



Bewegung ist Leben



**WILLKOMMENE AUSZEIT
METTNAU**



IM RHYTHMUS DER NATUR

Ankommen, innehalten, zu sich selbst finden, eigene Ressourcen wieder entdecken und reaktivieren. Und das alles in traumhafter Lage.

Auf der Bodensee-Halbinsel Mettnau bei Radolfzell gelegen, inmitten einer der schönsten Kulturlandschaften Europas, befindet sich eines der bedeutendsten und traditionsreichsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland – die METTNAU.

„Heilung durch Bewegung“ – mit diesem Anspruch entstand vor 60 Jahren im Herzen Europas ein ehrgeiziges medizinisches Projekt.

Der Leitsatz und das heutige Motto „Bewegung ist Leben“ trägt der zunehmenden Bedeutung körperlicher Aktivität für die Prävention Rechnung und ist die erfolgreiche Grundlage für ein ausgewogenes Konzept, das auf dem Zusammenspiel körperlicher Aktivität, Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung beruht.

Die langjährige Erfahrung in der Vorsorge und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht auf der METTNAU für ein hervorragendes Renommee.





IM EINKLANG MIT KÖRPER, GEIST UND SEELE

Eine wichtige Rolle beim Therapieerfolg spielt der Bodensee. Das wohltuende Klima und die Besonderheiten der Landschaft, das reizvolle Zusammenspiel von Sonne, Licht und Wasser stimulieren und wirken ausgleichend. Die zahlreichen attraktiven Sporteinrichtungen der METTNAU liegen in weitläufigen Parkanlagen, an die sich ein idyllisches Naturschutzgebiet anschließt.

Eine Auszeit auf der METTNAU empfinden viele unserer Gäste als Momentaufnahme. Für eine Weile bleibt die Zeit stehen.

Die einmalig schöne Lage direkt am Bodensee mit allen Sinnen genießen, das vielfältige kulturelle Angebot nutzen, die Region und die Sehenswürdigkeiten entdecken, dem Alltag entfliehen, abschalten, auftanken.

Das alles bietet ein Aufenthalt auf der METTNAU.

In die Urlaubsatmosphäre eintauchen, sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele nehmen, eigene Ressourcen reaktivieren. So gestärkt kann man den Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit entgegen treten.

A photograph of two women running on a paved path. The woman in the foreground is wearing a bright blue t-shirt and has her brown hair tied back, which is blowing in the wind. She is smiling and looking towards the right. The woman behind her is wearing a yellow t-shirt and has short, curly reddish-brown hair. She is also smiling. The background features a green lawn, large trees, and a body of water under a cloudy sky. A semi-transparent blue banner is overlaid at the bottom of the image.

BEWEGUNG IST LEBEN

Ein bewährtes Konzept



DIE PHILOSOPHIE DER METTNAU

Krankheiten vorbeugen und Menschen nach einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems wieder Kraft und Lebensfreude zu schenken, damit sie den Belastungen des Alltags gewachsen sind, ist das Ziel der engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der METTNAU.

Prävention und Rehabilitation sind die Säulen unserer Philosophie. Auf der Grundlage einer eingehenden ärztlichen Untersuchung stellen wir für Sie einen individuellen Therapie- und Trainingsplan zusammen, der auf Ihr persönliches Leistungsniveau zugeschnitten ist.

Ein vielfältiges Gymnastikangebot wird durch Ausdauertraining und Entspannungstechniken ergänzt. Unsere Ärzte/Ärztinnen, Sport- und Physiotherapeuten/-innen sowie Psychologen/-innen zeigen Ihnen, wie Sie Stresssituationen auch im Alltag spielend meistern können.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und Freude am Essen stärken die Leistungsfähigkeit von innen. Über die ärztliche Betreuung hinaus bieten die Ernährungsberaterinnen der METTNAU Gespräche in Kleingruppen und Einzelberatungen an.



IN GUTEN HÄNDEN
Medizinische Kompetenz



RISIKEN VERMEIDEN

Die METTNAU ist eine Einrichtung der Stadt Radolfzell und mit ihren vier Kliniken spezialisiert auf Prävention und Rehabilitation bei Störungen und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Begleitend behandelt werden unter anderem Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Funktionsstörungen und die Folgen psychischer Überlastung.

Die eigenen Risikofaktoren zu kennen und lernen, mit ihnen umzugehen, beugt ernsthaften Gesundheitsschäden vor. Das ist Inhalt der Prävention.

Rehabilitation ist die intensive therapeutische Betreuung eines Patienten mit dem Ziel, die Gesundheit wieder herzustellen. Prävention und Rehabilitation sind auf der METTNAU unzertrennliche Partner.

