



BEWEGUNG IST LEBEN

Die METTNAU –  
Ihr starker Partner für Ihr  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# WILLKOMMENE AUSZEIT – METTNAU





## DIE METTNAU - IHR ORT DER VITALITÄT

Die METTNAU ist eines der traditionsreichsten und bedeutendsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland. Die einzigartige traumhafte Lage, inmitten einer der schönsten Kulturlandschaften Europas, lässt den Alltagsstress durch eine gesunde und körperbewusste Sensibilisierung vergessen. Das Leistungsangebot basiert auf dem seit fast 60 Jahren erfolgreich bewährten Konzept „Bewegung ist Leben“.

Die Philosophie verbindet körperliche Aktivität mit Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung. Dabei stehen die Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen für das hervorragende Renommee der METTNAU.

Das wohltuende Klima und die Besonderheiten der Landschaft, das reizvolle Zusammenspiel von Sonne, Licht und Wasser stimulieren und wirken ausgleichend. Eine wesentliche Rolle beim Therapieerfolg spielt die unmittelbare Nähe zum Bodensee.

Die zahlreichen attraktiven Sporteinrichtungen der METTNAU liegen in weitläufigen Parkanlagen, an die sich ein idyllisches Naturschutzgebiet anschließt und bieten Ihrem Unternehmen zahlreiche Möglichkeiten zu ergänzenden Gesundheitsmaßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Eine Auszeit auf der METTNAU empfinden viele unserer Gäste als Momentaufnahme. Für eine Weile bleibt die Zeit stehen.



## DIE METTNAU - IHR STARKER GESUNDHEITSPARTNER

Der Großteil unserer Zivilisationskrankheiten ist auf den Verlust der Leistungsfähigkeit durch Bewegungsmangel zurückzuführen. Fehl- oder Überernährung, Überforderung und ein Lebensrhythmus, der aus dem Gleichgewicht geraten ist, sind weitere Ursachen. Ein angepasstes Herz-Kreislauf-Training ist der sichere Weg zu neuer Lebenskraft.

„Körperlich-geistige Fitness“ als kürzeste Definition des Begriffs „Gesundheit“ ist auf der METTNAU das Ziel eines erfolgreichen Firmenprogramms. Ein gezieltes Management der Risikofaktoren führt zu einem neuen, gesünderen Lebensstil und fördert das Gesundheitsbewusstsein Ihrer Mitarbeitenden.

Seit vielen Jahren bietet die METTNAU regenerative Trainings- und Entspannungsverfahren für Beschäftigte als Ausgleich für eine belastende, anspannende berufliche Tätigkeit an. Unsere Ärztinnen und Ärzte haben langjährige Erfahrung in der Begleitung von Gesundheitsprogrammen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Die zentralen Ziele sind hierbei die Stabilisierung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit durch einen ausgeglichenen Lebens- und Arbeitsstil und eine gesunde Ernährung sowie die rechtzeitige Erkennung psychisch belastender Situationen.

Die METTNAU, Ihr starker Partner für Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement, bietet Ihnen ein breites Angebot für Gesundheitsaufenthalte Ihrer Mitarbeitenden im Rahmen eines Firmenprogramms auf der METTNAU.

Unsere wichtigste Referenz sind unsere Kooperationspartner. Unternehmen aus verschiedenen Branchen der Industrie, von Großkonzernen bis hin zu Kleinbetrieben sowie Behörden, vertrauen bereits in die jahrzehntelange Erfahrung der METTNAU als starker Gesundheitspartner und damit in eine effiziente Gesundheitsvorsorge der eigenen Mitarbeitenden.

# EIN AUFENTHALT AUF DER METTNAU - IHRE AUSZEIT VOM ALLTAG

Der Aufenthalt auf der METTNAU beginnt mit einer ausführlichen medizinischen Eingangsuntersuchung. Sie ist die Basis für einen individuellen Therapie- und Trainingsplan mit Bausteinen aus einem abwechslungsreichen Sport- und Regenerationsprogramm.

Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen, ist das Ziel der METTNAU. Daher setzt sie neben der Rehabilitation auf eine gezielte Gesundheitsförderung. Im Mittelpunkt einer erfolgreichen Gesundheitsvorsorge steht immer der Mensch in seiner Gesamtheit und in seinem ganz persönlichen Umfeld.

Auf der METTNAU bewegt sich einfach alles. Selbst die freien Nachmittage werden in der weitläufigen Landschaft direkt am Bodensee zur aktiven Entspannung genutzt.

