

Körperliche und mentale Fitness

Heute Ihre Gesundheit für morgen stärken.



Fit für die Zukunft – unsere Präventionsangebote!

Denken Sie an Ihre Gesundheit, wenn Sie gesund sind? Genau dann ist der beste Zeitpunkt, um Massnahmen zu ergreifen, die den Erhalt Ihrer körperlichen und mentalen Fitness sowie Ihres Wohlbefindens zum Ziel haben.

Wie bedeutend das Thema Prävention ist, zeigen die Ergebnisse der Studie, die RehaClinic im Jahr 2018 mit einem Marktforschungsunternehmen bei rund 1000 Personen durchgeführt hat. Rund 80 Prozent der Befragten erachten Präventionsmassnahmen als wichtig oder sehr wichtig. Dabei nennen sie Gesundheit, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Entspannung als häufigste Ziele.

Die Bedeutung des Lebensstils für die Prävention von Erkrankungen des Gehirns und des Herz-Kreislauf-Systems ist in diesem Zusammenhang ein sehr aktuelles Thema in der Gesundheitsförderung.

Mit den zwei wirkungsvollen Präventionsprogrammen FLOWfit und MINDfit geht RehaClinic auf die gesellschaftlichen und gesundheitsorientierten Bedürfnisse ein. Neben dem Programm FLOWfit für vaskuläre (Herz- und Gefäss-)Gesundheit wird mit MINDfit ein einzigartiges Präventionsangebot zur Förderung der Hirngesundheit und -leistungsfähigkeit angeboten. Mit FLOWfit und MINDfit greift RehaClinic auch die hohe Nachfrage nach präventiven Strategien für den Alltag auf.



Ganzheitlich gesund bleiben – mit den Präventionsprogrammen FLOWfit und MINDfit!

Mit den Bereichen Medizin, Psychologie, Neuropsychologie, Sport, Bewegung und Ernährung setzen die Programme auf eine ganzheitliche Betrachtung. Die Angebote bieten effektive und nachhaltige Massnahmen, die Ihren individuellen Bedürfnissen und Wünschen angepasst sind.



FLOWfit

Das wirkungsvolle Präventionsprogramm für vaskuläre (Herz- und Gefäss-)Gesundheit



MINDfit

Das einzigartige Präventionsprogramm zur Förderung der Hirngesundheit und -leistungsfähigkeit

ZIELE DER RehaClinic-PRÄVENTIONSPROGRAMME FLOWfit UND MINDfit:

- Präventionsangebote mit medizinischer Expertise in einem interdisziplinären, gesundheitsaffinen Umfeld
- Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit
- Lebensstilanpassung zur Reduktion der Risiken für Herz- und Hirninfarkt
- Förderung der mentalen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Wohlbefindens
- Management der Work-Life-Balance
- Stressprävention/-management: Erkennen von Signalen und Erlernen von Strategien

Unsere Präventionsangebote richten sich an Privatpersonen und Unternehmen, die proaktiv in die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden investieren möchten.



FLOWfit-Präventionsprogramm 4 Module zur Steigerung der vaskulären (Herz- und Gefäss-)Gesundheit.



FLOW CHECK

- Präventions-sprechstunde mit ärztlicher Untersuchung
- Fragebogen für die Beurteilung des Risikos vaskulärer Erkrankung
- Labor und EKG



FLOW MOVE

- Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik (Ausdauer)
- Trainingsberatung



FLOW FOOD

- Food-Check (Analyse der individuellen Essgewohnheiten)
- Gesundheitsorientierte Ernährungsberatung hinsichtlich des vaskulären Risikoprofils



FLOW BALANCE

- Beratungsgespräch zum Management der Work-Life-Balance (Psychologie)

DAUER

1 Tag inkl. Frühstück und Mittagessen
Günstige Übernachtungsmöglichkeit vor Ort verfügbar.

TERMINE 2019

3., 10., 17. Mai | 7., 14., 21. Juni | 9., 16., 23., 30. August
6., 13. September | 25. Oktober | 1., 8. November | 13. Dezember
www.rehaclinic.ch/praevention

KOSTEN

CHF 990.–

ANMELDUNG

RehaCenter Bad Zurzach, T +41 56 269 51 52
rehacenter.badzurzach@rehaclinic.ch



MINDfit-Präventionsprogramm

5 Module zur Förderung der Hirngesundheit und der Hirnleistungsfähigkeit.

Ihre Gesundheit im Fokus: Mit dem Programm MINDfit möchten wir zwei Zielgruppen ansprechen, die entsprechend ihren Bedürfnissen zwischen MINDfit-Vital oder MINDfit-Aktiv wählen können. Die Module verbinden theoretische mit praktischen Sequenzen.

