relexa hotels

Die feine Art

relexa hotel Bad Steben

Ihr kompetenter Gesundheitspartner

Ein alltägliches Szenario in vielen Unternehmen:

Der Berufsalltag ist bestimmt von:

- hohem Druck auf Mitarbeiter, Manager und Führungskräfte
- größter Flexibilität und Einsatzbereitschaft
- kontinuierlichen Höchstleistungen ohne Ruhephasen
- wachsender Verantwortung
- erhöhtem Konkurrenzdruck
- ständiger Zeitnot

Dazu kommen:

- Bewegungsarmut
- ungesundes Essen
- zu wenig Schlaf und Sauerstoff
- Alkohol
- Zigaretten
- Medikamente

Und die Endstation?

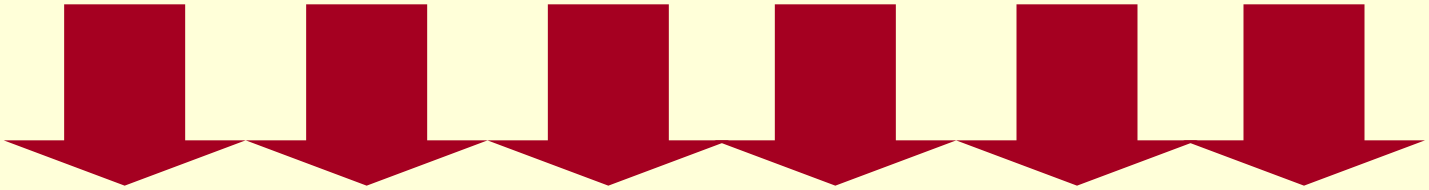
Ein Generalstreik von Körper, Geist und Seele!

<u>Der Arzt diagnostiziert:</u>

- Multimorbid (von allem etwas)
- Burn-out
- Bandscheibenvorfall
- Diabetes
- Herzinfarkt…..

Was tun?

Die Lösung:



PRÄVENTION

durch Ihr firmeneigenes

Gesundheitsmanagement

Die Vorzüge für Sie:

- **gesundheitsbewussterer Lebensstil** der Mitarbeiter –
  dadurch: - weniger Ausfälle durch Krankheit
  - besseres Arbeitsklima

- **höhere Motivation** der Mitarbeiter

- **geringere Fluktuation** der Mitarbeiter

- **höhere Leistungsfähigkeit** und bereichsübergreifendes Arbeiten durch ein besseres Arbeitsklima

- **Steigerung der Wertschöpfung** des Unternehmens

- **Verbesserung des Betriebsklimas**

Unser Konzept…

… unter ärztlicher Anleitung basiert auf den drei Säulen:

