

Unser Angebot

- Wir bieten Ihnen ein Intensivprogramm bestehend aus 2 freiwählbaren Modulen jeweils von Donnerstag Nachmittag bis Sonntag
- Terminvorschläge auf Anfrage
- Preis einschl. Übernachtung im EZ mit Du, WC, Fernseher und Vollverpflegung
249,00 EUR pro Person

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Möglichkeit einer Kostenbeteiligung.

- Zusätzliche Unterbringung und Verpflegung einer Begleitperson 36,00 EUR/Tag
- Kinder bis 14 Jahre können unentgeltlich mitgebracht werden
- Kostenlose Nutzung von Sauna und Schwimmbad
- Freie Teilnahme an allen Kulturveranstaltungen im Haus

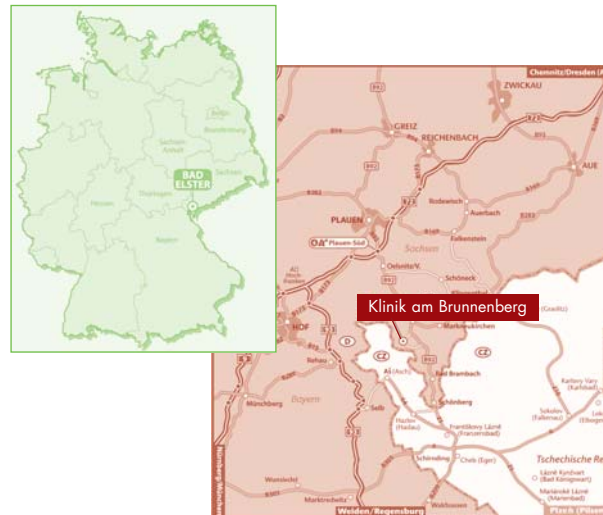
Infotelefon: 037437/83223

Stichwort: Präventiv

Wir beraten Sie gern!

Ihr Weg zu uns

- **Mit dem Auto**
BAB 72 Oelsnitz/Plauen, dann auf die B 92 Plauen-Oelsnitz bis nach Bad Elster.
Direkt vor der Klinik finden Sie kostenfreie Parkmöglichkeiten.
- **Mit der Bahn**
Der Bahnhof Bad Elster befindet sich außerhalb des Ortes, etwa zwei Kilometer entfernt.
Selbstverständlich holen wir Sie vom Bahnhof ab.



Klinik am Brunnenberg

Bad Elster

Fachklinik für Kardiologie
und Orthopädie

PRÄVENTIONSPROGRAMME

Klinik am Brunnenberg

Enderstraße 5
08645 Bad Elster

Telefon: 03 74 37 / 8-0
Telefax: 03 74 37 / 21 72

info@brunnenberg.mediclin.de
Patientenplanung: 03 74 37 / 8 32 23

Fit im Leben – wir machen mit



info@brunnenberg.mediclin.de



Das Sächsische Staatsbad Bad Elster, einer der ältesten und renommiertesten Kurorte Deutschlands, liegt im Dreiländereck Böhmen, Sachsen und Bayern.

Umgeben von waldreichen Höhen, die bis 650 m ansteigen, liegt die südlichste Stadt, geschützt im Wiesental des Flüsschens Weiße Elster. Die günstigen Luftverhältnisse haben zusammen mit der Heilwirkung der verschiedenen Quellen und der balneotherapeutischen Nutzung des Moores Bad Elster berühmt gemacht.

Die Klinik am Brunnenberg Bad Elster wurde 1994 neu erbaut. Sie liegt mitten in der ruhigen und waldreichen Natur am Südosthang der Stadt.

Ausreichend Bewegung und seelisches Wohlbefinden sind neben einer angemessenen Ernährung wichtige Bausteine zur Gesunderhaltung.

Aufatmen. Wohlfühlen. Alltagsstress raus – Vitalität und Ausgeglichenheit rein.

Gezielte Kondition für Beruf, Freizeit und Sport – Ihre Quelle für Kraft und Wohlbefinden.

Hochqualifizierte Sportlehrer, Diplompsychologinnen und Diätassistentinnen begleiten Sie durch unser ausgewogenes Kursprogramm.

Erleben Sie Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden in einem der schönsten und traditionsreichsten Kurorte Deutschlands.



Unsere Angebote

Präventive Rückenschule – „Aufrecht durchs Leben“

- Grundlagenkenntnisse über den Aufbau der Haltungs- und Bewegungsorgane
- Übungen zur wirbelsäulengerechten Belastungshaltung in Berufs- und Alltagssituationen

Wirbelsäulengymnastik –

„In Bewegung kommen, das Leben genießen“

- Verbesserung der Körperhaltungen und Bewegungsabläufe
- Erlernung gezielter Gymnastik- und Entspannungsübungen, die auch am Arbeitsplatz und zu Hause umgesetzt werden können

Autogenes Training nach Schultz – „Gelassenheit im Alltag“

- Erlernen von Kenntnissen zur systematischen Körperentspannung
- Ziel: körperliche und seelische Ausgeglichenheit

Präventives Herz-Kreislauf-Training –

„Hab ein Herz für Dein Herz“

- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Dehn- und Entspannungsfähigkeit sowie insbesondere zur (allgemeinen) Ausdauer
- Minderung von Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck und Stress

Abnehmen - aber mit Vernunft –

„Gesundes und genussvolles Essen“

- Aufzeigen eigener ungünstiger Essgewohnheiten
- Darstellung von Veränderungsmöglichkeiten an Hand von Ernährungsplänen nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson –

„Entspannt durch den Tag“

- Verringerung körperlicher und seelischer Anspannung und Nervosität
- Bewältigung alltäglicher Stresssituationen

Zusatzangebote

„Tu deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen“

(Theresa von Avila)

Lassen Sie sich verwöhnen!

Wellnessmassage

(sanfte Aromamassage mit ätherischen Ölen)

25 min 15,00 EUR

klassische Rückenteilmassage

20 min 12,80 EUR

Luftperlbad

(prickelndes Badeerlebnis mit pflegenden ätherischen Ölen)

20 min. 18,00 EUR

incl. Wellnessgetränk

Fußreflexzonenmassage

(Ordnungstherapie

mit körpereigener Regenerationskraft)

45 min 25,00 EUR

Kohlensäurebad

(ortstypisches Heilmittel)

20 min 18,00 EUR

incl. Wellnessgetränk