



AHG Klinik Wolletzsee

Präventionsprogramm Aktiv Entspannen

Hier kann man gesund werden! Ausreichend Bewegung und seelisches Wohlbefinden sind neben einer angemessenen Ernährung wichtige Bausteine zur Gesunderhaltung. Erleben Sie Gesundheit und Wohlbefinden und lernen Sie sich gesund zu halten und aktiv zu entspannen!

Aktiv Entspannen - Das Programm

- Herz-Kreislauf-Training
Übungen zur Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems und Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht
- Ergometertraining
Ausdauertraining durch Fahrradergometrie zur Verbesserung der Herz-Kreislaufregulation und Stärkung der Muskulatur
- Progressive Muskelentspannung
Übungen zur Tiefenentspannung des Körpers
- Qi Gong
Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen
- Wirbelsäulengymnastik
Bewegungsübungen zur Stärkung des Rückens und der Wirbelsäule
- Gesundheitsinformationen
Seminar zum „Risiko Gefäßerkrankungen“

Termine 2010

06.10. - 09.10.2010 / 27.10. - 30.10.2010 / 17.11. - 20.11.2010 /
01.12. - 04.12.2010

Unser Angebot

- Intensivprogramm von Donnerstag Nachmittag bis Sonntag Vormittag
- 3 Übernachtungen inkl. Vollverpflegung in der Klinik oder Unterbringung in der Pension „Im Forsthaus“ unweit der Klinik
- Freie Nutzung aller Freizeitangebote in der Klinik
- Kostenlose Nutzung von Sauna, Wassertretbecken und Schwimmhalle
- Preis **239,00 €** pro Person
- **155,00 €** erstattet Ihnen die Deutsche BKK
- Zusätzliche Unterbringung und Verpflegung einer Begleitperson **40,00 €/Tag**

Gesundheits- und
Erlebnistage am Wolletzsee

KLINIK IM
VERBUND DER



AKTIENGESELLSCHAFT

Mitglied der DEGEMED

Anmeldung:
Marlies Liese
fon: 03 33 37 / 49 604

Kursleitung:
Yvonne Koch
fon: 03 33 37 / 49 819