

FIT UND GESUND IM URLAUB

AKTIV WERDEN UND DAS WOHLBEFINDEN STEIGERN!

Gesundheit und Wohlbefinden sind Grundlagen eines positiven Lebensgefühls und einer guten Lebensqualität.

Die heutigen Lebensgewohnheiten und Arbeitsbedingungen mit wenig Bewegung, einseitiger Belastung und Steigerung der psychischen Belastung können Ursachen für z.B. Rückenbeschwerden sein.

Mit unserem „**Rücken-Fit-Programm**“ werden Sie gezielt Übungen durchführen, um Rückenbeschwerden zu lindern und / oder vorzubeugen.



Gönnen Sie sich Urlaub und Gesundheit zugleich, bringen Sie Rücken, Gelenke, Herz-Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung.

Mit einem abwechslungsreichen Gruppentraining verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft.

Durch gezielte Lenkung Ihrer Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper steigern Sie Ihre Körperwahrnehmung.

Ein qualifiziertes Team begleitet Sie durch unsere Gesundheitsprogramme.

- > AUFATMEN.
- > WOHLFÜHLEN.
- > ALLTAGSSTRESS VERGESSEN!
- > VITALITÄT UND
- > AUSGEGLICHENHEIT AUFNEHMEN!



Unsere Klinik liegt inmitten einer herrlichen Wald-, Reben- und Streuobstlandschaft des westlichen Schwarzwaldes.

Das angenehme Klima und die harmonische Landschaft laden zum Erholen ein.

Am Rande eines Naturschutzgebietes liegt die Klinik idyllisch im Ortsteil „Alm“ von Durbach.

Gut ausgebaute Wanderwege erschließen sich ab der Klinik, und für den kunstbegeisterten Patient-*innen eröffnet der Skulpturenpark mit seinen über 70 Exponaten eine Welt des Betrachtens und Erlebens.

Die MEDICLIN Staufenburg Klinik ist sehr gut erreichbar:

Mit der Bahn (IC / ICE-Anschluss)

Der Bahnhof Offenburg ist nur 6 km entfernt; dort holen wir unsere Patienten auf Wunsch ab.

Mit dem Auto

Die A 5 bis zur Abfahrt Appenweier, auf der B 28 Richtung Freudenstadt bis Abfahrt Offenburg, auf der B 3 bis Windschlag, an der Ampel links Richtung Durbach über Ebersweier.

Mit dem Flugzeug

Die nächsten Flughäfen sind in Straßburg, Baden-Baden, Basel oder Stuttgart.



HIER FINDEN SIE UNS



WIRBELSÄULENGYMNASTIK – Durch Bewegung das Leben genießen

Dieser Kurs soll Sie motivieren, mehr Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.

Durch ein gezieltes Ganzkörpertraining aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen sind Sie in der Lage, sich Zuhause Ihr eigenes Übungsprogramm zusammenzustellen.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG – Gelassenheit im Alltag

Entspannung ist für jeden Organismus notwendig. Nach jeder Anspannung folgt von Natur aus eine Entspannung, um ein Gleichgewicht beizubehalten. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper erreicht wird. Langfristig lernen Sie, Anspannungszustände und Stresssymptome besser zu erkennen, zu lösen und zukünftig zu vermeiden.

WALKING – AKTIV DURCH DEN TAG

EINE SAUERSTOFFDUSCHE FÜR IHREN KÖRPER

In einer kurzen Aufwärmphase werden Koordinations- und Dehnübungen zur Einstimmung der Teilnehmer durchgeführt. Danach erfolgt das Gehen/Walking in unterschiedlichen Gruppen, angepasst an das Leistungsvermögen des*der Einzelnen. Die angrenzenden Wege führen Sie durch Wald-, Wiesen- und die schöne Reblandschaft des Durbachtals. **Bei schlechtem Wetter wird das Walking durch Aqua-Fitness ersetzt.**



AQUA-FITNESS – Bewegungsübungen im Wasser

Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining mit allen Vorteilen des Wassers mit und ohne Gerät. Alle Leistungsklassen können gemeinsam trainieren.

DIE VORTEILE IM WASSER SIND Z.B.:

- > Stärkung der Muskelkraft
- > Verbesserung der Ausdauer
- > Verbesserung der Koordination / Beweglichkeit ohne Sturzrisiko
- > Kalorienkiller durch erhöhten Stoffwechsel
- > Schmerzreduktion
- > Gelenkschonendes Aufbautraining
- > Regeneration

AMBULANT FIT UND GESUND IM URLAUB*

DAUER: 1 Woche – Teilnahme von Freitag bis Freitag

PRAXIS: > 2 x Wirbelsäulengymnastik
> 1 x Bewegungsübungen im Wasser / Aqua Fitness
> 3 x Walking

DAUER: 2 Wochen – Teilnahme von Montag bis Freitag

PRAXIS: > 2 x Progressive Muskelentspannung
> 4 x Wirbelsäulengymnastik
> 6 x Bewegungsübungen im Wasser / Aqua-Fitness
> 3 x Walking

45,- €
1 WOCHE

145,- €
2 WOCHEN

* Bitte bringen Sie Ihre Turnschuhe & Badebekleidung mit.
Im Preis inklusive: Umkleidemöglichkeit und Spind, Nutzung des Hallenbades
Für eine Erweiterung des Angebotes sprechen Sie uns gerne an.

MEDICLIN Staufenburg Klinik
Burgunderstraße 24, 77770 Durbach
info.staufenburg@mediclin.de

HABEN SIE FRAGEN?
Möchten Sie sich anmelden?

Telefon Zentrale 0781 473-0
Telefon Aufnahme 0781 473-235
Telefax Zentrale 0781 473-265

Wir beraten Sie gerne.

www.staufenburg-klinik.de