

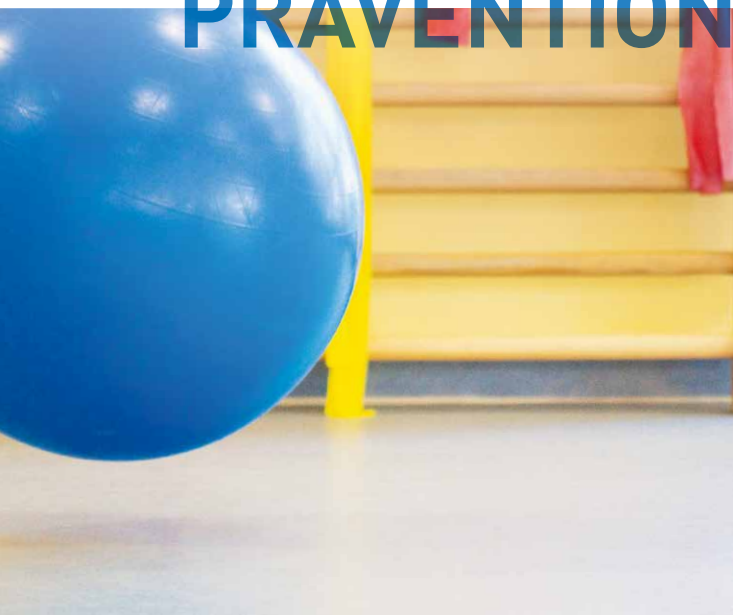


Rehaklinik  
**Überruh**

Eine Klinik der RehaZentren  
Baden-Württemberg gGmbH

Wir mobilisieren Kräfte

**GESUNDHEIT  
DURCH  
PRÄVENTION**



**SICH WOHLZUFÜHLEN,  
Bedeutet weit mehr als  
zu funktionieren.**

**Nutzen sie die Zeit,  
Nehmen sie für sich die Zeit.**





# Leben pflegen Gesundheit erhalten

Die Lebensführung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Es ist jedoch nicht immer leicht, gute Vorsätze im Alltag umzusetzen. Doch manchmal braucht es gar nicht so viel, um gesundheitsbewusster zu leben – nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und lernen Sie bei uns, alte Gewohnheiten abzulegen und bewusster zu leben.

Die Gestaltung Ihres Lebens liegt in Ihren Händen. Was wir können: Ihnen dabei helfen, den richtigen Weg für sich zu finden. Ihnen Methoden an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihre Gesundheit günstig beeinflussen können. Übungen für den Körper, Denkanstöße für den Kopf, Empfehlungen für gesunde Ernährung.

Finden Sie neue Lebensimpulse. Wir unterstützen Sie dabei.



„Die Therapeuten können keine Wunder vollbringen – dafür muss man schon selbst etwas tun. Aber wenn man will, bekommt man sehr viele nützliche Anregungen und Hilfe.“



„Ernährung ist ein wichtiger Baustein für das Wohlbefinden. Wir bieten Ihnen praktische und theoretische Ernährungsberatung sowie verschiedene Kostformen, z.B. das LOGI<sup>®</sup>-Ernährungskonzept oder die mediterrane Kostform, individuell an.“

# Das Beste für Sie: unser Konzept

Unser Angebot besteht aus verschiedenen Inhalten, die wir individuell für Sie zusammenstellen:

- **Bewegungsprogramme:** Wir trainieren mit Ihnen Ihre Ausdauer, Muskelkraft und Koordination.
- **Arbeitsphysiologische und psychologische Maßnahmen:** Wir vermitteln Ihnen, wie Sie mit Stress umgehen, sich in Ihrem Beruf wohlfühlen und dabei Ihren Körper nicht vernachlässigen.
- **Ernährungswissenschaftliche Beratung:** Wir zeigen Ihnen, wie Ihre Ernährung den richtigen Platz einnimmt.
- **(Sport-)medizinische Diagnostik:** Wir schauen Sie genau an – Ihre Blutwerte, Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihren Rücken und Ihre Fitness.

Auf der Basis dieser Modulinhalte zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Alltag gesundheitsfördernd gestalten können – auch wenn Sie wieder zu Hause sind.

- Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen individuelle Pläne für Verhalten, Bewegung und Ernährung.
- Wir helfen Ihnen, Ihre Motivationsbarrieren zu entdecken und zu überwinden.

# Was wir Ihnen bieten

Bedürfnisse sind verschieden. Deshalb bieten wir unterschiedliche Module an, denen zwar das gleiche Konzept zugrunde liegt, deren Dauer und Fokus aber variiert. So können wir Ihren persönlichen Vorstellungen besser gerecht werden.

## Für Einzelpersonen:

- \_ Mehrtägige bis einwöchige Seminare mit Unterkunft und Verpflegung
  - \_ Tagesseminare zu bestimmten Themen
- Gerne können Sie sich auf unserer Internetseite über aktuelle Termine informieren.

## Für Unternehmen und Behörden:

Die kundenorientierte Programmgestaltung entsteht in mehreren Phasen:

- \_ Analyse des Ist-Zustands, etwa durch Betriebsbesichtigung
- \_ Auswertung der Ergebnisse und Entwicklung des passenden Programms
- \_ Vorstellung des Programms bei Ihnen
- \_ Umsetzung des Programms in den Räumlichkeiten der Klinik
- \_ Evaluation des Programms
- \_ Falls gewünscht: Fortsetzung bei Ihnen durch entsprechendes Fachpersonal oder Refresher-Seminar bei uns

Die Rehaklinik Überrauch ist zugelassene „Betsi-Klinik“. Betsi ist das Gesundheitsförderungsprogramm (Beschäftigung teilhabeorientiert sichern) der DRV und eignet sich speziell auch für kleinere und mittlere Unternehmen.



