

Herzlich Willkommen

Das Team des Sonnenhofs begrüßt Sie in unserer Fachklinik. Im schönen Südschwarzwald auf 1015 m gelegenen Kurort Höchenschwand möchten wir uns um Ihr Wohlbefinden kümmern.

Als Soldatin oder Soldat in der Bundeswehr erleben Sie während Ihrer Auslandseinsätze hohe Belastungen. Eine Präventivkur kann Sie dabei unterstützen diese Belastungen durch eine gezielte Therapie wieder abzubauen.

Seit über 10 Jahren betreuen wir Soldatinnen und Soldaten der Bundeswehr in unserem Haus. Die daraus gewonnenen Erfahrungen helfen uns, unser Therapiekonzept passgenau auf Ihre Bedürfnisse auszurichten.

Zentrale Bausteine der Präventivkur umfassen:

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

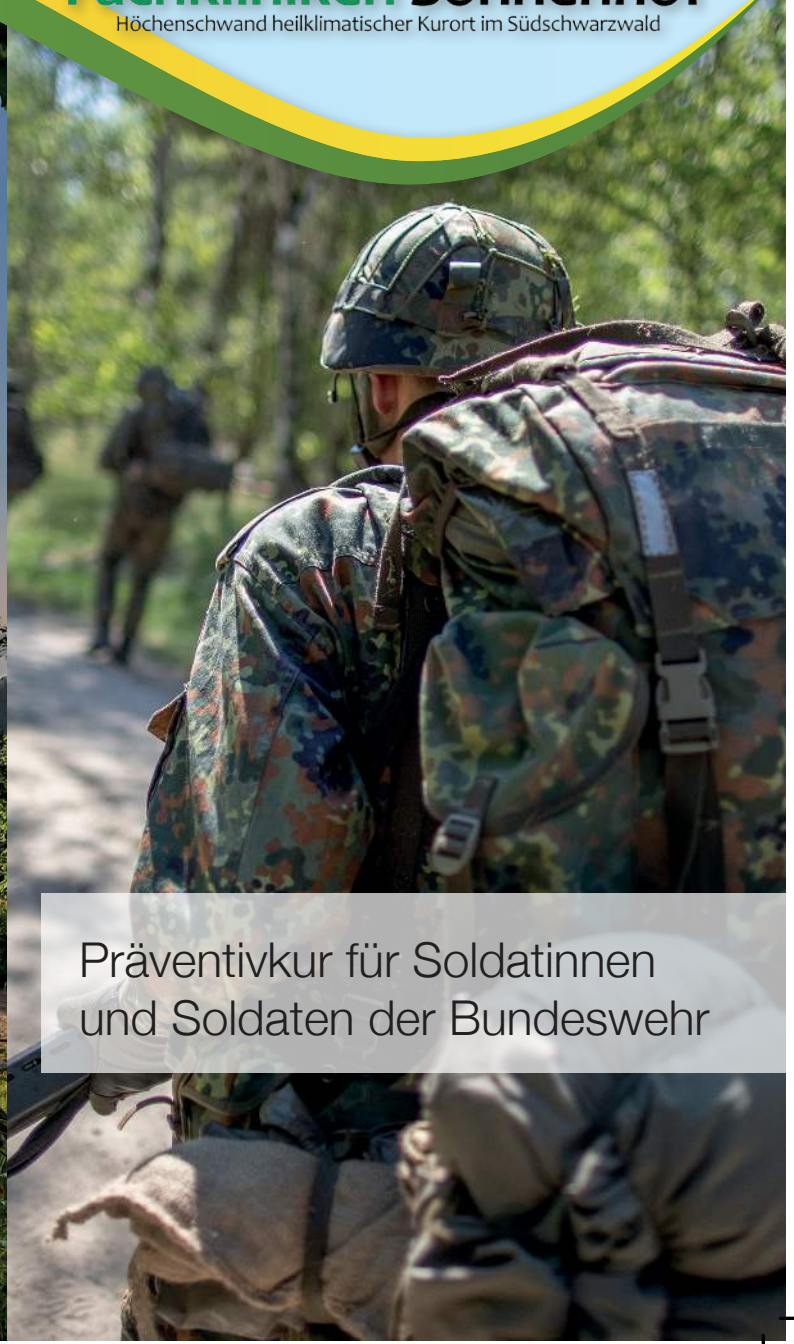
mit dem Ziel die psychische und physische Einsatzbereitschaft langfristig zu erhalten, indem körperliche Aktivitäten gefördert und bei der Aufarbeitung belastender Situationen unterstützt wird.

Impressum

Herausgeber:
Fachkliniken Sonnenhof
Kirchstraße 2
79862 Höchenschwand
Tel: 07672 489 – 0
info@sonnenhof-reha.de
www.sonnenhof-reha.de

Fotos:
©Sonnenhof
©Bundeswehr

Gestaltung/Druck:
Verlag/Druckerei



Präventivkur für Soldatinnen
und Soldaten der Bundeswehr

Freizeitgestaltung

Während des gesamten Aufenthaltes können die Soldatinnen und Soldaten an allen angebotenen freien Kursen teilnehmen. Folgende Aktivitäten können in den Fachkliniken Sonnenhof in der therapiefreien Zeit durchgeführt werden:

- Nutzung der Schwimmhalle
- Sauna
- Medizinische Trainingstherapie auch außerhalb der Behandlungszeiten möglich
- Tischtennis, Darts, Kegeln, Tischfußball
- Wandern
- Therapiegarten
- Bibliothek
- Cafeteria, Keller-Stube, Kaffeeautomat, kostenlose Tafelwasserausgabe, etc.

In der näheren Umgebung gibt es viele Möglichkeiten, sich aktiv zu bewegen. Im Winter wird vor allem Skilanglauf (3 Loipen mit unterschiedlichem Schweregrad direkt in Höchenschwand, weitere in der näheren Umgebung), Rodeln, Alpin, Schneeschuhwanderungen etc., im Sommer werden geführte Wandertouren durchgeführt.

Unterkunft mit Familie und Hund möglich

In unserer Klinik haben Sie die Möglichkeit, Ihre Partnerin oder Ihren Partner sowie Kinder ab 5 Jahren zu Ihrem Kuraufenthalt mitzubringen. Je nach Verfügbarkeit kann Ihr Besuch im Haus bzw. im Zimmer übernachten. Um Ihren Bedürfnissen zu entsprechen, bitten wir dies vorher anzumelden. Ein Aufenthalt mit Hund im eigenen Haus ist bei uns ebenfalls möglich. Sprechen Sie uns gerne darauf an.

Entspannung/Resilienz/Psychologie

Soldatinnen und Soldaten sind insbesondere in einem Auslandseinsatz in einem Kriegsgebiet besonderen psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt, dadurch kann es zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) kommen. Wir geben Ihnen Raum zur Erlebnisbewältigung. Mit unseren qualifizierten Psychotherapeuten haben Sie die Möglichkeit in Einzelsitzungen über Ihre Erlebnisse zu sprechen.

Gesundheitsbildung/Ernährung

Wesentliches Ziel in der Gesundheitsbildung ist, dass Sie selbst dazu beitragen können Ihre Lebensqualität im Alltag dauerhaft zu erhalten und zu steigern. Um Sie hierbei zu unterstützen, bieten wir in unserer Klinik Ernährungsberatung, Lehrküche, Vorträge und Einkaufstraining sowie Genussstraining an.

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.

MEHR INFORMATION

sonnenhof-reha.de