Die Prävention hat in der modernen Diagnostik einen hohen Stellenwert. Den Kardiologen und Fachärzten der METTNAU stehen moderne Verfahren zur Verfügung, um den Ernstfall zu vermeiden. Ein effektives Management der Risikofaktoren und nachhaltige Konzepte zur Bewältigung des Alltags führen zu einem neuen, gesunden Lebensrhythmus.

Der wichtigste Trainingspartner dabei ist die Freude an der Bewegung! Ein Aufenthalt auf der METTNAU spricht immer den Menschen als Gesamtkunstwerk an, in seinem persönlichen Umfeld.

Die METTNAU ist empfohlener Partner der Rentenversicherungsträger und Krankenkassen und ist beihilfefähig.



FÜR IHRE GESUNDHEIT

Der Großteil unserer Zivilisationskrankheiten ist auf den Verlust der Leistungsfähigkeit durch Bewegungsmangel zurückzuführen.

Fehl- oder Überernährung, Überforderung und ein Lebensrhythmus, der aus dem Gleichgewicht geraten ist, sind weitere Ursachen. Ein angepasstes Herz-Kreislauf-Training ist der sichere Weg zu neuer Lebenskraft.

Dabei sind Sport und Bewegung kein Privileg für Gesunde. Das Prinzip „Bewegung ist Leben“ hat sich als lebensnahe Therapie bei Herz-Kreislauf-Störungen bewährt.

„Körperlich-geistige Fitness“ als kürzeste Definition des Begriffs „Gesundheit“ ist auf der METTNAU das Ziel einer erfolgreichen Therapie.



FRÜHZEITIG EINLENKEN

Der Aufenthalt auf der METTNAU beginnt immer mit einem eingehenden ärztlichen Vorgespräch sowie einer medizinischen Untersuchung. Sie ist die Basis für einen individuellen Therapie- und Trainingsplan mit Bausteinen aus einem abwechslungsreichen Sport-, Gymnastik- und Regenerationsangebot.

Die Bewertung kardiologischer Untersuchungsbefunde, einer eingehenden Lungenfunktion, sportmedizinischer Leistungsparameter sowie auf Wunsch auch einer Schlaflabor- und vegetativen Funktionsdiagnostik lässt Rückschlüsse auf die tatsächliche Leistungsfähigkeit sowie Gefährdungen zu. Eine computergestützte individuelle Analyse persönlicher Risikofaktoren ermöglicht ein frühzeitiges Einlenken.

Die individuelle Betreuung in einem Ärzte-Team, darunter Kardiologen, Internisten, Ernährungsmediziner und ein Spezialist für Traditionelle Chinesische Medizin, steht für klinische Kompetenz auf hohem Niveau. Die Werner-Messmer-Klinik verfügt über zwei Betten in einer Intensiv- und Überwachungseinheit mit speziell ausgebildetem Personal.

Ein Team von insgesamt 330 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, darunter Sportlehrer, Therapeuten, Ernährungsberater, Psychologen und Pflegekräfte kümmern sich auf der METTNAU ganzjährig um die Gesundheit der Gäste und Patienten. Hier sind Sie in den besten Händen.



MIT SPASS DABEI

Die METTNAU-
Gesundheitsprogramme



AKTIVE PRÄVENTION UND ERHOLUNG

Ohne ein Mindestmaß an körperlicher Bewegung sind krankmachende Prozesse im Körper vorprogrammiert. Mindestens eine halbe Stunde Bewegung am Tag erhält die Gesundheit und bremst den biologischen Alterungsprozess. Getreu unserem Motto Bewegung ist Leben können Sie bei unseren Gesundheitsprogrammen jetzt zwischen acht attraktiven Angeboten auswählen.

Von [Fitness Classic](#), [Reha Plus](#) bis hin zu [Sportmedizinischer Diagnostik](#) bieten Ihnen unsere beliebten Klassiker verschiedene Schwerpunkte und Leistungsinhalte. Neukunden haben die Möglichkeit mit den [Kennenlern-Tagen](#) bewusster ins Leben zu starten. Das Programm [Herz Aktiv](#) richtet sich insbesondere an Herzpatienten als Nachsorge an ihre Anschlussheilbehandlung. Unser Programm [Gesund und Vital](#) erleichtert Ihnen den

Start in eine Gewichtsabnahme. Mit dem Programm [Aktiv gegen Stress](#) beugen Sie rechtzeitig Erschöpfungssyndromen/ Burnout vor und bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Speziell für die ruhigere Zeit erwartet Sie unser Gesundheitsprogramm [Fit und Entspannt](#).

