



**ACURA Präventions- und Gesundheitsangebote**  
Meine Gesundheit ist mir wichtig!



## Inhaltsverzeichnis

---



Vorwort .....	5
Ich bleibe aktiv .....	6
Zu meiner inneren Ruhe finden .....	9
Du bist, was du isst .....	10
Meine Nachhaltigkeit .....	12
Zusatzangebote .....	14
Gemeinsamer Aufenthalt .....	16
Kontakt .....	19



## Herzlich Willkommen

Sehr geehrte Damen und Herren,

Prävention und Gesundheit nimmt in unserem hektischen Lebensalltag eine immer größere Bedeutung ein. Wir wollen mit unseren Angeboten einen Beitrag zur aktiven Unterstützung IHRER Gesundheit leisten – für mehr Kraft und Lebensfreude!

- ICH BLEIBE AKTIV
- ZU MEINER INNEREN RUHE FINDEN
- DU BIST, WAS DU ISST
- MEINE NACHHALTIGKEIT

Wir sind gerne für Sie da und freuen uns auf Ihre Reservierung unter

☎ 0 66 54 – 15 320  
📄 0 66 54 – 15 399

✉ [info@rhoen-klinik.de](mailto:info@rhoen-klinik.de)  
🌐 [www.rhoen-klinik.de](http://www.rhoen-klinik.de)



## ICH BLEIBE AKTIV – „Wer rastet, der rostet“

Schon unsere Großeltern haben mit ihren Erfahrungen erkannt, dass regelmäßige Bewegung – insbesondere im Alter – ein wichtiger Beitrag für ein aktives und erfülltes Leben ist. Ohne regelmäßige Bewegung unseres Bewegungsapparates sind körperliche Beeinträchtigungen bis hin zu chronischen Erkrankungen vorprogrammiert.

Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag – am besten an der frischen Luft – reichen aus, um Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und einen Beitrag für Ihre Gesundheitserhaltung zu leisten. Unser Präventions- und Gesundheitsangebot ICH BLEIBE AKTIV bietet Ihnen ein abwechslungsreiches und breitgefächertes Bewegungsangebot an. Wir unterstützen Sie gerne dabei herauszufinden, welches Bewegungsangebot am besten zu Ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten passt.

Die außergewöhnliche Lage unserer Klinik inmitten des Biosphärenreservats Rhön mit einem großen Wanderwegenetz und unser hauseigenes Schwimmbad laden ein und bilden die Grundlage für einen angenehmen **AKTIV**-Aufenthalt.

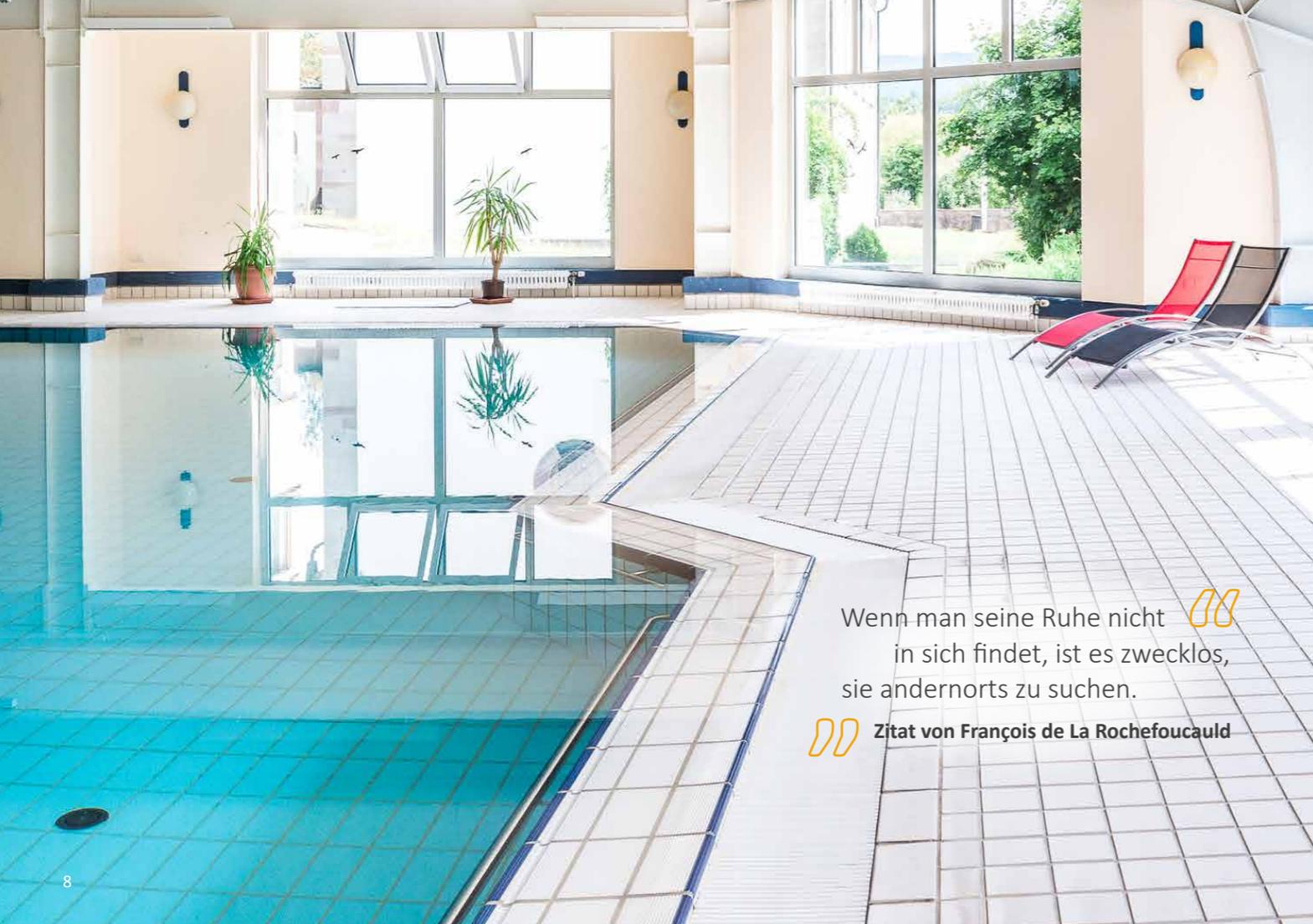
### Leistungsinhalt:

