



60+ Für Senioren



Gesund und Vital 60+ Ein Präventionsangebot für junggebliebene Senioren und Rentner

Gesundheit ist keine Frage des Alters! Ein aktiver Körper und ein wacher Geist tragen auch im höheren Alter maßgeblich zu einer Verbesserung der Mobilität, der Leistungsfähigkeit und damit zu einer Verbesserung der Lebensqualität bei. Die Kombination aus Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Entspannung zielt auf eine Förderung der individuellen Gesundheitskompetenz und die Verbesserung der persönlichen Lebensqualität ab. Eine gezielte Diagnostik und Bewegungstherapie sowie ergänzender Ernährungsberatung helfen, spätere Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Aufbau und Ablauf des Gesundheitsprogramms „Gesund und Vital 60+“

Unser Gesundheitsprogramm wird in einer Gruppe mit maximal 12 Teilnehmern durchgeführt und gliedert sich in 3 aufeinander aufbauenden Teilabschnitten.

1. Abschnitt: Initialphase

Dauer: 5 Übernachtungen im Centrum für Prävention (CeP)

Gesundheitscheck:

Ärztliche Aufnahme und Eingangsuntersuchung, Laboranalyse einschließlich Blutfette, Ruhe EKG und Blutdruckmessung, Messung des Taillenumfangs, Ergometrische Belastungsuntersuchung, Befundbesprechung - Individuelle Beratung durch den Arzt, Medizinischer Abschlussbericht

Therapien:

Nordic Walking, Übungen mit Theraband, Rückenschule und Rückengymnastik, Yoga und Entspannung, Muskel- und Herzkreislauftraining (Medizinische Trainingstherapie), Wassergymnastik, Gesundheitsseminare Psychologie, Ernährung und Bewegungstherapie, Physikalische Therapie zur Selbsthilfe

2. Abschnitt: Eigenaktivitätsphase

Dauer: 6 Monate

In der sich anschließenden Eigenaktivitätsphase führen Sie das Erlernte in Eigeninitiative fort. In dieser Phase sollen die vermittelten Ansätze bezüglich Verhaltens- und Lebensstilfragen eigenverantwortlich im Alltag umgesetzt werden. Unterstützend können hier Angebote der Krankenkassen helfen oder ein Besuch im Gesundheitsclub Life Competence in Tutzing.

3. Abschnitt: Auffrischungstage, ca. 6 Monate nach Initialphase

Dauer: 2 Übernachtungen im CeP

Gesundheitscheck:

Leistungen analog der Initialphase, s. o.

Therapien:

Auffrischung Bewegungstherapie, Auffrischung Kräftigungsübungen und Ausdauertraining, Fragen an die Bewegungstherapie, Vereinbaren von Zielen für die Zukunft, Abschlussbesprechung und Resümee des Programms



Unterbringung, Ausstattung und Lage des Hauses

Während der Initialphase (5 ÜN) und der Auffrischungstage (2 ÜN), die im Centrum für Prävention stattfinden, sind Sie in einem Einzelzimmer inkl. Vollpension untergebracht. Auf Anfrage ist auch die Reservierung eines Doppelzimmers möglich.

Das Centrum für Prävention, eine Einrichtung der Klinik Höhenried gGmbH, befindet sich in zentraler Lage im alten Ortskern von Bernried. Der Bernrieder Park mit seinen alten Eichen grenzt an das Grundstück an und lädt in den Pausen oder am Abend zum Spazieren ein. Auch das Seeufer ist nur wenige Gehminuten entfernt. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Regionalbahn, ca. 30 Minuten vom Hbf München) erreicht man das CeP in ca. 8-10 Gehminuten vom Bahnhof. Die Anreise mit dem Auto ist über die A95 und den Ausfahrten Starnberg oder Seeshaupt möglich. Rund um das Haus befinden sich ausreichend Parkmöglichkeiten.

Für die Durchführung der Prävention steht ein multiprofessionelles Team aus Fachärzten, Psychologen und therapeutische Fachpersonal für Sie zu Verfügung. Alle diagnostischen und fachärztlichen Untersuchungen finden in den umfassend ausgestatteten Räumlichkeiten des Centrums für Prävention statt. Für die gruppentherapeutischen Einheiten stehen ausreichend große Gymnastik- und Seminarräume sowie eine moderne Medizinische Trainingstherapie zur Verfügung.

Das vorhandene Schwimmbad ermöglicht Anwendungen im Wasser sowie freies Schwimmen am Abend. Eine Sauna sorgt für Entspannung. Das Haus selbst verfügt über 76 Zimmer, die modern und komfortabel ausgestattet sind. Darüberhinaus gibt es ein lichtdurchflutetes Restaurant, in dem die Teilnehmenden Frühstück, Mittag- und Abendessen zu sich nehmen können. Weiterhin ist ein Stüberl mit Lesecke und Kegelbahn vorhanden.

Termine:

- **Initialwoche: 23.-28. August 2020** (Einchecken am 23. August zwischen 16:00 und 17:00 Uhr)
- **Auffrischungstage: 11.-13. Februar 2021** (Einchecken am 11. Februar 2021 am Nachmittag/Abend; Ende der Auffrischungstage am 13. Februar 2021 nach dem Mittagessen)

Preis für das Gesamtpaket: 1.396 €

7 ÜN/EZ inkl. Vollpension + Gesundheitscheck/Therapien + Schwimmbad/Sauna/Nordic-Walking Stöcke

Paketpreis ohne Übernachtung: 941 €

Anmeldung:

Bitte rufen Sie uns unter der Telefonnummer 08158 9078 - 0 an oder kontaktieren Sie uns per E-Mail: info@cep-hoehenried.de



Robert Zucker

Geschäftsführer des Centrums für Prävention
der Klinik Höhenried gGmbH



Dr. phil. Stefan Winter

Leiter der Prävention im Centrum für Prävention
der Klinik Höhenried gGmbH



Weitere Informationen:
www.cep-hoehenried.de