MINDfit-Vital fokussiert die Themen Stressprävention/-management bei starkem Einbezug der Module MIND BALANCE und MIND MOVE. Dieses Programm richtet sich an Menschen, die im beruflichen und privaten Umfeld stark gefordert werden und erhöhtem Stress ausgesetzt sind. Ihre Motivation: Verbesserung der kognitiven und allgemeinen Leistungsfähigkeit und Optimierung Ihres Stressmanagements.

FOKUS



MINDfit-Aktiv stellt die Förderung der mentalen Fitness und Hirnleistungsfähigkeit in den Mittelpunkt. Dabei kommt den Modulen MIND TRAINING und MIND MOVE eine wichtige Rolle zu. Ihre Motivation: einem Nachlassen der kognitiven Leistungsfähigkeit entgegenzuwirken und die allgemeine Belastbarkeit zu verbessern.

FOKUS



In beiden Programmen werden alle Module besucht, mit Fokus auf das jeweilige Bedürfnis.

Erster ExerCube in der Schweiz



DER EXERCUBE

Erleben Sie den Dual Flow – zur Steigerung der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit.

Von Game-Designern und Sportwissenschaftlern in gemeinsamer Forschungsarbeit entwickelt, vereint der ExerCube das Beste aus Fitness und Gaming. Mit dem ganzheitlichen Trainingsansatz steigert das spielbasierte Workout die körperlichen und kognitiven Fähigkeiten auf erlebnisreiche Art.



MIND CHECK

- Diagnostik:
- Neurologie
 - Allgemeine Medizin
 - Schlafmedizin

- Kognitives Assessment:
- Neuropsychologie
 - Psychologie



MIND TRAINING

- Gezieltes Hirnleistungstraining:
- Kognitives Training
 - Kognitiv-motorisches Training



MIND MOVE

- Sport- und Bewegungsangebot:
- Ausdauer
 - Koordination



MIND FOOD

- Nahrung fürs Gehirn:
- Analyse der individuellen Essgewohnheiten
 - Brainfood
 - Smart Cooking: Kochen mit gesunden Produkten



MIND BALANCE

- Beratungsgespräch zum Management der Work-Life-Balance (Psychologie)
- Beratungsgespräch zur Förderung der mentalen Fitness (Neuropsychologie)
- Entspannungstraining
- Achtsamkeitstraining

DAUER

3,5 Tage (3 Nächte & Vollpension)

TERMINE 2019

23.-26. Juni | 30. Juni – 3. Juli
25.-28. Aug. | 1.-4., 15.-18. Sept.
27.-30. Oktober | 24.-27. November
www.rehaclinic.ch/praevention

KOSTEN

CHF 2590.-

ANMELDUNG

RehaCenter Bad Zurzach
T +41 56 269 51 52
rehacenter.badzurzach@rehaclinic.ch

Neue Räume – VitalBoutique Hotel Zurzacherhof – reserviert für unsere Präventionsgäste.

Kommen Sie dort an, wo sich Körper und Sinne wohlfühlen: im VitalBoutique Hotel Zurzacherhof.

In den neuen Räumlichkeiten begrüßen wir Sie mit unseren Präventionsprogrammen. Freuen Sie sich auf einen revitalisierenden und inspirierenden Ort, an dem wir Sie ab Juni 2019 willkommen heissen. Es erwartet Sie eine innovative Umgebung, die in Design, Einrichtung und Farbgebung speziell auf die Bedürfnisse des neuen Präventionsprogramms abgestimmt ist. Ebenso viel Stil und Harmonie finden Sie in Ihrem persönlichen Hotelzimmer: Die Räumlichkeiten sind eigens für die Teilnehmer der Präventionsprogramme gestaltet. So können Sie den Fokus ganz auf sich selbst lenken, neue Kraft tanken und Ihre Gesundheit stärken.

Wir freuen uns darauf, Ihren Körper und Ihre Sinne neu aufleben zu lassen.



RehaClinic AG

Unternehmensgruppe für Rehabilitation und Prävention
Quellenstrasse 34, 5330 Bad Zurzach
T +41 56 269 51 51, F +41 56 269 51 70
gruppe@rehaclinic.ch, www.rehaclinic.ch