- 6 Übernachtungen inkl. Vollpension
- 1 x Ernährungsberatung
- 2 x Medijet-Massagen
- 1 x MTT Einführung inkl. Trainingsplanerstellung und täglich selbstständiges Training
- 2 x Wärmeanwendungen: Therapack
- freie Nutzung des Schwimmbades zu den vorgegebenen Öffnungszeiten

### GESAMTPREIS:

Einzelzimmer	<b>549,00 €</b> zzgl. Kurtaxe
Doppelzimmer	<b>499,00 €</b> pro Person zzgl. Kurtaxe





Wenn man seine Ruhe nicht  in sich findet, ist es zwecklos, sie andernorts zu suchen.

 Zitat von François de La Rochefoucauld

## ZU MEINER INNEREN RUHE FINDEN

Der Alltag fordert uns jeden Tag aufs Neue heraus – mit Lärm, Hektik und Stress! Umso schwerer fällt es uns, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Die Gedanken kreisen unentwegt und in Stresssituationen fällt es schwer, entspannt zu bleiben. Wer kennt solche oder ähnliche Situation nicht selbst aus seinem Leben?

Mit unserem Gesundheitsangebot **ZU MEINER INNEREN RUHE FINDEN** möchten wir Ihnen aufzeigen, wie Sie nachhaltig – zu Ihrer inneren und äußeren Ruhe finden – wie Sie Ihr eigener Ruhepol werden und bleiben. Wir unterscheiden dabei mit Ihnen die Distressfaktoren (schlechter Stress) von ihren Eustressfaktoren (guter Stress) und geben Ihnen mit unseren individuellen Stresscoachings Tipps für Ihr persönliches Stressmanagement – auch Resilienz genannt. Wir geben Ihnen wichtige Hinweise, Ihren eigenen Stressursachen auf die Spur zu kommen, um bereits zu Beginn von Stress erfolgreich gegenzusteuern. Begleitend hierzu zeigen wir Ihnen verschiedene Entspannungstherapien. Körperlichen Stress und Anspannungen bauen Sie am besten mit unseren Nordic Walking-Angeboten, Gerätetraining oder mit Schwimmen ab.