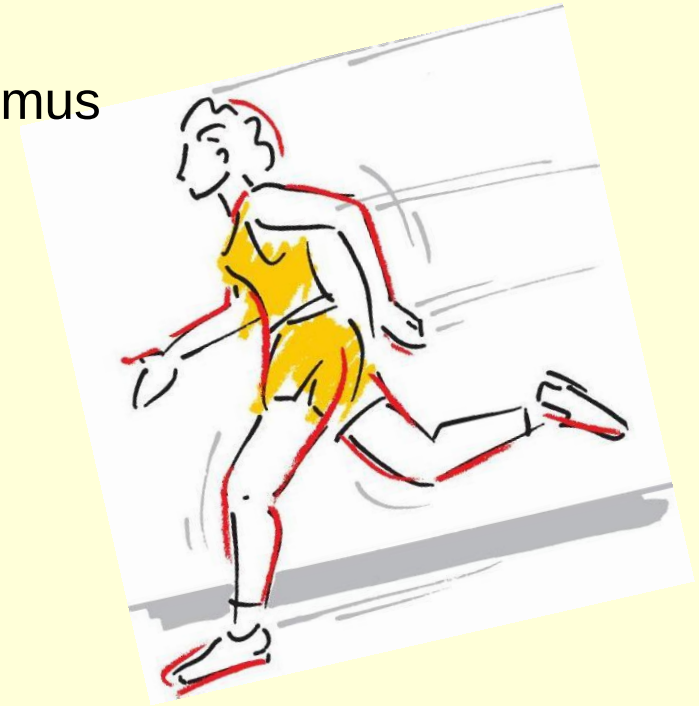
Bewegung

Ernährung

Entspannung

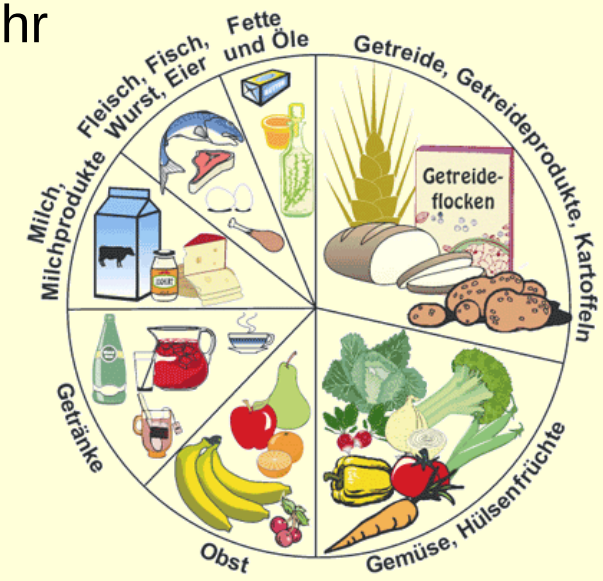
Bewegung…

- fördert die Leistungsfähigkeit des Organismus
- unterstützt die Stabilität der Knochen und Gelenke
- baut muskuläre Dysbalancen ab



Ernährung…

- individuelle Diät- und Ernährungsberatung
- Gewichtsreduktion durch kontrollierte Kostzufuhr
- vitaminreiche und ausgewogene Ernährung zur Förderung der Leistungsfähigkeit
- Mineralstoffe und Spurenelemente zum Erhalt und Aufbau eines gesunden Stoffwechsels (Prävention von Osteoporose etc.)



Entspannung…

- Stressabbau
- Gesteigertes Konzentrationsvermögen
- Höhere Leistungsfähigkeit
- Ausgeglichenheit und Gelassenheit
- Vielfache physiologische Wirkungen
  - flexiblerer Muskeltonus
  - niedrigerer Herzschlag
  - geringerer Gefäßwiderstand
  - gesenkter Blutdruck
  - weniger Magen-/Darmbeschwerden

Unser Konzept…..

…soll ein ganzheitliches Körperbewusstsein sowie Körperbild vermitteln und zu einem langfristig gesundheitsorientierten Lebensstil anregen.

Bei uns wird es Ihnen ermöglicht, sich von äußeren Einflüssen frei zu machen und gestärkt den alltäglichen sowie beruflichen Belastungen zu begegnen.

Die Programmschwerpunkte

Diagnostik

- Ärztlicher Eingangscheck inkl. medizinischer Betreuung
  (Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Kurarzt, Männerarzt cmi)
- Gesundheits-Check-up
- EKG, Langzeit-EKG, Ergometrie (Belastungs-EKG) bei Bedarf
- Langzeitblutdruckmessung bei Bedarf
- Lungenfunktion bei Bedarf

Die Programmschwerpunkte

Diagnostik

- Klinisch-chemisches Labor

  (z. B. Risikoprofil,Fettstoffwechsel, Chol, HDL, LDL, Glucose, Triglyceride)
- Sauerstoffmessung bei Bedarf
- Körperanalyse bei Bedarf

  (BMI, Körperwasseranteil, Stoffwechselalter, Körperfettanteil, Knochenmasse, Organfett etc.)
- Gesundheitsmoderationen (z. B. Präventionsthemen, Stress, Ernährung, Gelenke etc.)

