



# Ankommen. Durchatmen. Balance leben.

Hohenfreudenstädter  
Präventionsprogramme &  
Gesundheitswochen

Unternehmen Menschlichkeit



MARTHA  
MARIA

# Natur erleben – Gesundheit stärken

Am Stadtrand von Freudenstadt, eingebettet in ein elf Hektar großes Parkgelände und direkt unterhalb des Naherholungsgebiets Kienberg, liegt die Klinik Hohenfreudenstadt. Auf 770 Metern Höhe und umgeben von Wald und Licht bieten wir Ihnen exklusive Präventionsprogramme – fachärztlich begleitet, in einem Umfeld, das Körper, Geist und Seele spürbar stärkt.

## Präventionsprogramme

- Herzenssache Gesundheit: Starkes Herz. Starkes Leben.
- Leichter Leben – Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht

**Preise pro Person** (inklusive Vollpension, zzgl. ärztlicher Leistungen 100 bis 300 € pro Woche nach Absprache)

2 Wochen: € 2.100                      3 Wochen: € 3.100

## Gesundheitswochen

- Rückenwind für den Alltag: Balance für Rücken und Gelenke
- Loslassen & Auftanken: Entspannung leben
- Quell der Gesundheit: Kneipp erleben

**Preise pro Person** (inklusive Vollpension und ärztlicher Beratungsleistungen)

1 Woche: €1.155    2 Wochen: € 2.250    3 Wochen: € 3.300

## Ihr Vorteile auf einen Blick:

- Umfangreiche ärztliche Betreuung
- Individuell abgestimmtes Rehabilitationsprogramm
- Wohnen in voll ausgestatteten Hotelzimmern
- Natur, Ruhe und Bewegung direkt vor der Tür

Alle Basispakete können nach Absprache um zusätzliche ärztliche und therapeutische Leistungen erweitert werden.

## Präventionsprogramme

# Starkes Herz. Starkes Leben.

Ihr Herz schlägt jeden Tag zuverlässig für Sie – höchste Zeit, etwas zurückzugeben. Mit unserem Präventionsprogramm „Herzessache Gesundheit – Starkes Herz. Starkes Leben.“ bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System in Bestform, bevor es überhaupt Anlass zur Sorge gibt.

Ob beim moderaten Ausdauertraining, bei alltagstauglichen Ernährungstipps oder in entspannenden Auszeiten: Unsere erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten begleiten Sie individuell, motivierend und mit einem klaren Ziel – Ihr Herz stark zu machen, damit Sie Ihr Leben aktiv genießen können.

### Unsere therapeutischen Leistungen:

- Ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes\*
- Kardiovaskuläre Funktionsdiagnostik\*
- Ausdauertraining (Nordic Walking, Ergometertraining mit Blutdruck- und EKG-Kontrolle)
- Allgemeine Gymnastik oder Hockergymnastik
- Allgemeine Wassergymnastik oder Aquawalking
- Balneo-Hydrotherapie nach Kneipp (medizinische Bäder mit Zusatz, Fußwechselfüßbäder, Hauff'sche Armbäder)
- Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)
- Einzelernährungsberatung\*
- Hypertonieschulung\*
- Autogenes Training / Qi Gong
- Stressbewältigungsgruppe
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna

Die mit \* gekennzeichneten ärztlichen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) separat berechnet.

# Leichter Leben – Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht

Wohlfühlgewicht hat nichts mit Verzicht zu tun – sondern mit einem guten Gefühl im eigenen Körper. Unser Präventionsprogramm „Leichter Leben – Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht“ unterstützt Sie dabei, Ihren persönlichen Weg zu mehr Leichtigkeit, Energie und Balance zu finden.

Ob aktive Einheiten, praktische Ernährungstipps oder spannende Impulse für mehr Gelassenheit: Unser interdisziplinäres Team begleitet Sie individuell, motivierend und auf Augenhöhe. Ohne Druck nachhaltig die Selbstfürsorge stärken.

## Unsere therapeutischen Leistungen:

- Ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes \*
- Einzelernährungsberatung \*
- Seminar Übergewicht / Adipositas \*
- Lehrküchentaining
- Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)
- Psychologisch geführte Essverhaltensgruppe \*
- Adi-Fit-Gruppe oder Allgemeine Gymnastik
- Allgemeine Wassergymnastik oder Adi H2O, Nordic Walking
- Ausdauertraining (Walking, Ergometertraining)
- Balneo-Hydrotherapie nach Kneipp (Kneipp'sche Güsse)
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna

Die mit \* gekennzeichneten ärztlichen und psychotherapeutischen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) separat berechnet.

# Balance für Rücken und Gelenke

Ihr Rücken trägt Sie durchs Leben. Ihre Gelenke halten Sie in Bewegung. Zeit, ihnen genau das zurückzugeben, was sie brauchen: Stärke und Beweglichkeit.

Mit unseren Gesundheitswochen „Rückenwind für den Alltag – Balance für Rücken und Gelenke“ lernen Sie, wie Sie sich im Alltag umsichtig bewegen, Belastungen ausgleichen und Ihren Körper nachhaltig stabilisieren – ganz ohne aufwendige Trainingspläne.

