

BEWEGUNG

Sie üben körperschonende Alltagsbewegungen und kräftigen mit dem Training Ihre Muskulatur für eine stabile Körperhaltung.

- Ausdauertraining z. B. mit einer geführten Gruppenwanderung im idyllischen Saale-Unstrut-Weinbaugebiet um Bad Sulza
- Muskelaufbautraining
- H₂O Gymnastik

ERNÄHRUNG

Sie erhalten Informationen rund um das Thema gesunde Ernährung.

- Ernährungsseminare
- Einkaufstipps

UMGANG MIT STRESS

Sie üben, aktiv loszulassen und erlernen Methoden, mit denen Sie auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommen.

- Stressmanagement-Seminare

ENTSPANNUNG

Für eine optimale Erholung während Ihres Präventionskurses erhalten Sie bei uns:

- kostenfreie Eintritte für je 2 h in die Toskana Therme Bad Sulza inkl. Liquid Sound® und Saunawelt
- Massagen auf der Hydrojetliege
- Entspannungsübungen nach Jakobson

JETZT ANMELDEN



KLINIK ZENTRUM BAD SULZA

Klinikzentrum Bad Sulza GmbH

Rudolf-Gröschner-Straße 11 | 99518 Bad Sulza
T 036461 92006 | praevention@klinikzentrum.de
www.klinikzentrum.de



HEUTE FIT MORGEN FIT RV FIT

PRÄVENTION IM KLINIKZENTRUM
BAD SULZA



HEUTE FIT MORGEN FIT RV FIT

toskanaworld
glück und gesundheit

ABLAUF TRAININGSPROGRAMM

Fühlen Sie sich im hektischen Berufsalltag zunehmend ausgelaugt, müde & kraftlos? Sie möchten lernen mit Stress besser umzugehen oder ohne Druck mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren? Finden Sie wieder in die Balance des Lebens und widmen Sie sich Ihrer Gesundheit mit unserem Präventionskurs „RV Fit“.

Dieses Trainingsprogramm wurde von Ärzten entwickelt und ist für Sie komplett kostenfrei. In kleinen Gruppen widmen Sie sich Themen zu Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung & Entspannung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl, speziell für Berufstätige.

MITMACHEN KÖNNEN ALLE, DIE:

- seit mindestens 6 Monaten beitragspflichtig berufstätig sind
- erste Beschwerden haben, wie z. B. gelegentliche Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme

IHRE VORTEILE

- ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl
- 8 Tage, an denen Ihre Gesundheit im Vordergrund steht
- Erholung in der Toskana Therme Bad Sulza
- Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung
- Prävention vor Burnout



PHASE 1 | Intensiver Start

5 Tage | stationär im Klinikzentrum Bad Sulza |
von der Arbeit freigestellt

Programminhalte:

- ärztliche Aufnahme, Untersuchung & Betreuung
- Seminare zu Themen wie Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung
- eine geführte Wanderung im idyllischen Saale-Unstrut-Weinbaugebiet
- Massagen auf der Hydrojetliege
- **Bonus:** kostenfreie Eintritte für je 2 h in die Toskana Therme Bad Sulza inkl. Liquid Sound® und Saunawelt



PHASE 2 | Regelmäßiges Training

3 Monate | 2 x pro Woche | berufsbegleitend

Vor oder nach der Arbeit absolvieren Sie mithilfe von „Caspar Health“ Ihr persönliches Online-Training. Ein Therapeut unseres Klinikzentrums betreut Sie dabei digital.



PHASE 3 | Motiviertes Dranbleiben

3 Monate | selbstständig trainieren |
berufsbegleitend

Nach ca. 3 Monaten haben Sie eine Routine entwickelt und machen selbstständig weiter.



PHASE 4 | Auffrischung

3 Tage | stationär im Klinikzentrum Bad Sulza |
von der Arbeit freigestellt

Programminhalte:

- Auffrischung der individuellen Zielsetzung
- Bewertung des Fortschritts gegenüber den festgelegten Zielen
- **Bonus:** kostenfreie Eintritte für je 2 h in die Toskana Therme Bad Sulza inkl. Liquid Sound® und Saunawelt