Die Programmschwerpunkte

Dazu buchbar:

- Krebsvorsorge (Männer)/Männersprechstunde
- Sonographie (Ultraschall)
- Laborcheck auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Sportmedizinischer Laktat-Check

  (Körpergewichtsreduzierung, gezielte Trainingssteuerung)

Die Programmschwerpunkte

- **Ausdauertraining**
- **rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz**
- **Kräftigung der Rückenmuskulatur**
- **Entspannungstraining**
- **Koordinations- und Propriozeptionstraining**
- **Sportwissenschaftliche Präsentationen**

Diese Schwerpunkte setzen wir nach Ihren Wünschen auch gerne anders zusammen.

Unser Gesundheitsteam

Dr. med. Klaus Tinter

Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin,
Kurarzt, Männerarzt cmi

Seit 1985 niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Kurarzt, Männerarzt cmi und Ltd. Arzt des Sanatoriums zum Parkschlößchen im Gesundheitszentrum des relexa hotels.
Seit 1985 Moderationen von Präventionsveranstaltungen, Workshops, Sportsymposien für unterschiedliche Wirtschaftsunternehmen und Institutionen.

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Prävention
- konservative Behandlung von Gelenkleiden
- Sportverletzungen
- Männermedizin

Unser Gesundheitsteam

Mandy Meinke

Master of Science Sportwissenschaft
mit Schwerpunkt Prävention & Rehabilitation

spezialisiert auf:

- Aquafitness
- Wirbelsäulentraining
- Entspannungstraining
- Nordic Walking, Jogging, Wanderungen
- Fitnesstraining (Kraft-/Gerätetraining)

Nikolay Zobenkov

Sporttherapeut

spezialisiert auf:

- Trainingswissenschaftliche Aspekte zum Ausdauer- und Krafttraining
- Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
- Heiltherapeutisches Tai Chi
- Nordic Walking, Walking, Jogging, Wanderungen
- Radtouren, Wassergymnastik
- Koordinationstraining
- K-Taping

Unser Gesundheitsteam

Jörg Krellowetz
Ernährungsberater & Diätkoch

- individuelle Diät- und Ernährungsberatung
- Vorstellen verschiedener Kostarten
- Zusammenstellen eines Ernährungsplans
- Gesundheitsvorträge zu den Themen
  - „Gesunde Ernährung“
  - „Cholesterin“
  - „Diabetes“
  - „Tipps & Tricks rund um´s gesunde Kochen“

Unser Leistungsangebot

- Ärztliche Eingangsuntersuchung (allg. körperliche Untersuchung mit Skelett- und Bewegungsapparat)
- Auftakt- und Informationsveranstaltung
- Arztvorträge zu Themenschwerpunkten im Gesundheitsmanagement (z.B. Ausdauer, Stress, Ernährung, Bewegung, Umsetzungsstrategien)
- 4 Präsentationen durch die Sporttherapie – zu den Themen Rücken, trainingswissenschaftliche Aspekte, Entspannungsverfahren, Fußanatomie und Laufanalyse, Trainingsbekleidung, Motivierende Aspekte
- Laborkontrolle für alle Teilnehmer
- Kontrollergometrie für alle Teilnehmer
- Langzeit-Blutdruckmessung (für ca. 20 % der Teilnehmer)
- Langzeit-EKG (für ca. 20 % der Teilnehmer)
- Arztgespräche (Motivation und Zielsetzung für zu Hause)
- Arztsprechstunde bei Bedarf bzw. bei akuten Problemstellungen
- Therapeutensprechstunde bei Bedarf

Unser Leistungsangebot

- Täglich geleitete Bewegungsprogramme von 2,5-6 Stunden
- 6 x pro Woche Frühgymnastik/-sport (Kräftigung, Koordinationsübungen, Gruppenspiele,Dehnungsgymnastik oder Laufprogramme bzw. Laufprogramme für Anfänger)
- 12 x Einheiten pro Woche
  * Bewegungseinheiten zum Ausdauertraining (Nordic Walking, Walking, Jogging, Wanderungen, Ergometertraining)
  * Entspannung (PMR nach Jacobson, Autogenes Training, Atementspannung, Tai Chi, Feldenkrais)
  * Koordinations-/Krafttraining (Rückentraining, Pezziballgymnastik, Therabandübungen, gerätegestütztes Krafttraining, Aquafitness, Fußgymnastik)
- Backgroundwissen (Trainingswissenschaftliche Aspekte des sportlichen Trainings, Anatomie Wirbelsäule, Laufanalyse, Vielfalt der Entspannungsverfahren)