Denn Rückenwind bedeutet: sicherer bewegen, belastbarer werden, sich im eigenen Körper wieder zuhause fühlen. Mehr Balance. Mehr Beweglichkeit. Mehr Alltag ohne Einschränkung.

## Unsere therapeutischen Leistungen:

- Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes
- Rückenschule
- Allgemeine Gymnastik oder Hockergymnastik
- Ergometertraining (mit Einweisung)
- Nordic Walking oder Terraintraining
- Allgemeine Wassergymnastik
- Schwimmen im Hallenbad
- PM oder Qi Gong
- geführte Wanderungen
- Vorträge (Trainingsgestaltung, gesunde Ernährung)

# Loslassen & Auftanken – Entspannung leben

Der Alltag ist oft laut, schnell und fordernd. Umso wichtiger sind Momente, in denen Sie bewusst zur Ruhe kommen dürfen.

Unsere Gesundheitswochen „Loslassen & Auftanken – Entspannung leben“ laden Sie ein, Tempo herauszunehmen, neue Kraft zu sammeln und wieder bei sich selbst anzukommen. Unsere erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten begleiten Sie dabei, neue Wege zu mehr Gelassenheit zu entdecken.

Gönnen Sie sich diese wertvolle Auszeit – für ein Leben mit mehr Leichtigkeit und Freude!

## **Unsere therapeutischen Leistungen:**

- Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes
- Entspannungstherapie (Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training oder Qi Gong)
- Stressbewältigungsgruppe
- Medizinische Bäder mit Zusatz (1x pro Woche)
- Massage (1x pro Woche)
- Therapeutisches Flugballspiel
- Allgemeine Gymnastik und Atemgymnastik
- Wassergymnastik
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna
- Vorträge (Trainingsgestaltung, Atemtherapie)

Gesundheitswochen

# Quell der Gesundheit – Kneipp erleben!

Manchmal braucht es nicht mehr, sondern das Richtige. Unser Gesundheitsangebot „Quell der Gesundheit – Kneipp erleben“ verbindet bewährte Naturheilverfahren mit zeitgemäßer Gesundheitsvorsorge – klar, wirksam und wohltuend.

In unseren Gesundheitswochen erleben Sie, wie Wasser, Bewegung und Ernährung im Alltag zusammenwirken – und wie einfach es sein kann, Gesundheits aktiv zu gestalten.

Denn aus der Quelle der Natur schöpfen heißt: neue Energie gewinnen, den eigenen Rhythmus finden, Gesundheit nachhaltig pflegen.

Erleben Sie Kneipp modern, alltagstauglich und überraschend wohltuend. Ein Programm, das erfrischt – von innen und außen.

## **Unsere therapeutischen Leistungen:**

- Ärztliches Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes
- Kneipp'sche Güsse (3x pro Woche)
- Wassergymnastik
- Allgemeine Gymnastik und Atemgymnastik
- Medizinisches Bad mit Zusatz (2x pro Woche)
- Fußwechselbäder oder Armbäder (1x pro Woche)
- Massage (1x pro Woche)
- Therapeutisches Flugballspiel
- Geführte Wanderungen
- Schwimmen im Hallenbad, Sauna
- Vorträge (Atemtherapie, gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)

# Ein Ort zum Ankommen – mitten in der Natur, nah am Leben

Die traditionsreiche Rehabilitationsklinik Hohenfreudenstadt liegt eingebettet am Waldrand des heilklimatischen Kurorts Freudenstadt – ruhig, naturnah und dennoch zentrumsnah. Diese besondere Lage verbindet Erholung, Bewegung und medizinische Kompetenz auf ideale Weise.

Freuen Sie sich auf

## **Wohnen mit Komfort und Hotelcharakter**

- stilvoll eingerichtete Zimmer im Hotelcharakter – keine klassischen Klinikbetten, sondern wohnliche Atmosphäre
- eigenes Bad/Dusche, WC und TV

## **Vielfältige Möglichkeiten für Therapie, Bewegung und Erholung sowie individuell abgestimmte Therapiepläne**

- Großzügige Sport- und Gymnastikhalle
- Wellnessbereich – Beheiztes Hallenschwimmbad, Sauna mit Dampfbad

## **Genussvolle, moderne Küche**

Unsere Küche orientiert sich an neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen und regionaler Qualität – vegetarische & vegane Angebote, laktosearme & glutenfreie Kost, frisch zubereitet, ausgewogen und genussvoll.

**Persönliche und verlässliche Begleitung** durch erfahrene Ärztinnen und Ärzten, qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten und psychologischen Fachdienst

## **Wir beraten Sie gern – persönlich und transparent**

Buchen Sie direkt in der Klinik Hohenfreudenstadt Patientendisposition, ☎ 07441 534-620, 📠 07441 534-666  
Beratung bei medizinischen Fragen:

Arztsekretariat, ☎ 07441 534-705, 📠 07441 534-707

✉ [info@klinik-hohenfreudenstadt.de](mailto:info@klinik-hohenfreudenstadt.de)

[www.klinik-hohenfreudenstadt.de](http://www.klinik-hohenfreudenstadt.de)