### Leistungsinhalt:

- 6 Übernachtungen inkl. Vollpension
- 2 x Wärmeanwendungen mit Therapack
- 1 x Vortrag Stress- und Stressbewältigung
- 2 x Stress Coaching (Psychologie)
- 2 x Entspannungstherapie in der Gruppe
- 1 x Akupunktur
- 2 x Medijet-Massage
- 1 x MTT Einführung inkl. Trainingsplanerstellung und täglich selbstständiges Training
- freie Nutzung des Schwimmbades zu den vorgegebenen Öffnungszeiten

### GESAMTPREIS:

Einzelzimmer	<b>649,00 €</b> zzgl. Kurtaxe
Doppelzimmer	<b>549,00 €</b> pro Person zzgl. Kurtaxe

## DU BIST, WAS DU ISST

Dass die persönlich-individuelle Ernährung einen wesentlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hat, ist längst wissenschaftlich erwiesen.

Mit unserem Gesundheitsangebot **DU BIST, WAS DU ISST** möchten wir Sie aktiv bei der Umstellung Ihrer Ernährung unterstützen, damit Sie langfristig Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und halten und sich dabei gesund, aber genussvoll ernähren. Wir helfen Ihnen dabei – ausgehend von Ihrer jetzigen Situation – neue Akzente für eine gesündere und nachhaltigere Ernährung zu setzen. In gemeinsamen Gesprächen kommen wir den Ursachen für Ihre derzeitigen Ernährungsge-

wohnheiten auf die Spur. Dem zu vielen oder auch zu einseitigen Essen als Kompensation gegen Stress oder Frust kann so gemeinsam Abhilfe geschaffen werden. Durch individuelle Ernährungsberatung in unserer Lehrküche und abschließender Erstellung eines auf Sie abgestimmten Ernährungsplans werden Sie künftig in der Lage sein, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und auch langfristig zu halten. Unterstützt werden die vorgenannten Maßnahmen durch eine aktive Bewegung zur Ankurbelung Ihres Stoffwechsels, wie zum Beispiel Nordic Walking, Gerätetraining oder Schwimmen. Für den notwendigen mentalen Ausgleich sorgt unsere Akupunktur.

### Leistungsinhalt:

- 6 Übernachtungen inkl. Vollpension
- 1 x individuelle Ernährungsberatung
- 1 x Lehrküche (individuell)
- Teilnahme an den Ernährungsvorträgen
- 1 x psycholog. Ernährungscoaching
- 1 Abschlussgespräch Ernährungsberatung
- 2 x Akupunktur
- 1 x MTT Einführung inkl. Trainingsplanerstellung und täglich selbstständiges Training
- freie Nutzung des Schwimmbades zu den vorgegebenen Öffnungszeiten

### GESAMTPREIS:

Einzelzimmer	<b>749,00 €</b> zzgl. Kurtaxe
Doppelzimmer	<b>699,00 €</b> pro Person zzgl. Kurtaxe

Sage mir, was du isst, und  
ich sage dir, wer du bist.

Zitat von Jean Anthelme Brillat-Savari

## MEINE NACHHALTIGKEIT

Sie haben bei uns eine stationäre Rehabilitations-Maßnahme im Rahmen Ihres Genesungsprozess absolviert, ABER Sie wollen noch mehr für sich und Ihre Gesundheit tun? Wenn Ihre Rehabilitations-Maßnahme in unserer Fachklinik aus ärztlich-medizinischen Gründen abgeschlossen ist, können Sie auf eigenen Wunsch gern unser Gesundheitsangebot **MEINE NACHHALTIGKEIT** buchen.

Dieses Gesundheitsangebot richtet sich an alle Interessierten, die gern im Anschluss an die abgeschlossene stationäre Rehabilitations-Maßnahme mittels Training Ihre Genesung weiter unterstützen und voranbringen möchten.

Im Rahmen eines ärztlichen Gespräches wird der Trainingsplan auf Sie individuell abgestimmt und von unseren Therapeuten umgesetzt. Durch ein gezieltes Training können Ihre (wieder)gewonnenen Fähigkeiten verstärkt und gekräftigt werden – Unsicherheiten können abgebaut werden.

Unterstützt werden die vorgenannten Maßnahmen durch eine aktive Bewegung zur Festigung Ihres Selbst-

vertrauens, wie zum Beispiel Nordic Walking, Gerätetraining oder Schwimmen.

Für die notwendige Ruhe und Entspannung sorgen unsere Wärme- und Kneippanwendungen sowie entspannende Medijet-Massagen. Ergänzt werden die Angebote durch Akupunktur, die einen wichtigen Beitrag zur Entspannung leistet.

