

Herzlich Willkommen

Jede:r Soldat:in hat das Recht nach dem Auslandseinsatz, sowie bei Dienstzeiten mit langer und hoher Beanspruchung eine Kur zu beantragen.

In über 10 Jahren haben wir hunderte Soldat:innen der Bundeswehr in unserem Haus betreut. 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.

Unterkunft auch mit Partner:in, Kind und Hund möglich

Sie können auch Ihre:n Partner:in sowie ihr Kind ab 5 Jahren mitbringen. Nach Verfügbarkeit kann Ihr Besuch im Haus bzw. im Zimmer übernachten. Beides ist vorher anzumelden.

Ein Aufenthalt mit Hund im eigenen Haus ist bei uns ebenfalls möglich. Bitte sprechen Sie uns darauf an.



Herzlich Willkommen
in den
Fachkliniken Sonnenhof

Präventiv-Kur für Soldat:innen



Kirchstr. 2 · 79862 Höchenschwand
Tel: 07672 489 – 0
info@sonnenhof-reha.de

www.sonnenhof-reha.de

Bereich Bewegung / Sport

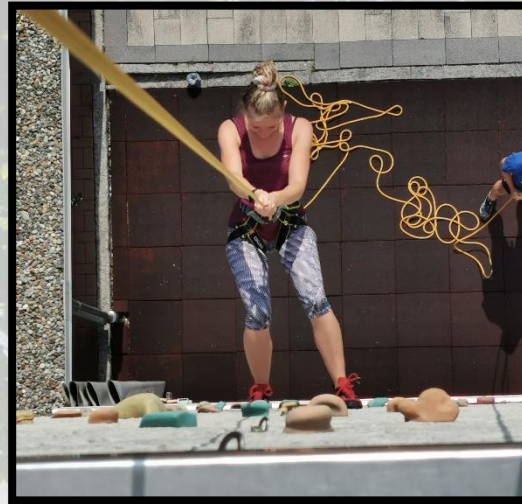
Wir bieten ein Aktivsportprogramm mit **eigenem Trainer** an. Das Programm variiert je nach Jahreszeit:

- Schneeschuh-/ Wanderungen
- Bogenschießen
- Klettern, Bouldern
- Nordic Walking, Lauftraining
- Langlauf, Ski Alpin, Schlitten
- Mountainbike / Radtouren
- Beach- / Wasservolleyball
- Tischtennis, Badminton
- Stand Up Paddle
- Aquafitness
- Yoga

weitere Angebote sind in Planung.



Ihnen steht ebenfalls ein Kraftraum zur freien Verfügung.



Bereich Entspannung / Resilienz / Psychologie

Soldat:innen sind insbesondere in und nach einem Auslandseinsatz in einem Kriegsgebiet 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, dass Sie selbst dazu beitragen, Ihre Lebensqualität im Alltag dauerhaft zu erhalten und zu steigern.

Dazu wird Ihnen Ernährungsberatung, Lehrküche, Vorträge und Einkaufstraining und Genussstraining angeboten. (siehe Bild)

