur Auswahl.

Die Unterbringung erfolgt in modern eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern mit TV, Telefon, Dusche/WC.

Sie haben weitere Fragen zu den Vital-Programmen oder möchten einen Termin anfragen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Telefon 05253-971-3517 oder 3518.





UNSERE HÄUSER

Schloss-Klinik Sonnenbühl
Bad Dürrhein



GESUNDHEITSWOCHE

Klinik Buchenholm
Klinik Dreizehnlinden
Schloss-Klinik Sonnenbühl



Schloss-Klinik Sonnenbühl in Bad Dürrhein

Erholung im höchstgelegenen Sole-Heilbad Europas

In unserer Schloss-Klinik Sonnenbühl sind Sie bestens aufgehoben. Das herrschaftliche und historische Gebäude verrät von außen nicht, wie modern und hochwertig es innen eingerichtet ist. In einem erstklassigen Ambiente machen Sie Prävention wie in einem 4-Sterne Hotel. Hierfür haben wir mehrere Auszeichnungen und Zertifikate erhalten, wie 4K-Sterne, 4 Medical-Wellness Stars und das Q-III-Zertifikat für Servicequalität.



Dank der geographisch günstigen Lage und dem guten Klima mit viel Sonne und reiner Luft trägt Bad Dürrhein das Prädikat „Heilklimatischer Kurort“. Bad Dürrhein ist darüber hinaus als „Kneipp Kurort“ und „Sole-Heilbad“ ausgezeichnet. Von Bad Dürrhein aus sind die Sehenswürdigkeiten des Schwarzwaldes und der angrenzenden Schweiz gut zu erreichen.

Die Unterbringung erfolgt in modern eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern mit TV, Telefon, Dusche/WC.

Die Vollpension umfasst ein reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet sowie verschiedene Mittagmenüs zur Auswahl. Themenbuffets und regionale Menüs aus der Schwarzwaldregion runden das kulinarische Angebot der Küche ab.

Sie haben weitere Fragen zu den Vital-Programmen oder möchten einen Termin anfragen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Telefon 07726-665-5150.



Gesundheitswoche

Wer im Alltag hohen Belastungen ausgesetzt ist, kann mit der Gesundheitswoche seine Gesundheit fördern und eine erholende Entspannung vom Alltagsstress erleben. Die Gesundheitswoche beinhaltet neben einem ärztlichen Kurzcheck sportliche Aktivitäten aus dem Fitness- und Gymnastikprogramm sowie Massagen, medizinische Bäder, Inhalationen und Entspannungsübungen zur Gesundheitsvorsorge und zur Linderung eventuell bestehender Beschwerden wie z.B. Verspannungen.

- Termine:** ganzjährig
Ort: Klinik Buchenholm, Klinik Dreizehnlinden, Schloss-Klinik Sonnenbühl
- Dauer:** 7 Tage
Anreise: Montag
Hotelleistungen: 6 Übernachtungen; Vollpension
- Ärztliche Leistung:** 1x ärztl. Kurzcheck
Sportprogramm: 1x Einführung Nordic-Walking, 1x Nordic-Walking, 2x Antistressgymnastik oder 2x Tai Chi/Qi Gong, 2x Wassergymnastik
- Entspannungsangebote:** 2x Entspannungsbad oder 2x Kneipp-Anwendung, 1x klassische Massage, 1x Hydrojet-Massage inkl. Einweisung, 2x Entspannungsübungen, 5x Soleinhalation

- Freizeitangebote:**
- Benutzung des Wellness- und Fitnessbereich der Klinik (Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
 - Besuch der Solemar-Therme (Bad Dürrhein)
 - 5-Seen-Fahrt oder Besuch der Salzgrotte, je nach Saison (Bad Malente)
 - Besuch der Therme oder SalzGrotte (Bad Driburg)
- Sonstiges:** Kurtaxe
Kosten: 649,00 € p.P.





**THEMENWOCHE
BEWEGUNG**
Klinik Buchenholm
Klinik Dreizehnlinden
Schloss-Klinik Sonnenbühl



**THEMENWOCHE
RÜCKEN**
Klinik Dreizehnlinden

Fit & Vital Woche

Die Fit & Vital Woche ist ideal für alle, die Bewegung suchen und ihre gesundheitliche Fitness verbessern wollen. Am Beginn der Fit & Vital-Woche wird neben eines ärztlichen Kurzchecks ein medizinisch-therapeutischer Test durchgeführt. Die im Programm durchgeführten Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Koordinationsfähigkeit lassen sich nach der einwöchigen Anleitung auch zu Hause problemlos weiterführen, sodass Sie nach Ihrem Aufenthalt Ihre Fitness und Vitalität weiter stärken und fördern können. Entspannungsübungen und Massagen ergänzen den individuellen Trainingsplan.