### Leistungsinhalt:

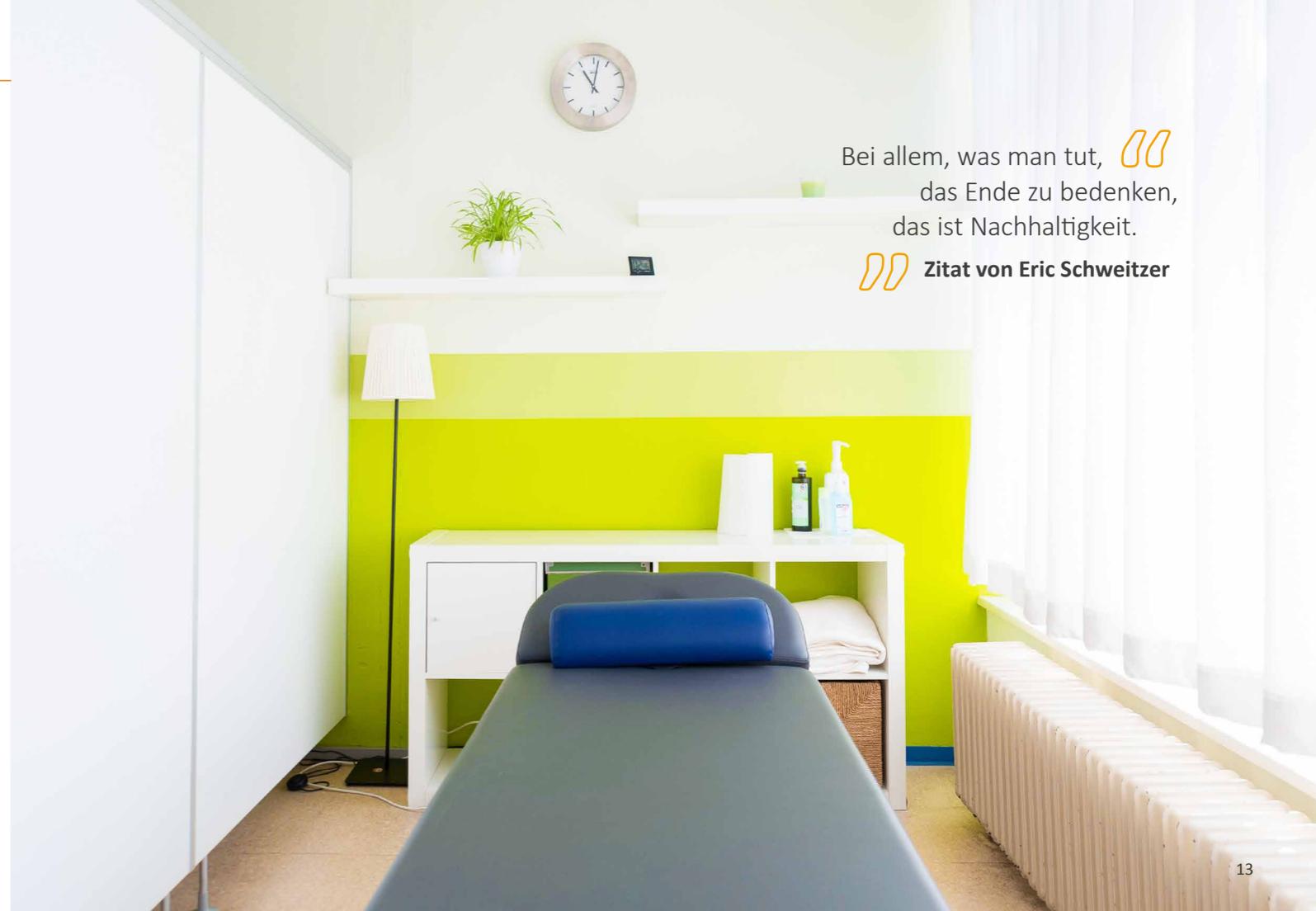
- Übernachtungen inkl. Vollpension
- Alle Therapien, welche Sie während Ihres Reha-Aufenthaltes bei uns erhalten haben, werden weitergeführt.

### GESAMTPREIS:

Wochentags	<b>125,00 €</b> /Tag und Person zzgl. Kurtaxe
Wochenende & Feiertage	<b>65,00 €</b> /Tag und Person (inkl. Schwimmbadnutzung) zzgl. Kurtaxe

Bei allem, was man tut,  das Ende zu bedenken, das ist Nachhaltigkeit.