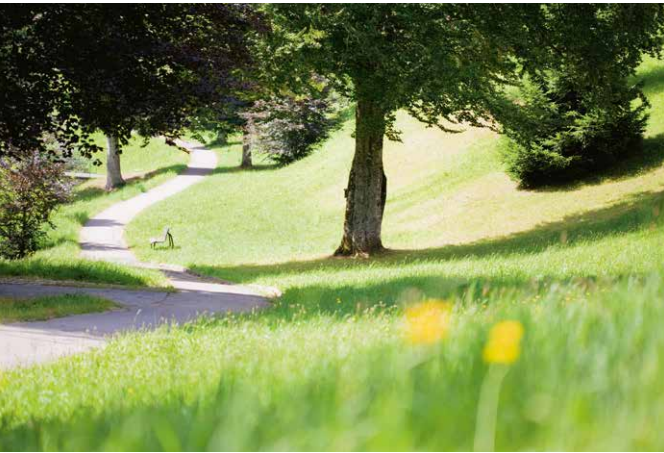


„Körperliches Wohlbefinden fühlt sich gut an. Und körperliches Training ist trotz oder gerade bei gesundheitlichen Problemen für den Erhalt der Lebensqualität von entscheidender Bedeutung. Lernen Sie unsere Präventionsprogramme kennen!“

Wir verfügen über unterschiedlich große Funktions- und Seminarräume, die nach Ihrem Wunsch genutzt werden können.

# Auszeit im Allgäu

Die Rehaklinik Übereuh liegt inmitten der traumhaften Allgäuer Landschaft am Fuße des 1.118 m hohen Schwarzen Grats und bietet Erholung pur. Die Parklandschaft des Klinikgeländes ist von unberührten Wäldern umgeben. Sie beginnt am Ortsende des heilklimatischen Kurortes Bolsternang.



Es gibt ein fast unbegrenztes Angebot an Sport- und Freizeitmöglichkeiten. Naturlehrpfade in der Umgebung, die Allgäuer Alpen, der Bodensee, Österreich oder die Schweiz bieten sich für Ausflüge an.

Die Klinik verfügt über 190 Zimmer, ausgestattet mit Dusche, WC, Telefon und Fernseher. Ein gemeinsamer Aufenthalt mit einem begleitenden Partner ist auf Wunsch in einem Doppelzimmer oder Appartement möglich. Die schöne Natur, das Schwimmbad mit Saunalandschaft, unser Café, Musik- und Kulturveranstaltungen, Kinoabende, kreatives Gestalten und vieles mehr verwöhnen unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

# So könnte Ihr Präventionssp

Der folgende Plan zeigt Ihnen beispielhaft, wie ein mehrtä

	1. Tag	2. Tag
7:00	Labor	
7:30	Frühstück	
9:00	Herz-Kreislauf-Check; Belastungs-EKG	Praxis: „K
9:30	Praxis: „Spaß im Spiel“	Theorie & gesund m Ernährun
10:30	Praxis: „Wie beweglich bin ich?“	
12:00	Mittagspause	
13:00	Praxis: Mentales Aktivierungs- training (MAT)	Theorie & Psycholog
14:30	Praxis: „Wie ausdauernd bin ich?“	Wandern
16:00	Praxis: Aquafitness	Praxis: Er
17:30	Abendessen	
ab 18:30		Schwimm

**Am Vortag ab 15:00 Uhr** Anreise, Vorstellung des Programms, praktische Einführung und persönliches Kennenlernen

# Plan aussehen

tägliches Programm aussehen könnte.

	<b>3. Tag</b>
Kraft und Stabilität“	Besprechung der Ergebnisse des medizinischen Check-ups
Dialog: „Fit und mit der richtigen“	Praxis: „Zu Hause geht es weiter“ – Training für den Alltag
	Praxis: Übungen zur Entspannung im Alltag
Dialog: „Präventive – was ist das?“	Nordic Walking
	Theorie & Dialog: „Gut geplant ist halb gewonnen – von der Motivation zur Umsetzung“
Entspannungstherapie	
Bad, Dampfgrotte	

**PRÄVENTION IST  
DIE BESTE MEDIZIN –**

**WIR HELFEN IHNEN,  
DAS PASSENDE  
ZU FINDEN.**



**TOP**

REHAKLINIK

2018

ORTHOPÄDIE

**FOCUS**

DEUTSCHLANDS  
GRÖSSTER REHA-  
KLINIK-VERGLEICH



## Rehaklinik Überruh

Fachklinik für Innere Medizin,  
Orthopädie, verhaltensmedizinisch orientierte  
Rehabilitation (VMOR)

Überruh 1, Bolsternang  
88316 Isny im Allgäu

**Tel.** 07562 75-340

**Fax** 07562 75-144

**E-Mail** [m.guenzler@rehaklinik-ueberruh.de](mailto:m.guenzler@rehaklinik-ueberruh.de)

**Web** [www.rehaklinik-ueberruh.de](http://www.rehaklinik-ueberruh.de)

**Chefarzt:** Dr. med. Thomas Bösch

**Präventionsteam:**

Michael Effing, Präventionskoordinator

Martha Günzler, Assistenz Reha & Prävention

**Kaufmännische Leitung:** Miriam Milz

Klinik zertifiziert nach QMS Reha

Station Ernährung-Zertifizierung der DGE