- | | |
|------------------------------|--|
| Termine: | ganzjährig |
| Ort: | Klinik Buchenholm, Klinik Dreizehnlinden und Schloss-Klinik Sonnenbühl |
| Dauer: | 7 Tage |
| Anreise: | Montag |
| Hotelleistungen: | <ul style="list-style-type: none"> ■ 6 Übernachtungen; Vollpension |
| Ärztliche Leistung: | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1x medizinisch-therapeutischer Check-up ■ Gestaltung eines individuellen Trainingsplans |
| Sportprogramm: | <ul style="list-style-type: none"> ■ 2x Nordic-Walking oder Ergometertraining (inkl. Einführung) ■ 1x MTT-Geräteeinweisung ■ 2x med. Trainingstherapie (MTT) „Fitness“ ■ 2x Frühgymnastik oder Wassergymnastik |
| Entspannungsangebote: | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1x Einführung in Entspannungsverfahren ■ 2x Entspannungsübungen oder 2x Tai Chi (Bad Dürreheim) ■ 1x Hydrojet-Massage inkl. Einweisung ■ 2x Medizinisches Bad (alternativ Kneipp-/Wärmeanwendungen) ■ 1x klassische Massage |
| Freizeitangebote: | <ul style="list-style-type: none"> ■ Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum) ■ Besuch der Solemar-Therme (Bad Dürreheim) ■ 5-Seen-Fahrt oder Besuch der Salzgrotte, je nach Saison (Bad Malente) ■ Besuch der Therme oder Salzgrotte (Bad Driburg) |
| Sonstiges: | <ul style="list-style-type: none"> ■ Kurtaxe |
| Kosten: | 649,00 € p.P. |



Rücken-Aktiv-Woche

Die Rücken-Aktiv-Woche richtet sich an Berufstätige mit vorwiegend sitzender oder stehender Tätigkeit und/oder einseitiger Belastung. Das Trainingsziel ist hier der Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Muskelaufbau sowie Muskelentspannung werden gefördert. Um Überlastungen des Halte- und Bewegungsapparates zu vermeiden und gegebenenfalls vorhandenen Beschwerden entgegen zu wirken, erhalten Sie gezielte Hilfestellung für eine rückenfreundliche Haltung und Bewegung.

- | | |
|------------------------------|---|
| Termine: | ganzjährig |
| Ort: | Klinik Dreizehnlinden |
| Dauer: | 7 Tage |
| Anreise: | Montag |
| Hotelleistungen: | <ul style="list-style-type: none"> ■ 6 Übernachtungen; Vollpension |
| Ärztliche Leistung: | <ul style="list-style-type: none"> ■ 1x ärztl. Kurzcheck |
| Sportprogramm: | <ul style="list-style-type: none"> ■ 2x Rückenschule ■ 1x MTT-Geräteeinweisung und Erstellung eines individuellen Trainingsplans ■ 2x Medizinische Trainingstherapie (MTT) „Fitness“ ■ 2x Wirbelsäulengymnastik im Wasser |
| Entspannungsangebote: | <ul style="list-style-type: none"> ■ Einführung in die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ■ 2x progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ■ 2x Hydrojet-Massage inkl. Einweisung |
| Coaching: | <ul style="list-style-type: none"> ■ Seminar: "Gesunder Rücken – Möglichkeiten der Prävention" |
| Freizeitangebote: | <ul style="list-style-type: none"> ■ Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum) ■ Besuch der Therme oder Salzgrotte |
| Sonstiges: | <ul style="list-style-type: none"> ■ Begrüßung und Führung durch das Haus ■ Abschlussgespräch/Resümee der Rücken-Aktiv-Woche ■ Kurtaxe |
| Kosten: | 649,00 € p.P. |





THEMENWOCHE ERNÄHRUNG

Schloss-Klinik Sonnenbühl



THEMENWOCHE ENTSPANNUNG

Klinik Buchenholm
Klinik Dreizehnlinden
Schloss-Klinik Sonnenbühl

Abnehmen-mit-Erfolg-Woche

Die Abnehmen-mit-Erfolg-Woche gibt Hilfestellung bei der Reduzierung von Gewicht und der Umstellung der Ernährung durch gezielte Informationen und Anleitungen zu den Themen Ernährung und Bewegung.

