

Ihre Unterkunftsmöglichkeiten auf der METTNAU

Ankommen, Innehalten, Kraft tanken, die eigenen Ressourcen wieder entdecken und reaktivieren - das alles bietet Ihnen ein Aufenthalt auf der METTNAU.



WERNER-MESSMER-KLINIK



BEISPIELZIMMER IN DER
WERNER-MESSMER-KLINIK

Die **Werner-Messmer-Klinik** mit ihren 211 Zimmern liegt in einer herrlichen Parkanlage welche direkt an den Bodensee grenzt. Die Unterkunft in der modernen Reha-Klinik erfolgt in Einzelzimmern der Kategorie Komfort. Zur Anlag der Werner-Messmer-Klinik gehört das Haus B. Es bietet seinen Gästen Hotelambiente.

Die therapeutischen Einrichtungen der Klinik wie Gymnastikhalle, Bewegungsbad, Behandlungsräume sowie das Restaurant und die Cafeteria befinden sich alle unter einem Dach. Die kardiologische Fachklinik verfügt über eine Intensiv- und Überwachungseinheit mit entsprechend ausgebildetem Personal.

METTNAU

Medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell
Strandbadstraße 106
D-78315 Radolfzell am Bodensee

Telefon +49 7732 151-0
Fax +49 7732 151-871

info@mettnau.com · www.mettnau.com

Reservierungsanfragen

Telefon +49 7732 151-810
reservierung@mettnau.com

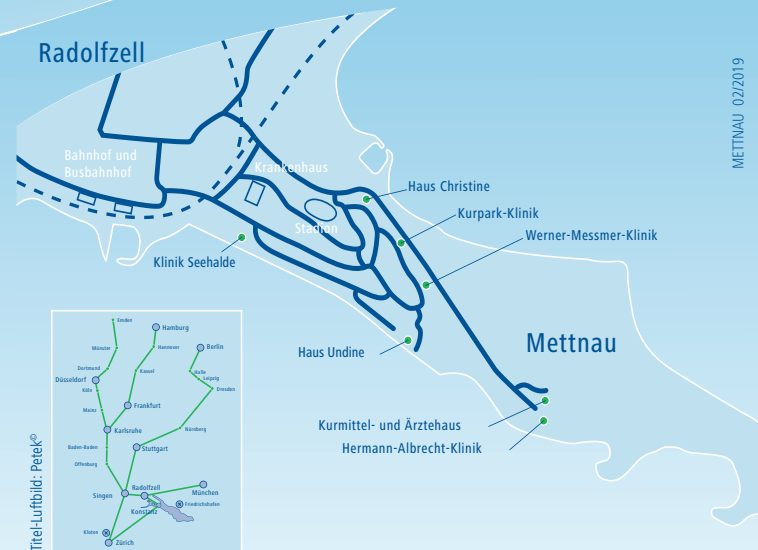
Wir sind Partner im Qualitätsverbund
Gesundheit – gemeinsam für die beste Reha.



QUALITÄTSVERBUND GESUNDHEIT
Gemeinsam für die beste Reha



Präventionsprogramm für Airliner / Cockpit



METTNAU 02/2019



Die METTNAU – Ihr starker Gesundheitspartner

Auf der Bodensee-Halbinsel Mettnau in Radolfzell gelegen befindet sich eines der bedeutendsten und traditionsreichsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland - die METTNAU. Die Einzigartigkeit der traumhaften Lage, inmitten einer der schönsten Kulturlandschaften Europas, lässt den Alltagsstress durch eine gesunde und körperbewusste Sensibilisierung vergessen. Die Philosophie „Bewegung ist Leben“ verbindet körperliche Aktivität mit Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung.



Bewegung ist Leben

Der Aufenthalt auf der METTNAU beginnt mit einer ausführlichen medizinischen Eingangsuntersuchung. Sie ist die Basis für einen individuellen Therapie- und Trainingsplan mit Bausteinen aus einem abwechslungsreichen Sport-, Gymnastik- und Regenerationsangebot. Mit Taiji, Qigong, geführten Wanderungen in unterschiedlichen Leistungsstufen, Bogenschießen, Tennis, Rudern, Nordic Walking, Jogging, Golf oder Fahrradtouren kann der Aufenthalt beliebig gestaltet werden.