Auf der METTNAU bewegt sich einfach alles. Selbst die freien Nachmittage werden in der weitläufigen Landschaft sehr gerne zur aktiven Entspannung genutzt. Mit Taiji, Qigong, geführten Wanderungen in unterschiedlichen Leistungsstufen, Bogenschießen, Tennis, Rudern, Nordic Walking oder einer selbstgestalteten Fahrradtour können Sie Ihre Freizeit nach Belieben gestalten.

Die METTNAU ist in ihrer Art einfach einzigartig.

FIT IM JOB

Die METTNAU -
Ihr starker Gesundheitspartner





FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND AIRLINER

Man muss sich nicht „krank“ fühlen, um auf der METTNAU neue Lebensenergie zu tanken. Ein bewusstes Management der Risikofaktoren führt zu einem neuen, gesünderen Lebensstil.

Auf Basis einer langjährigen Erfahrung hat die METTNAU ein speziell für Leistungsträger konzipiertes Programm entwickelt - „Fit im Job“. Das ganzheitliche Präventionskonzept umfasst einen umfangreichen medizinischen Check-up sowie abwechslungsreiche Bewegungsangebote, die zu einer Verbesserung der Dynamik, Beweglichkeit und Ausdauer beitragen.

Zur Beurteilung der persönlichen Leistungs- und Entspannungsfähigkeit stehen aussagekräftige Diagnoseverfahren zur Verfügung, welche den Menschen in seinem ganz persönlichen Umfeld darstellen. Ergänzt werden diese durch die Früherkennung und Behandlung bei Störungen des seelisch-körperlichen Gleichgewichts (Burnout) und bei Schlafstörungen. Darüber hinaus werden Langzeit-Blutdruckmessung und Ultraschalluntersuchungen angeboten. Durch die ergänzenden Module können wir

für Sie das Basisprogramm „Fit im Job“ individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter ausrichten.

Unsere wichtigste Referenz sind unsere Kooperationspartner. Firmen aus den verschiedensten Branchen der Industrie, von Großkonzernen bis hin zu Kleinbetrieben, setzen bereits in die jahrzehntelange Erfahrung der METTNAU als starker Gesundheitspartner und damit in eine effiziente Gesundheitsvorsorge der eigenen Mitarbeiter.

„Fitness für Airliner“ ist ein Spezialprogramm, das aus der langjährigen Kooperation mit der Deutschen Lufthansa AG entstand. Neben der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik enthält es eine Einweisung in die METTNAU-Cockpit-Gymnastik, ein Training zur Selbstregulation in Stresssituationen, ein Coaching zum mentalen Touch-Down, die airliner-spezifische Ernährungsberatung und ein computergestütztes Krafttraining im Rahmen der medizinischen Trainingstherapie.



SCHÄTZE AM SEE

Unser Winter-Highlight



KULTUR

Die Halbinsel METTNAU liegt in einer der reizvollsten Gegenden Deutschlands, die neben den Schönheiten der Landschaft auch zahlreiche kulturelle Schätze birgt. In direkter Nachbarschaft zum UNESCO-Weltkulturerbe, der Klosterinsel Reichenau, lässt sich nachempfinden was gemeint ist, wenn Liebhaber von der „Seele Europas“ schwärmen.

Entdecken Sie mit unseren Exkursionen zu Kur und Kultur die Vorzüge des Winters am See – als Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, sich zu öffnen für Erfahrungen, die nur diese Jahreszeit bereit hält. Lassen Sie sich berühren von der einzigartigen Poesie, die die Bodenseelandschaft im Winter besitzt.

Der unbekannte Bodensee lädt zu Zielen abseits der Touristenpfade ein. Besonders geschätzt sind die Autorenführungen unserer Historiker. Sie sind anerkannte Kenner der Bodenseeregion.

Kultur ist eine wunderbare Liaison aus genussvoller Entspannung und „Bewegung ist Leben“.



HERMANN-ALBRECHT-KLINIK

Strandbadstraße 106
D-78315 Radolfzell am Bodensee

Telefon	+49 7732 151-360
Reservierungsanfragen	+49 7732 151-810
Fax	+49 7732 151-845

HERMANN-ALBRECHT-KLINIK



Hermann-Albrecht-Klinik



Haus E mit Strandcafé

Die **Hermann-Albrecht-Klinik** liegt unmittelbar am Bodensee und grenzt an ein Naturschutzgebiet. Das moderne Haus umfasst 121 Einzel- und Doppelzimmer. Das Therapielände und der Badestrand sind nur wenige Meter entfernt. Das Kurmittelhaus mit Schwimmbädern und Gymnastikhallen befindet sich in direkter Nähe.