Im Ernährungsbereich werden die meisten und wohl folgenschwersten Fehler gemacht. Viele Menschen ernähren sich ungesund und unausgewogen, essen nicht nur zu viel, sondern auch das Falsche. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen und im Alltag umsetzbaren Mitteln Gewicht reduzieren können.

- Termine:** ganzjährig
Ort: Schloss-Klinik Sonnenbühl
Dauer: 7 Tage
Anreise: Montag bis Freitag
Hotelleistungen:
 - 6 Übernachtungen; Vollpension (Reduktion)
 - 1x ärztlicher Kurzcheck
 - 4x Ergometertraining
 - 1x Geräteeinweisung MTT
 - 2x med. Trainingstherapie (MTT) „Fitness“ mit individuellem Trainingsplan
 - 1x Einweisung Nordic-Walking
 - 1x Nordic-Walking**Ärztliche Leistung:**
 - 1x Hydrojet-Massage inkl. Einweisung**Sportprogramm:**
 - 1x Ernährungsberatung
 - Vortrag „Ernährung bei Übergewicht“
 - Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
 - Besuch der Solemar-Therme**Entspannungsangebote:**
 - 1x Ernährungstherapie**Ernährungscoaching:**
 - Vortrag „Ernährung bei Übergewicht“**Freizeitangebote:**
 - Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
 - Besuch der Solemar-Therme**Sonstiges:**
 - Kurtaxe**Kosten:** 619,00 € p.P.



Balance-Woche

Lassen Sie bei diesem Angebot die Seele baumeln und finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht wieder. Genießen Sie Ihren Aufenthalt in den einzigartigen Landschaften unserer Standorte. Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen und relaxen Sie bei Wasseranwendungen. Ergänzt wird unser Programm durch gezielte Bewegungsangebote, die Sie jederzeit auch im Alltag ohne viel Hilfsmittel durchführen können.

- Termine:** termingebunden (Bad Malente), ganzjährig (Bad Driburg, Bad Dürnheim)
Ort: Klinik Buchenholm, Klinik Dreizehnlinden und Schloss-Klinik Sonnenbühl
Dauer: 7 Tage
Anreise: Montag
Hotelleistungen:
 - 6 Übernachtungen; Vollpension
 - 1x ärztl. Kurzcheck**Ärztliche Leistung:**
 - 1x MTT-Geräteeinweisung und Erstellung eines individuellen Trainingsplans
 - 2x med. Trainingstherapie (MTT) oder Ergometertraining
 - 1x Einführung Nordic-Walking
 - 2x Nordic-Walking
 - 1x geführte Wanderung**Sportprogramm:**
 - 2x Entspannungstraining nach Jacobsen
 - 2x weitere Entspannungsverfahren je nach Klinik und Angebot (Yoga, Autogenes Training, Klangschalentherapie, Tai Chi, Qi Gong)
 - 2x Baldrian-Bad oder Heupackung
 - 1x Hydrojet-Massage inkl. Einweisung
 - 1x Kräuter-Massage oder allgemeine Massage
 - 1x Salzgrotte im Ort (Bad Malente und Bad Driburg)**Entspannungsangebote:**
 - Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
 - Besuch der Solemar-Therme (Bad Dürnheim)
 - 5-Seen-Fahrt nach Saison (Bad Malente)
 - Besuch der Therme (Bad Driburg)**Freizeitangebote:**
 - Kurtaxe**Sonstiges:**
 - Kurtaxe**Kosten:** 649,00 € p.P.





SPEZIALPROGRAMM KNEIPP

Klinik Buchenholm
Schloss-Klinik Sonnenbühl



SPEZIALPROGRAMM TRINKKUR

Schloss-Klinik Sonnenbühl

Kneipp-Woche

Ein gesundes Verhältnis zur eigenen körperlichen und geistigen Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu finden, ist die Grundlage der Kneipp-Therapie. Die gesündeste Form körperlicher Betätigung ist, wenn Anspannung und Entspannung sich im Gleichgewicht befinden. Basis für ein gesundes und aktives Leben ist vor allem eine bewusste Ernährung. Als idealer Träger von Wärme und Kälte steht Wasser, zumindest in der allgemeinen Wahrnehmung, im Mittelpunkt der klassischen Kneipp-Kur.



