



Unser Angebot für Sie

Gesundheitseminare für Firmen „Fit for life and business“

■ Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Seminarprogramm von Tagesangeboten bis zu mehrtägigen Seminaren - ganz nach Ihren Wünschen. Die Preise richten sich dabei nach den gewählten Modulen und der Anzahl der Übernachtungen. ■

Übernachtungsmöglichkeiten

■ Bei mehrtägigen Gesundheitseminaren für Firmen bringen wir die Teilnehmer vor Ort im „Schloss Neutrauchburg“ und in der „Sonne Neutrauchburg“ unter. ■

Ergänzendes Präventionsangebot: Gesundheitswochen für Einzelpersonen

■ Selbstverständlich erstellen wir Ihnen auch gerne ein individuelles Programm für eine Gesundheitswoche, wenn Sie als Privatperson zu uns kommen wollen. Die Preise richten sich nach den gewählten Inhalten und ob Sie Unterkunft und Verpflegung inklusive wünschen. Dieses Präventionsangebot (ausgerichtet nach dem Präventionsleitfaden der GKV) wird auch auf Nachfrage von den Krankenkassen bezuschusst. Die Unterbringung für Teilnehmer an einer Gesundheitswoche als Einzelperson ist privat oder ebenfalls in der „Sonne Neutrauchburg“ möglich. ■



Kliniken Neutrauchburg Therapeutisches Bewegungszentrum

Anschrift: Schlossstr. 8 • 88316 Isny-Neutrauchburg
Telefon: +49 (0) 7562 71-1151 Telefax: +49 (0) 7562 71-1195
E-Mail: info@therapeutisches-bwz.de
Internet: www.therapeutisches-bwz.de • www.wz-kliniken.de



Kliniken Neutrauchburg Therapeutisches Bewegungszentrum



E.4367.0913.N

Service-Nr.: 0180 3257615
(9 Ct./min. aus dem Festnetz und höchstens
42 Ct./min. aus den Mobilfunknetzen,
innerhalb Deutschlands)



Fit for life and business

Ein Stück Leben.



Herzlich willkommen

- Das Therapeutische Bewegungszentrum in Isny-Neutrauchburg ist ein Zentrum für ganzheitliche Bewegungstherapie. Seit mehr als 35 Jahren führen wir vielfältige Formen eines erlebnis- und funktionsorientierten Gesundheitstrainings durch. ■

Unsere Angebote im persönlichen und betrieblichen Gesundheitsmanagement umfassen:

- Vorsorgeprogramme inkl. Maßnahmen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention (Gesundheitsseminare „Fit for life and business; Gesundheitswochen)
 - ambulante/stationäre Therapie- und Rehabilitationsprogramme
 - Nachsorgekurse
 - Aus- und Fortbildungsangebote

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Anja Barz Sascha Herrmann
Leitung des Therapeutischen Bewegungszentrums

In Bewegung kommen – In Bewegung bleiben

- Das Waldburg-Zeil Gesundheitsmanagement zielt auf die Förderung der individuellen Gesundheitskompetenz und die Verbesserung der persönlichen Lebensqualität. Hierfür haben wir u.a. ein Seminarsystem mit dem Namen „Fit for life and business“ entwickelt, das sich an Menschen jeden Alters richtet, die ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen wollen.

- In unseren Seminaren wird der Umgang mit den eigenen physischen und psychischen Ressourcen geschult. Dabei verfolgen wir in allen Anwendungen einen biopsychosozialen Ansatz. ■

Inhalte und Ziele der Gesundheitsseminare „Fit for life and business“

- Spürbarmachen des eigenen Leistungsvermögens
 - Risikoverhalten und Schutzfaktoren
 - Individuelle Gesundheitsprogramme
 - Persönliches Stressmanagement
 - Konfliktlösungsorientierte Selbsterfahrung
 - Wieder- und Neuentdeckung kreativer Ressourcen

Fit for life and business

Module Gesundheitsseminare

- A Gesundheits-Check-up
 - B Bewegung
 - C Ernährungsberatung
 - D Stressbewältigung
 - E Ergänzende Module (Kultur- und Wellnessangebote)
 - F Beratung/Coaching

Die einzelnen Module können beliebig kombiniert und individuell an die Teilnehmer angepasst werden.

- Modul A: Gesundheits-Check-up
- A1 Sportmotorischer Check-up
- A2 Kardiologischer Check-up
- A3 Orthopädischer Check-up
- A4 Psychologischer Check-up

Modul B: Bewegung
B1 Herz-Kreislauf-Training
B2 Training des Stütz- und Bewegungsapparates
B3 Aquatraining

Modul C: Ernährungsberatung

C1 Informationen zum Essen und Trinken

C2 Lehrküche inkl. Informationen

Modul D: Stressbewältigung
D1 Kurzentspannungsprogramme
D2 Entspannung durch Bewegung
D3 Entspannung durch Achtsamkeit