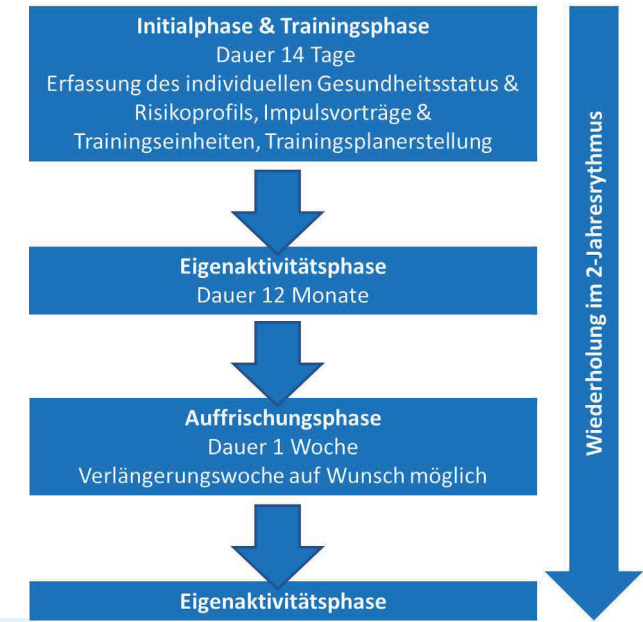
Präventionsprogramm für Airliner

Die langjährige Erfahrung in der Kooperation mit Airlines, wie der Deutschen Lufthansa AG, steht auf der METTNAU für ein hervorragendes Renommee in diesem Bereich. Seit mehr als 60 Jahren nutzen Airliner das ganzheitliche Präventionskonzept, bestehend aus einem umfangreichen medizinischen Check-up sowie abwechslungsreichen Bewegungsangeboten, die zu einer Verbesserung der Dynamik, Beweglichkeit und Ausdauer beitragen.

Leistungsinhalte des Präventionsprogramms:

- Unterkunft in der **Werner-Messmer-Klinik** im Einzelzimmer mit gesunder Vollpension.
- **Ärztliche Aufnahmeuntersuchung** inklusive der Festlegung von individuellen Präventionszielen und des Therapieplans.
- **Praxisorientierte Vermittlung von Strategien** zum erfolgreichen Selbstmanagement mit theoretischen und praktischen Schwerpunkten.
- Chronische Beschwerden und Belastungen des Bewegungsapparates werden durch **gezielte Sport- und Bewegungstherapie** mit anerkannt hoher Erfolgsrate therapiert. Hier stehen die individuelle Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Vordergrund.
- Praktische Anleitung zur **Cockpit-Gymnastik** im Rahmen einer spezifischen Rückenschule zur Umsetzung von Dehn- und Lockerungsübungen im Sitz am Arbeitsplatz (Cockpit).
- Gesundheitsbildung im Rahmen von **Vorträgen, Einzel- und Gruppentherapien** sowie Schulungen zu Stressbewältigung, Ernährung, Risikofaktoren und Ergonomie.
- Beim **Entspannungstraining** werden klassische Entspannungsverfahren angeboten, die in bewusster Rhythmisierung zu den körperlichen Trainingsphasen gebracht werden, um so wieder in einen Rhythmus aus Anspannung und Entspannung zu kommen. Die METTNAU hält dafür spezielle Angebote zum Erlernen zeiteffizienter und schnell wirksamer Entspannungstechniken vor.
- **Airlinerspezifische Gruppen-Ernährungsberatung & Schulung** „Zwischen First- und Fast-Food“ unter Berücksichtigung der besonderen Arbeitsbedingungen von Piloten.
- Gemeinsame **Erarbeitung und Vereinbarungen von individuellen Zielen** für die folgende Eigenaktivitätsphase.
- Auffrischung und Überprüfung der Zielerreichung im Rahmen der einwöchigen **Auffrischungsphase**.

Zeitlicher Ablauf:



Ihr Ansprechpartner:

Chefarzt Dr. med. Robin Schulze
Facharzt für Innere Medizin / Kardiologie / Sportmedizin

Telefon +49 7732 151-453 (Sekretariat)
E-Mail robin.schulze@mettnau.com