



GESUND  
ZEIT  
RESORT  
in Weißenstadt

Ihr  
starker Partner

FÜR PRÄVENTION &  
BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

# Mit **FOKUS** auf die **GESUNDHEIT**...

Das Thermen- und Gesundheitsresort SIEBENQUELL GesundZeitResort bietet eine einmalige Gesundheits- & Wohlfühlinfrastruktur. Das breite Spektrum an Outdoor-Aktivitäten zusammen mit der riesigen Gesundheitsvielfalt eröffnen schier unendliche Möglichkeiten für Gesundheitstrainings und Programme für Betriebliche Gesundheitsförderung. WohlfühlZeit in zahlreichen Facetten im Rahmen der Handlungsfelder Bewegung, Entspannung und Ernährung ist garantiert.

Perfekt eingebettet in den Naturschatz Fichtelgebirge nutzt das SIEBENQUELL GesundZeitResort die herrliche Landschaft ringsum als natürliche Kraftquelle. Reizarm, in Ruhe und mit weitem Umfeld fällt es leicht, vom immer schneller werdenden Alltag und seinen Herausforderungen abzuschalten und Entspannung zu finden.

Ebenso lädt die Natur zu körperlichen Aktivitäten ein. Die direkte Seelage, sanfte Hügel und breite Waldwege sind geradezu prädestiniert, Bewegung (neu) zu entdecken und Vitalität (wieder) zu erlangen.

Mit der Natur und von der Natur holt sich das SIEBENQUELL zudem Anregungen für eine gesunde und gute Ernährung.

# ...tauchen Sie ein &

#atmendurch  
#entdeckenNeuesundAlteswieder  
#erlebenVitalität  
#denkenumoderneu  
#genießenRuhe  
#spürenGelassenheit

Der Großteil unserer Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Adipositas sind auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen. Dieser ist geprägt durch Fehl- oder Überernährung, Bewegungsmangel und ein unzureichendes Stressmanagement. Unser Ziel ist es, in diesen Bereichen Balance wiederherzustellen, zu erhalten und zu stärken - die Sensibilisierung und das Erlernen eines gesunden Lebensstils.

Erfolgreich bietet Ihnen das Gesundheits-Experten-Team im Resort Bewegungs-, Entspannungs- sowie Stressbewältigungsverfahren, Workshops, auch im Bereich Ernährung, sowie Kochkurse für Beschäftigte als Ausgleich für eine belastende, anspannende berufliche Tätigkeit an.

Die zentralen Ziele sind hierbei die Stabilisierung und Steigerung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit durch die Förderung individueller Ressourcen und des Gesundheitswissens. Ein ausgeglichener Lebens- und Arbeitsstil tragen langfristig dazu bei, die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten und psychisch belastende Situationen rechtzeitig zu erkennen.

Das SIEBENQUELL bietet Ihnen ein breites Angebot für Gesundheitsaufenthalte, orientiert an den Bedürfnissen Ihrer Mitarbeiter/innen, im Rahmen eines Firmenprogramms in Weißenstadt am See.



# SIEBENQUELL GesundZeitResort

Unweit vom Weißenstädter See verspricht das Gesundheits- und Thermenresort dem Gast vor allem eines: wertvolle Lebenszeit. Deshalb hat man den Begriff Gesundheit auch in GesundZeit gewandelt.

## UNTER EINEM DACH ...

### ... 4-Sterne-Superior-Hotel

- 224 Gästebetten zum Träumen

### ... Wasserwelt

- 1.000 qm zusammenhängende fluoridhaltige Schwefel-Thermal-Wasserfläche mit unzähligen Wasserattraktionen
- Aktivbecken, Strömungskanal, Verwöhnbecken mit Poolbar, Außenbecken und Bistro
- Naturschatz-Außenbecken
- große Liegewiese mit Bistroterrasse

### ... Saunawelt

- 9 Erlebnis- und Themensaunen
- Saunadorf mit Marktplatz, Teich und Ruhehaus
- Schneekammer minus 10 °C