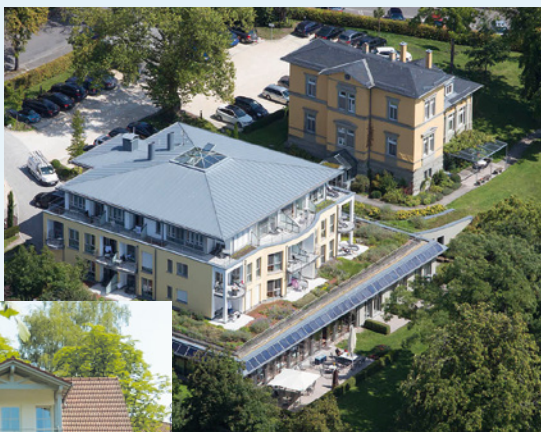
**KLINIK SEEHALDE, VILLA SEEHALDE,
APARTMENTHAUS SEEHALDE**

Scheffelstraße 14

D-78315 Radolfzell am Bodensee

Telefon	+49 7732 151-4700
Reservierungsanfragen	+49 7732 151-810
Fax	+49 7732 151-4780

KLINIK SEEHALDE



Klinik Seehalde mit Villa Seehalde



Apartmenthaus

Die **Klinik Seehalde** mit ihrem historischen Kutscherhaus und der liebevoll restaurierten Villa des Dichters Victor von Scheffel ist ansprechender Rückzugsort mit direktem Seezugang. Sie bietet 40 moderne und großzügige Einzel- und Doppelzimmer. Ein modernes Restaurant, ein Bewegungsbad mit Blick auf den See, die separate Gymnastikhalle sowie Krankengymnastik- und Therapieräume gehören zur gehobenen Ausstattung. Die Klinik verfügt über eine eigene ärztliche Versorgung. Sie liegt stadtnah in einer idyllischen Parkanlage.



WERNER-MESSMER-KLINIK

Strandbadstraße 80
D-78315 Radolfzell am Bodensee

Telefon	+49 7732 151-0
Reservierungsanfragen	+49 7732 151-810
Fax	+49 7732 151-650

WERNER-MESSMER-KLINIK



Werner-Messmer-Klinik



Haus B

Die **Werner-Messmer-Klinik** mit ihren 214 Zimmern liegt mitten in einer herrlichen Parkanlage. Die Unterbringung in der modernen Reha-Klinik erfolgt in Einzelzimmern. Für Paare sind Doppelzimmer in begrenzter Zahl vorhanden. Zur Anlage gehört das Haus B. Es bietet seinen Gästen Hotelambiente. Die therapeutischen Einrichtungen der Klinik wie Gymnastikhalle und Bewegungsbad, Behandlungsräume sowie Restaurant und Cafeteria, befinden sich alle unter einem Dach. Die kardiologische Fachklinik verfügt über zwei Betten in einer Intensiv- und Überwachungseinheit mit entsprechend ausgebildetem Personal.



KURPARK-KLINIK

Strandbadstraße 72

HAUS UNDINE

Istres-Promenade 16

D-78315 Radolfzell am Bodensee

Telefon +49 7732 151-700

Reservierungsanfragen +49 7732 151-810

Fax +49 7732 151-799

HOTEL CHRISTINE

Strandbadstraße 62

KURPARK-KLINIK



Haus Undine



Hotel Christine

Die **Kurpark-Klinik** ist eine weitläufige, bungalowartige Anlage mitten im Kurgebiet. Fünf miteinander verbundene Häuser bilden eine Einheit. Der Standard: Einzel- und Doppelzimmer mit Balkon oder Terrasse.

Cafeteria, Gymnastikhalle und Sauna gehören dazu.

Die Kurpark-Klinik verfügt über mehrere Dependancen:

Das **Haus Undine** liegt am See in direkter Nachbarschaft zum gleichnamigen Ruderclub. Das Haus Undine verfügt über gut ausgestattete Einzel- und Doppelzimmer. Im **Hotel Christine** gibt es zusätzlich Sauna und Solarium. Das Therapiegelände ist von allen Häusern bequem zu Fuß zu erreichen.





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



Radolfzell

Bahnhof und
Busbahnhof

Klinik Seehalde

Krankenhaus

Stadion

Haus Undine

Kurmittel- und Ärztehaus
Hermann-Albrecht-Klinik

Hotel Christine

Kurpark-Klinik

Werner-Messmer-Klinik

Mettnau

