

Fit



im Alter



Mehr Energie für

Körper



Geist

Seele

Zeit des Wandels

Es ist der natürliche Lauf des Lebens: Kindheit, Jugend, Berufs- und Familienjahre und nun der lang ersehnte Ruhestand?



Eine neue Lebensphase

Der Körper wandelt sich, die Seele reift und auch die Partnerschaft, Familie und Bekanntschaften erfahren oft wesentliche Veränderungen.

Anlass genug, sich mit dem Älterwerden auseinander zu setzen, um aus diesem Lebensabschnitt das Beste zu machen.

Wir helfen Ihnen, im zunehmenden Alter fit zu bleiben.

Gönnen Sie sich und/oder Ihren Liebsten einen **Fitmacher – Urlaub im Herzen des Spreewaldes.**



Wir bieten Ihnen in unseren Rehabilitationskliniken ein ausgewogenes Programm für **Körper, Geist und Seele.**

Sportliche Übungen für zu Hause oder in der Natur, Tanzen, Gedächtnistraining, Kreatives Gestalten mit Farben und Formen, asiatische Entspannungsübungen, Erlebniskochen und vieles mehr für ein, zwei oder drei Wochen.

Genießen Sie einen 4-Sterne-Hotelkomfort mit der Sicherheit einer möglichen umfassenden medizinischen Versorgung.



Täglich ein Geschenk für

Körper

Geist

Seele



Jetzt sind Sie im Mittelpunkt. Ihre Gesundheit sollte Ihnen das Wichtigste in Ihrem Leben sein.

Für viele Jahre haben Sie Verantwortung für Ihre Nächsten übernommen. Sie haben ihnen täglich viel Liebe und Aufmerksamkeit und nicht unerheblich zu ihrem jetzigen materiellen Wohlergehen beigetragen.

Nicht wenige Menschen haben dabei sich selbst vergessen. Jetzt ist es an der Zeit, eine Energietankstelle aufzusuchen.

Schon nach dem ersten Besuch werden Sie die belebende Wirkung spüren - und so wie man Sie kennt, werden Sie diese positive Energie umgehend wieder an Ihre Liebsten verschenken. Wie auch immer....

so jedenfalls könnte ein Tag in der Energietankstelle aussehen.



Tagesprogramm

(ein Beispiel je nach Konstitution und Wahl)

Vormittag:



Belebende Kneippgüsse
Frühstücksbüfett
Nordic Walking
„Gesund-Essen Aktion“
Kochkurse zum Mitmachen

Mittagessen

Balance Senioren
„Leicht und schmackhaft“

Nachmittag

Aqua Fitness
Gedächtnistraining
Kreatives Gestalten

Kaffee/Tee

Zeit für eine Tasse Kaffee und
ein Stück Kuchen
Tai Chi
Beruhigendes Kräuterbad

Abendessen

Balance Senioren
„Genießen ohne Reue“

Abend



Sauna, Schwimmen, Tanzen,
geselliges Beisammensein,
Kulturprogramm des staatlich
anerkannten Erholungsortes
Lübben

Fit im Alter

Angebote und Preise

Drei Wochen sind fast immer der richtige Zeitraum um ein optimales Ergebnis zu erzielen - aber Sie entscheiden über den zeitlichen Rahmen.

Je nach körperlicher Konstitution nehmen Sie von Montag bis Freitag täglich an 4 Gruppenveranstaltungen teil. Am Samstag können Sie zwei Wellness-Behandlungen in Anspruch nehmen. Zusätzlich steht Ihnen, entsprechend der Öffnungszeiten, unsere Sauna, das Hallenbad und die Internetbibliothek zur freien Verfügung. Mit im Preis enthalten sind Vollverpflegung nach dem Balance Programm für Senioren und Unterkunft im Einzel- bzw. Doppelzimmer.

Die Anreise ist immer Sonntag ab 11 Uhr, Abreise Sonntag bis 9 Uhr



Preis pro Person:

490 € für 7 Tage

938 € für 14 Tage

1.365 € für 21 Tage

Nicht enthalten sind Medikamente, medizinische Versorgung, Transportdienste

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, individuelle Behandlungen unseres reichhaltigen Wellness-Angebotes gegen Entgelt (siehe Preisliste) zu nutzen.

Therapeutische Behandlungen wie Massagen, Physiotherapie führen wir auch gerne auf Rezept durch.

Es empfiehlt sich, gewünschte Therapien schon vor Anreise zu buchen. Ihr Hausarzt wird Sie sicher bei der Auswahl der für Sie geeigneten Therapien beraten.



Reiki

Qi Gong

Aromamassage

Bioresonanztherapie

Akupunktmassage

Fußreflexzonenmassage

Gesichtslymphdrainage

Sie erreichen Lübben mit dem Zug oder per Auto auf der A13 (Autobahn Berlin-Dresden), die Entfernung nach Berlin und Dresden beträgt jeweils ca. 100 km. Vom Bahnhof werden Sie auf Wunsch abgeholt.



Reha-Zentrum Lübben

Fachklinik für Orthopädie und Onkologie

Postbautenstraße 50

15907 Lübben

Tel.: 03546/238 0

Fax: 03546/238 700

k.fuchs@rehazentrum.com

www.rehazentrum.com