

Anreise



Fachkliniken Sonnenhof GmbH
Kirchstr. 2 • 79862 Höchenschwand

Telefon: 07672 / 489-0
info@sonnenhof-reha.de
www.sonnenhof-reha.de



Sie finden uns auf
Instagram und Facebook



Aktive und passive Erholung

Unser Haus bietet zahlreiche Möglichkeiten zur aktiven und passiven Erholung:

- Schwimmbad
- Wassertretbecken
- Sauna
- Kraftraum
- Milon-Zirkel
- Turnhalle (Basketball / Tischtennis)
- Sonnenterrasse, Liegewiese
- Doppelkegelbahn
- Lese- und Spielzimmer
- Fernseh- und Vortragsraum
- Hacho Stube
- Cafeteria / Kiosk

In der näheren Umgebung gibt es viele Möglichkeiten sich aktiv zu bewegen oder bei Interesse an Kulturveranstaltungen teilzunehmen.

Wlan

In den Tannenhof-Zimmern ist Wlan kostenpflichtig verfügbar. In den öffentlichen Bereichen der Cafeteria gibt es kostenfreies Wlan.

Unterkunft auch mit Partner:in möglich

Sie können auch eine Begleitperson oder Ihre:n Partner:in mitbringen. Nach Verfügbarkeit kann Ihr Besuch im Haus bzw. im Zimmer übernachten. Beides ist vorher anzumelden und darf den Therapieverlauf nicht stören.

Prävention mit Hund

Ein Aufenthalt mit Hund im eigenen Haus ist bei uns ebenfalls möglich. Wir verfügen über einige Zimmer, welche für diesen Bedarf eigens hergerichtet wurden.



Fachkliniken Sonnenhof

Höchenschwand heilklimatischer Kurort im Südschwarzwald

Herzlich Willkommen
in den
Fachkliniken Sonnenhof

Präventiv-Kur für Polizist:innen



Herzlich Willkommen

Seit über 10 Jahren betreuen wir Polizist:innen in unserem Haus. Die daraus gewonnenen Erfahrungen helfen uns, unser Therapiekonzept passgenau auf Ihre Bedürfnisse auszurichten.

Zentrale Bausteine der Präventionskur umfassen

- Bewegung und Sporttherapien (Aktivprogramm)
- Entspannung, Resilienz (inkl. Stressregulation) und Psychologie
- Gesundheitsbildung, Ernährung und Achtsamkeit

mit dem Ziel die psychische und physische Einsatzbereitschaft langfristig zu erhalten, indem körperliche Aktivitäten gefördert und bei der Aufarbeitung belastender Situationen unterstützt wird.



Bereich Bewegung / Sport

Die Fachkliniken Sonnenhof liegen im schönen Südschwarzwald auf 1015 m Höhe. Die Umgebung wird genutzt, um einen Großteil der sportlichen Therapien in der Natur durchzuführen.

Das Aktivsportprogramm mit **eigenem Trainer** hat die Verbesserung bzw. Sicherstellung der Ausdauer, Koordination und Kraft zum Ziel. Das Programm variiert je nach Jahreszeit, wie z.B. Schneeschuh-/ Wanderungen, Bogenschießen, Klettern, Nordic Walking, Langlaufen, Ski Alpin, Mountainbike / Radtouren.

Wir verfügen über einen Kraftraum, in welchem Sie jederzeit trainieren können.



Bereich Entspannung / Resilienz / Psychologie

Durch das theoretische und vor allem praktische Einüben unterschiedlicher Methoden, wie z.B. Progressive Muskelentspannung oder autogenes Training, werden Sie an das Thema Entspannung herangeführt.

Das Thema Resilienz ist ein wesentlicher Therapiebaustein, der die Entspannung ergänzt und in Form von Vorträgen und Gruppengesprächen Wissen zu Themen wie psychische Widerstandskraft, Fähigkeit zum Überstehen schwieriger Lebenssituationen, Stressregulation, gesundem Schlaf etc. vermittelt.

Polizist:innen sind häufig besonderen psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt, welche zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) führen können. Um dies zu vermeiden geben wir Ihnen Raum zur Erlebnisbewältigung. Hier gibt es die Möglichkeit Einzelsitzungen bei einem Psychotherapeuten zu erhalten.

Bereich Gesundheitsbildung / Ernährung

Wesentliches Ziel in der Gesundheitsbildung ist das Vermitteln von Wissen und das Trainieren von gesundheitsbewusstem Verhalten. Es geht darum, dass Sie selbst dazu beitragen, Ihre Lebensqualität im Alltag dauerhaft zu erhalten und zu steigern.

Die Ernährungsberatung hat neben der Theorie vor allem praktischen Charakter. Bei praktischen Einheiten in der Lehrküche lernen Sie viel darüber, wie man das Thema Gesundheit im Alltag auf dem Teller umsetzen kann.

Beim fakultativ angebotenen Einkaufstraining „Wegweiser für eine gesunde Ernährung“ wird gezeigt, wie Verpackungshinweise und Nährwertangaben zu lesen und zu verstehen sind.