



AOK-Klinik Baden-Baden



FitnessCheck

aktiv

Ihr Trainingsprogramm für mehr Power



FitnessCheck

a k t i v

Herzlich willkommen

Wir begrüßen Sie in unserer AOK-Klinik in Baden-Baden.

FitnessCheck aktiv – ein Programm, das speziell von unseren Ärzten und Therapeuten für Sie entwickelt wurde. Nach ausführlichen medizinischen Eingangsuntersuchungen gewinnen Sie mit unserem ausgewogenen Konzept Kraft, Energie, Ausdauer und innere Ruhe für die Herausforderungen des Alltages.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr AOK-Klinik Team



Diagnose und Perspektive

Extreme berufliche Belastungssituationen führen, besonders bei Führungskräften/Selbständigen, zuweilen zu einer Vernachlässigung der eigenen Gesundheit. Erschöpfung und Schlaflosigkeit können die Folge sein. Unser Programm soll helfen, nach Erhebung eines Gesundheitsstatus die eigene Wahrnehmung des Körpers zu verbessern und die Grundlage für eine gesündere Zukunft mit stabiler und besserer Leistungsfähigkeit zu schaffen.

FitnessCheck

a k t i v

- > **Drei- bzw. vier Tage**
 - > **Ärztliche Untersuchungen**
 - > **Medizinische Trainingstherapie/Gerätetraining**
 - > **Fahrradtour**
 - > **Wanderungen mit Pulsmessuhr**
 - > **Nordicwalking**
 - > **Fitness- und Gesundheitsangebote**
(Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Wassergymnastik, Caracalla Therme, Friedrichsbad, Sauna)
 - > **KanuTour** (4-Tage-Programm)
 - > **Schneewanderung/Skilanglauf** (Winter-Programm)
 - > **Stressbewältigungsseminar/Entspannungstechniken**
 - > **Vorträge**
 - > **Stadtführung**
 - > **Kulturprogramm**
(z.B. Festspielhaus, Theater, Kurhaus/Casino, Museum Frieder Burda)
- > Sie wohnen in einem Hotel (EZ/ÜF) der gehobenen Kategorie in Baden-Baden, während unseres "Winter-Programms" in der Klinik. (Mittag-/Abendessen in der Klinik, bzw. unterwegs)



FitnessCheck

a k t i v

premium

> nutzen Sie unsere Zusatzangebote

business

> kombinieren Sie Strategie und Fitness

special

> mit einem "Sportsmann" auf Tour

winter

> Dezember bis Januar

Baden - Baden

Am Rande des Nordschwarzwaldes gelegen, bietet Baden-Baden den perfekten Rahmen für Ihr abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm. In der Natur, im berühmten Friedrichsbad oder den Caracalla Thermen genießen Sie Ruhe und Entspannung.

Bei einem Besuch im weltbekannten Casino oder beim Bummel durch Baden-Baden können Sie den Charme der Kurstadt entdecken. Und auch Kultur und Kunst kommen nicht zu kurz. Dafür sorgen das renommierte Festspielhaus, das Theater sowie die vielfältigen Museen der Stadt.



Friedrichsbad Baden-Baden

Links: Das KurhausCasino

Bildnachweis:

Aussenaufnahmen: AOK-Klinik Korbmattfelsenhof

Geräte/Halle, KurhausCasino: Rommel & Frank

Friedrichsbad Baden-Baden: Carasana



AOK-Klinik

Korbmatfelsenhof

Fachklinik für Internistische und
Psychosomatische Rehabilitation
Klinik für Anschlussrehabilitation

Fremersbergstraße 115 · 76530 Baden-Baden
Tel.: 07221 367-0 · Fax: 07221 367-467
E-Mail: info@aokklinik-baden-baden.de
www.aokklinik-baden-baden.de



AOK Baden-Württemberg