 Zitat von Eric Schweitzer





## ZUSATZANGEBOTE

Darüber hinaus bieten wir Ihnen weitere medizinische Angebote auf Selbstzahlerbasis an:

Anwendung	Preis*
Medijet-Massage a 20 min.	<b>12,00 €</b>
MTT-Einführung inkl. Trainingsplanerstellung ca. 60min.	<b>50,00 €</b>
MTT freies Training	<b>15,00 €</b> pro Woche
Warmpackung a 20min.	<b>14,00 €</b>
Ernährungsberatung a 45min.	<b>26,50 €</b>
Akupunktur a 20 min.	<b>46,50 €</b>

Anwendung	Preis*
Nordic Walking a 60 min.	<b>12,00 €</b> excl. Leihgebühr für Nordic-Walking Stöcke
Stress-Coaching a 60 min.	<b>60,00 €</b>
Entspannungstherapie in der Gruppe a 30 min.	<b>30,00 €</b>
Lehrküche 180 min.	<b>60,00 €</b>
Chefärztliche Besprechung je 30min.	<b>50,00 €</b>

\* gemäß GOÄ

## GEMEINSAMER AUFENTHALT

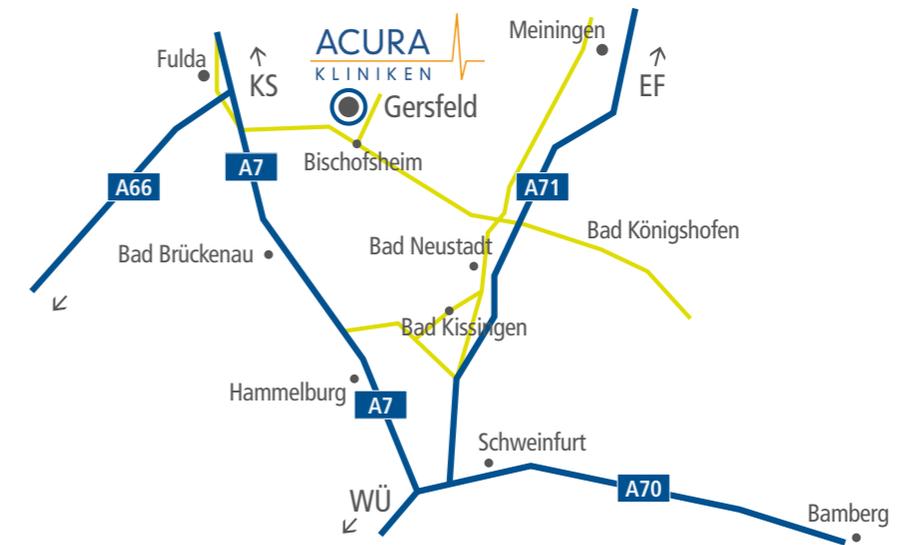
Auch Ihre Angehörigen sind herzlich willkommen in unserer Fachklinik. Es besteht für Sie die Option eine Begleitperson in unserem Haus unterzubringen. In einigen Zimmern ist ein Schlafsofa integriert oder es kann je nach aktueller Belegung ein Einzelzimmer gebucht

werden. Wenn Ihr Partner über den gesamten Aufenthalt unser Gast ist, gibt es die Möglichkeit Ihnen vorab ein Doppelzimmer zu reservieren. In der folgenden Tabelle sind unsere aktuellen Preise aufgelistet.

Preise für Begleitpersonen*	1.-3. Tag inkl. Vollpension	ab dem 4. Tag Vollpension	1.-3. Tag inkl. Frühstück	ab dem 4. Tag Frühstück
Einzelzimmer	60,00 €	55,00 €	50,00 €	45,00 €
Doppelzimmer	50,00 €	45,00 €	40,00 €	35,00 €
Schlafsofa im EZ	40,00 €	35,00 €	30,00 €	25,00 €

\* alle Preise verstehen sich zzgl. der Kurtaxe





#### Unsere Rehabilitanden-Aufnahme

Telefon: 0 66 54 - 15 - 320

Fax: 0 66 54 - 15 - 399

E-Mail: [info@rhoen-klinik.de](mailto:info@rhoen-klinik.de)

#### Unser Sozialdienst

Telefon: 0 66 54 - 15 - 333

Fax: 0 66 54 - 15 - 399

E-Mail: [sozialdienst@rhoen-klinik.de](mailto:sozialdienst@rhoen-klinik.de)



Fritz-Stamer-Straße 9  
36129 Gersfeld/Rhön  
Deutschland

Telefon: 0 66 54 - 15 0  
Fax: 0 66 54 - 15 399  
E-Mail: [info@rhoen-klinik.de](mailto:info@rhoen-klinik.de)