Mit Taiji, Qigong, geführten Wanderungen in unterschiedlichen Leistungsstufen, Bogenschießen, Tennis, Rudern, Stand Up Paddling, Nordic Walking, Jogging, Golf oder einer selbstgestalteten Fahrradtour können Sie Ihre Freizeit nach Belieben gestalten.

Die malerisch schöne Lage direkt am Bodensee mit allen Sinnen genießen, das vielfältige kulturelle Angebot nutzen, die Region und die Sehenswürdigkeiten entdecken, dem Alltag entfliehen, abschalten, Kraft und Energie tanken. Das alles bietet ein Aufenthalt auf der METTNAU.

In die Gesundheitsatmosphäre eintauchen, sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele nehmen, eigene Ressourcen reaktivieren. So gestärkt kann man den Herausforderungen des Lebens mit Gelassenheit entgegen treten.





## DIE METTNAU - KOMPETENZ AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und individuellem Wohlbefinden gilt für jeden Menschen. Ein angepasstes Herz-Kreislauf-Training als Therapieprinzip, ergänzt durch weitere aktive und passive Gesundheitsmaßnahmen wird auf der METTNAU seit über sechs Jahrzehnten erfolgreich praktiziert. Durch eine gezielte ärztliche Diagnostik lassen sich Risikofaktoren erfassen. Eine ausführliche Beratung Ihrer Mitarbeitenden und damit verbundene Lebensstiländerung helfen langfristig gesundheitliche Risiken zu reduzieren und Schutzfaktoren zu bilden.

Weitere Schwerpunkte der METTNAU sind die Diagnostik und Therapie von Stoffwechselerkrankungen wie etwa Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus, Störungen der Lungenfunktion, u. a. auch Schlaf-Apnoe-Syndrom sowie die Prävention und Behandlung des psychovegetativen Erschöpfungssyndroms (Burnoutprävention).

### Unsere Kompetenzen mit Alleinstellungsmerkmal:

- Langjährige medizinische und therapeutische Erfahrung mit Firmen und Behörden
- Kompetentes Team bestehend aus Ärzten, Sporttherapeuten, Psychologen, Ernährungsberatern, Sozialpädagogen und weitere Mitarbeitende
- Ganzjährige gesundheitsorientierte Betreuung
- Zertifizierte Qualitätsstandards nach QMS-Reha
- Individualität und nachgewiesene Effektivität der Gesundheitsprogramme/ Firmenprogramme
- Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

# FIT IM JOB - UNSER ANGEBOT FÜR IHREN ERFOLG

Auf Basis einer langjährigen Erfahrung hat die METTNAU ein speziell für Leistungsträger konzipiertes Programm entwickelt - „Fit im Job“. Das ganzheitliche Präventionskonzept umfasst einen umfangreichen medizinischen Check-up sowie abwechslungsreiche Bewegungsangebote, die zu einer Verbesserung der Dynamik, Beweglichkeit und Ausdauer Ihrer Mitarbeitenden beitragen.

Für Ihre Unterkunft im Rahmen Ihres Firmenprogramms stehen Ihnen die Hermann-Albrecht-Klinik, die Klinik Seehalde oder die Kurpark-Klinik zur Verfügung. Sie können sich dabei individuell für Premium- oder Komfortzimmer entscheiden.

Zur Beurteilung der persönlichen Leistungs- und Entspannungsfähigkeit bieten wir Ihnen aussagekräftige Diagnoseverfahren, welche Ihre Mitarbeitende in ihrem ganz persönlichen Umfeld darstellen.

Ergänzt werden diese durch die Früherkennung und Behandlung bei Störungen des seelisch-körperlichen Gleichgewichts (Burnout) und bei Schlafstörungen. Darüber hinaus werden Langzeit-Blutdruckmessung und Ultraschalluntersuchungen angeboten. Durch die ergänzenden Module können wir für Sie das Programm „Fit im Job“ individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden ausrichten.



## METTNAU-Basisprogramm mit Unterkunft

### Unterkunft

- Premium- oder Komfortzimmer in der Klinik Seehalde oder der Hermann-Albrecht-Klinik
- Vollpension inklusive Frühstücks- und Abendbuffet sowie Vital-Menü am Mittag

### Medizinischer Check-up

- Eingangsuntersuchung\*
  - Untersuchung zur Erhebung des Ganzkörperstatus
  - Erstellung eines individuellen Trainingsplans
  - Ruhe- und Belastungs-EKG
- Abschlussberatung
- Ausführlicher Befundbericht

### Sport- und Physiotherapie

- Trainingsprogramm in Gymnastik-Gruppen mit Konditions- oder Wirbelsäulen-Gymnastik
- Wassergymnastik
- Entspannungsangebote



\* Hinweis: Liegen bei der Anreise keine aktuellen Laborwerte vor, ist zusätzlich eine Laboruntersuchung notwendig.



