



Rehaklinik
Überrauch

Eine Klinik der RehaZentren
Baden-Württemberg gGmbH

Wir mobilisieren Kräfte

10 starke
JAHRE

im Verbund der
RehaZentren
Baden-Württemberg

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 unglaublich viele 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®-Ernährungskonzept, 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

Individuelle 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:

- _ Multitägige 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 unser Präventionsprogramm 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 Präventionsplan aussehen

Der folgende Plan zeigt Ihnen beispielhaft, wie ein mehrtägiges Programm aussehen könnte.

	1. Tag	2. Tag	3. Tag
7:00	Labor		
7:30	Frühstück		
9:00	Herz-Kreislauf-Check; Belastungs-EKG	Praxis: „Kraft und Stabilität“	Besprechung der Ergebnisse des medizinischen Check-ups
9:30	Praxis: „Spaß im Spiel“	Theorie & Dialog: „Fit und gesund mit der richtigen Ernährung“	Praxis: „Zu Hause geht es weiter“ – Training für den Alltag
10:30	Praxis: „Wie beweglich bin ich?“		Praxis: Übungen zur Entspannung im Alltag
12:00	Mittagspause		
13:00	Praxis: Mentales Aktivierungstraining (MAT)	Theorie & Dialog: „Präventive Psychologie – was ist das?“	Nordic Walking
14:30	Praxis: „Wie ausdauernd bin ich?“	Wandern	Theorie & Dialog: „Gut geplant ist halb gewonnen – von der Motivation zur Umsetzung“
16:00	Praxis: Aquafitness	Praxis: Entspannungstherapie	
17:30	Abendessen		
ab 18:30	Schwimmbad Dampfgrotte		

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

PRÄVENTION IST
DIE BESTE MEDIZIN –
WIR HELFEN IHNEN,
DAS PASSENDE
ZU FINDEN.



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

Web www.rehaklinik-ueberruh.de

Chefarzt: Dr. med. Thomas Bösch

Präventionsteam: Michael Effing, Präventionskoordinator; Martha Günzler, Assistenz Reha & Prävention

Kaufmännische Leitung: Miriam Milz

Sie sind interessiert an unseren Präventionsangeboten? Dann freuen wir uns, wenn Sie Kontakt aufnehmen.

Aktuelle Gesundheitsprogramme finden Sie auch auf unserer Internetseite.