- | | |
|------------------------------|--|
| Termine: | ganzjährig |
| Ort: | Klinik Buchenholm und Schloss-Klinik Sonnenbühl |
| Dauer: | 7 Tage |
| Anreise: | Montag |
| Hotelleistungen: | ■ 6 Übernachtungen; Vollpension |
| Ärztliche Leistung: | ■ 1x ärztl. Kurzcheck |
| Kneipp-Angebote: | ■ 2x Kneipp'scher Guss zum Kennenlernen |
| | ■ 5x Wassertreten/Armbad (in Bad Malente ganzjährig, in Bad Dürrhein nur bei geöffneter Kneipp-Außenanlage), alternativ bietet Bad Dürrhein 2x Wechselbäder an |
| | ■ Nutzung der Kneipp-Außenanlage auf dem Klinikgelände (Dürrhein) und bei bei den "Spiegelteichen" (Malente) |
| | ■ 1x Ernährungsberatung "Kneipp und Ernährung" und 1x Lehrküche |
| Sportprogramm: | ■ 2x Nordic-Walking (inkl. Einweisung) oder Aqua-Gymnastik |
| Entspannungsangebote: | ■ 2x Entspannungstraining oder 2x Tai Chi |
| | ■ 2x Kräuteröl-Bad oder Heupackung |
| | ■ 1x Kräuteröl-Massage |
| Freizeitangebote: | ■ Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum) |
| | ■ Besuch der Solemar-Therme (Bad Dürrhein) |
| | ■ 5-Seen-Fahrt oder Besuch der Salzgrotte, je nach Saison (Bad Malente) |
| Sonstiges: | ■ Kurtaxe |
| | ■ 1x geführte Wanderung auf Anfrage |
| Kosten: | 649,00 € p.P. |



Heilwasser-Trinkkur

Trinkkuren gehören zu den ältesten Gesundheitsanwendungen der Menschheit. Bereits die Römer wussten die Verwendung von heilendem Wasser zu schätzen. Seit Hippokrates ist zweifelsfrei dokumentiert, dass Wasser und seine positiven Inhaltsstoffe, wie Mineralien und Spurenelemente, eine positive Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben können. Das BAD DÜRRHEIMER Heilwasser der Bertolds Quelle besitzt durch seine besondere Zusammensetzung an Mineralien lindernde und heilende Wirkungen und hilft auf natürliche Weise, die Gesundheit zu fördern. Es gibt Ihnen ein gutes Bauchgefühl und begleitet Ihren Körper bei Gewichtsreduktion in Verbindung mit einer Ernährungsumstellung und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Während Ihrer Trinkkur erhalten Sie das Heilwasser gemäß ärztlicher Empfehlung und es steht Ihnen eine kompetente Ernährungsberaterin zur Verfügung.

- | | |
|------------------------------|---|
| Termine: | ganzjährig |
| Ort: | Schloss-Klinik Sonnenbühl |
| Dauer: | 7 Tage |
| Anreise: | Montag |
| Hotelleistungen: | ■ 6 Übernachtungen; Vollpension |
| Ärztliche Leistung: | ■ 1x ärztl. Kurzcheck |
| Extra: | ■ inkl. Heilwasser gemäß ärztlicher Empfehlung |
| Sportprogramm: | ■ 1x Einführung Nordic-Walking |
| | ■ 3x geführte Nordic-Walking Tour |
| | ■ 2x Wassergymnastik |
| Entspannungsangebote: | ■ 2x Entspannungstraining |
| Ernährungscoaching: | ■ 1x professionelle Ernährungsberatung |
| Kneipp-Angebote: | ■ 2x Kneipp-Anwendungen |
| Freizeitangebote: | ■ Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum) |
| | ■ Besuch der Solemar-Therme |
| Sonstiges: | ■ Kurtaxe |
| | ■ Nutzung der Kneipp-Außenanlage |
| | ■ Kostenloser Parkplatz |
| Kosten: | 579,00 € p.P. |
| Zusätzlich buchbar: | ■ 1x Belastungs-EKG |
| (Preis auf Anfrage) | ■ 1x Laboruntersuchung |



SPEZIALPROGRAMM BURN-OUT

Klinik Buchenholm

Burn-Out-Prävention

Wer im (Berufs-) Alltag stark gefordert ist, privat und beruflich unter Stress steht, kann mit der Burnout-Prävention seine Gesundheit fördern und die notwendige Entspannung vom Alltagsstress erleben.

Zielsetzung des Angebotes ist, über die Gefahren zu sensibilisieren und aufzuklären, Warnsignale des Körpers zu erkennen und darauf gezielt zu reagieren. Es werden Beeinflussungs- und Veränderungsmöglichkeiten aufgezeigt sowie ein mittelfristiger Aktionsplan erstellt.