## Ergänzende Module

### Medizin

- Laboruntersuchungen
- Sportmedizinische Leistungsdiagnostik
- Lungenfunktion
- Ultraschall
  - Echokardiographie
  - Halsschlagadern
- Vegetative Funktionsanalyse
- Bioimpedanzanalyse
- Polygraphie

### Sport- und Physiotherapie

- Krafttraining (MTT)
- Dehngymnastik
- Ausdauertraining
- Passive Anwendungen
- Aqua-Cycling

### Sportmedizinische Trainingsberatung

- Vorträge
- Individuelle Trainingssteuerung der Ausdauer und Kraft

### Ernährungscoaching

- Einzel- und Gruppencoaching
- Kochkurse in der Lehrküche
- Vorträge zur gesunden Ernährung im Berufsalltag

### Psychologisches Coaching / Stressmanagement

- Einzel- und Gruppencoaching
- Vorträge und Workshops zu den Themen:
  - Stressbewältigung und -vermeidung
  - Burnoutprävention
  - Entspannungstraining
  - Suchtprävention (Alltagsdrogen)

### Teambuilding / Event

- Bogenschießen
- Wassersport
  - Sportrudern
  - Stand Up Paddling
  - Segeln
- Kulturelle Exkursionen am Bodensee
- Geführte Wanderungen
- Hochseilgarten



# HERMANN-ALBRECHT-KLINIK

Die **Hermann-Albrecht-Klinik** liegt unmittelbar am Bodensee und grenzt an ein Naturschutzgebiet. Das moderne Haus umfasst 121 Einzel- und Doppelzimmer. Das Therapiengelände und der Badestrand sind nur wenige Meter entfernt. Das Kurmittelhaus mit Schwimmbädern, Gymnastikhallen und dem Arztbereich befindet sich auf dem Gelände der Klinik.





## KLINIK SEEHALDE

Die [Klinik Seehalde](#) mit ihrem historischen Kutscherhaus und der liebevoll restaurierten Villa des Dichters Joseph Victor von Scheffel ist ansprechender Rückzugsort mit direktem Seezugang. Sie liegt stadtnah in einer idyllischen Parkanlage und bietet großzügige Einzel- sowie Doppelzimmer. Ein modernes Restaurant, ein Bewegungsbad mit Blick auf den See, die separate Gymnastikhalle sowie Krankengymnastik- und Therapieräume gehören zur gehobenen Ausstattung.



## KURPARK-KLINIK



Die [Kurpark-Klinik](#) ist eine weitläufige bungalowartige Anlage mitten in einer gepflegten Parkanlage, mit eigener Gymnastikhalle, Sauna und Cafeteria und verfügt über gut ausgestattete Einzel- und Doppelzimmer, teilweise mit Balkon oder Terrasse. Das Haus Undine liegt am See in direkter Nachbarschaft zum gleichnamigen Ruderclub.



## HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Gerne stellen wir nach Ihren Wünschen ein individuelles „Fit im Job“ - Programm als Baustein Ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements für Ihre Mitarbeitenden zusammen. Kommen Sie gerne auf uns zu!

### Ihre Ansprechpartner auf der METTNAU:

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Telefon +49 7732 151-805

Fax +49 7732 151-871

[marketing@mettnau.com](mailto:marketing@mettnau.com)

[www.mettnau.com](http://www.mettnau.com)

### UNSER METTNAU-TIPP FÜR SIE:

Investitionen in betriebliche Gesundheitsförderungsprogramme werden durch das Ministerium für Arbeit und Soziales unterstützt. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

# METTNAU

Medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell  
Strandbadstraße 106  
D-78315 Radolfzell am Bodensee

Telefon +49 7732 151-0  
Fax +49 7732 151-871

info@mettnau.com · www.mettnau.com

## Reservierungsanfragen

Telefon +49 7732 151-810  
reservierung@mettnau.com

Wir sind Partner im Qualitätsverbund  
Gesundheit - gemeinsam für die beste Reha.



**QUALITÄTSVERBUND GESUNDHEIT**  
Gemeinsam für die beste Reha



## Station Ernährung

Vollwertige Verpflegung  
in Krankenhäusern und Rehakliniken