Unser Leistungsangebot

- Unterbringung im Einzelzimmer mit Dusche/Bad, WC, Radio, Fön, Minibar, Telefon und Kabel-TV
- Frühstücksbüffet
- Mittag- und Abendessen jeweils als 3-Gang-Menü mit
  * Suppe oder Salat
  * Hauptgang Fleisch, Fisch, Geflügel und alternativ vegetarische Kost oder Vollwertkost
  * Dessert oder Obst
- alkoholfreie Getränke (Mineralwasser, Apfelsaft) zu den Mahlzeiten sowie während des gesamten Tages
- die derzeit ortsübliche Kurtaxe

Zeitraum

- Individuell gestaltbar
- 7 – 14 – oder 21 Übernachtungen
- auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt

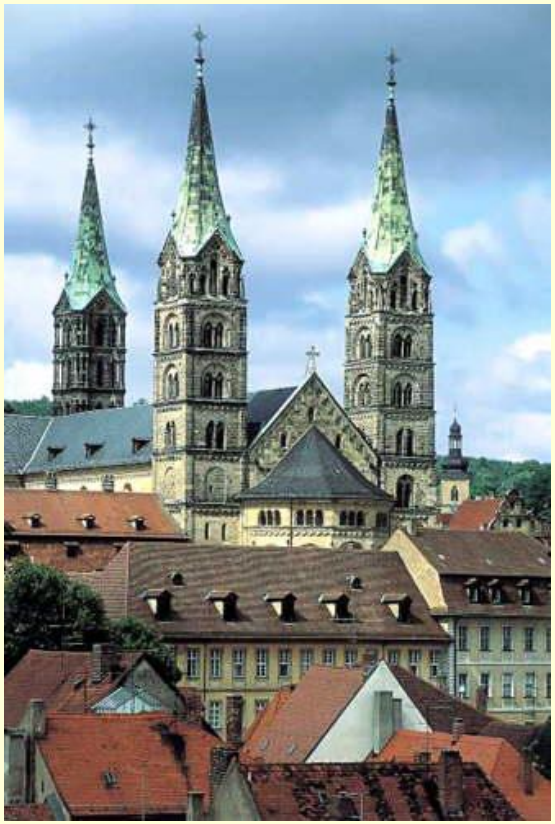
Wir beraten Sie gerne!

Referenzen

Siemens AG
Personnel Services
Kuren/Seminare (PS K/S)

Hüttenwerke Krupp Mannesmann
GmbH

Das kulturelle Angebot



- Bamberg
- Weimar
- Dresden
- Bayreuth
- Marienbad
- uvm.

Das kulturelle Angebot

- Internationale Musikbegegnungsstätte Haus Marteau in Lichtenberg
- Festival Mitte Europa – Bayern, Tschechien, Sachsen
- Theater Hof/Theater Plauen
- Forum Naila
- Luisenburg – älteste Freilichtbühne Deutschlands – in Wunsiedel
- Deutsch-deutsches Museum Mödlareuth – das ehemals geteilte Dorf
- Grafikmuseum Stiftung Schreiner in Bad Steben
- und vieles mehr!

Vielen Dank für Ihr Interesse!

Gerne stellen wir Ihnen das Programm persönlich vor und laden Sie zu einem Besuch nach Bad Steben ein!

Ihre Ansprechpartner: Josef H. Matheus, Direktor Dr. med. Klaus Tinter

relexa hotel Bad Steben
Badstr. 26-28
95138 Bad Steben
Tel.: 09288/72-0
Fax: 09288/72-113
www.relexa-hotel-bad-steben.de * BadSteben@relexa-hotel.de