- Termine:** termingebunden
- Ort:** Klinik Buchenholm
- Dauer:** 7 Tage
- Anreise:** Montag bis Sonntag
- Hotelleistungen:**
 - 6 Übernachtungen; Vollpension
- Ärztliche Leistung:**
 - 1x ärztl. Kurzcheck
 - Interaktiver Vortrag „Was ist Burnout?“ (90 Minuten)
 - Workshop: Was hilft kurzfristig? Was hilft langfristig? (90 Minuten)
- Coaching:**
- Sportprogramm:**
 - 1x MTT-Geräteeinweisung und Erstellung eines individuellen Trainingsplans
 - 2x med. Trainingstherapie (MTT) oder Ergometertraining
 - 2x Nordic-Walking (inkl. Einführung) oder 2x Aqua-Gymnastik
 - 1x geführte Wanderung
- Entspannungsangebote:**
 - 2x Entspannungstraining nach Jacobsen inkl. Einführung
 - 2x Klangschalentherapie
 - 2x Baldrian-Bad oder Heupackung
 - 1x Hydrojet-Massage inkl. Einweisung
- Freizeitangebote:**
 - Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
 - 5-Seen-Fahrt oder Besuch der Salzgrotte, je nach Saison
- Sonstiges:**
 - Kurtaxe
- Kosten:** 649,00 € p.P.



SPEZIALPROGRAMM SCHMERZPRÄVENTION

Klinik Dreizehnlinden

Schmerzpräventions-Woche

Für Gäste mit besonderen Belastungen und Risiken im Bereich der Wirbelsäule bietet die Klinik Dreizehnlinden eine spezielle Schmerzpräventions-Woche an. Sie werden von Ärzten mit der Zusatzqualifikation Manuelle Medizin/Chirotherapie und von Physiotherapeuten mit der Zertifikatsweiterbildung Manuelle Therapie behandelt und erhalten Hilfestellung zur Vorbeugung von Schmerzen. Eventuell bereits vorhandene Beschwerden werden durch gezielte Therapie reduziert und Blockierungen bei Bedarf manualmedizinisch beseitigt.



- Termine:** ganzjährig
- Ort:** Klinik Dreizehnlinden
- Dauer:** 6 Tage
- Anreise:** Montag
- Hotelleistungen:**
 - 5 Übernachtungen; Vollpension
- Ärztliche Leistung:**
 - 1x ärztl. Kurzcheck
 - Chirotherapeutische und osteopathische Befunderhebung
 - Vortrag "Gesunder Rücken"
- Sportprogramm:**
 - 1x MTT-Geräteeinweisung
 - 2x med. Trainingstherapie (MTT)
 - 2x Wirbelsäulengymnastik
 - 4x Bewegungsbad
 - 1x Rückenschule/Chirogymnastik obere Extremität
 - 1x Rückenschule/Chirogymnastik untere Extremität
- Entspannungsangebote:**
 - 2x Hydrojet-Massage inkl. Einweisung
- Freizeitangebote:**
 - Benutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der Klinik (Schwimmbad, Sauna, Trainingsraum)
 - Besuch der Driburg Therme oder Salzgrotte
- Sonstiges:**
 - Kurtaxe
- Kosten:** 649,00 € p.P.

So nehmen Sie Kontakt mit uns auf:



Auskünfte zum Vital-Programm/Terminanfrage Klinik Buchenholm:
Telefon 04523-987-516



Auskünfte zum Vital-Programm/Terminanfrage Klinik Dreizehnlinden:
Telefon 05253-971-3517 oder 3518



Auskünfte zum Vital-Programm/Terminanfrage Schloss-Klinik
Sonnenbühl: Telefon 07726-665-5150

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Vital
KLINIKEN
Vital-Kliniken GmbH

Klinik Buchenholm

- Innere Medizin
- Kardiologie
- Orthopädie
- Psycho-Traumatherapie

Plöner Straße 20
23714 Bad Malente
Tel.: 04523-987-0
Fax: 04523-987-520
info.buchenholm@vital-kliniken.de
www.vital-kliniken.de

Klinik Dreizehnlinden

- Orthopädie
- Innere Medizin
- Neurologie
- Onkologie

Bahnhofstraße 3
33014 Bad Driburg
Tel.: 05253-971-0
Fax: 05253-971-3588
info.dreizehnlinden@vital-kliniken.de
www.vital-kliniken.de

Schloss-Klinik Sonnenbühl

- Kardiologie
- Innere Medizin
- Orthopädie
- Neurologie

Hammerbühlstraße 4
78073 Bad Dürrenheim
Tel.: 07726-665-0
Fax: 07726-665-824
info.sonnenbühl@vital-kliniken.de
www.vital-kliniken.de