### ... GesundZeitReise

- 7 verschiedene Mineralienbäder und Badelandschaften jahrtausendealter Kulturen z. B. Jod-Selen-Bad, Sand-Licht-Bad, Mineralienschwebbecken – Klang-Resonanz-Becken mit Unterwasserbeschallung und -beleuchtung

### ... Beauty & SPA

- Vielfalt an kosmetischen und Verwöhn-Behandlungen als Einzel- und Partneranwendung
- Hamam & Rasul

### ... Medical Wellness

- Therapieabteilung mit Physiotherapie, medizinischen Massagen, Bädern, Elektrotherapie und Packungen
- Diagnostik und Arzt im Resort
- Ernährungsberatung und Kochstudio
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Prävention

### ... Fitness-Studio mit Panoramablick

- Kraft-, Ausdauer-, Hantel- und Zirkel-Training
- Fitness-Kurse und Personal Training

### ... Tagen

- Tagungs- und Seminarräume mit flexiblen Wänden für variable Raumgrößen

### ... Raum der Ruhe & Stille

- Siebenquell Kapelle

### ... Kulinarik

- Hotelrestaurant „GenussAllee“
- „NordSeeBlick“ & „Kleine Feierstube“ für Feierlichkeiten
- Bar & Café in der Panorama-Lounge „Kaminflackerei“
- Steakhaus „RotRind“



## VIELFALT MIT MEHRWERT

### WERTVOLL

### FÜR SIE & IHRE MITARBEITER/INNEN

#### Durchführung der Kursbausteine

Alle Gesundheitsleistungen finden im Siebenquell Resort statt bzw. werden von unserem Team aus Gesundheitsexperten/innen betreut und durchgeführt.

#### Inklusivleistung für alle Programmteilnehmer/innen

Wasser und Wärme entspannen und beleben gleichzeitig unseren Körper und Geist. Unsere direkt angeschlossene Siebenquell Therme wird von den Kursteilnehmern/innen als besonderer Mehrwert empfunden.

#### Programme mit Übernachtung und Verpflegung

Ihre Mitarbeiter/innen übernachten in einem der 124 Zimmer, alle mit Balkon oder Terrasse, in unserem 4-Sterne-Superior-Hotel mit direktem Zugang zur Therme und starten am Morgen mit einem Frühstück vom reichhaltigen Buffet kraftvoll in den Tag. Erfahrungsgemäß setzen wir auf Halbpension Plus: Frühstück, mittags Suppe, Salate und Gebäckauswahl sowie abends Buffet.

#### Nachhaltigkeit gesunder Lebensstil

Verhaltensänderung beginnt mit der inneren Haltung, der Einstellung zu uns selbst. Daher setzen wir im Siebenquell auf persönliche Erlebnisse und kombinieren theoretisches Wissen mit praktischen Erfahrungen. Reflexion ist ein wichtiger Baustein in diesem Erleben und wird stets in unser Training eingebaut. Nur was uns begeistert, kann langfristig zu (Ver)Änderung führen.



# BAUSTEINE PRÄVENTION BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Schöpfen Sie aus dem Vollen und wählen Sie die für Sie beste Kombination aus unserem Angebot.

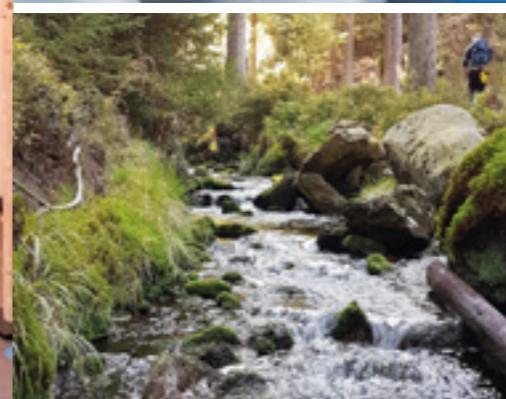
Neben bestehenden Halb- und Ganztageskursen, Mehrtages- und Wochenprogrammen freuen wir uns über Ihre Anfragen und stellen Ihnen gerne nach Ihren Zielen und Wünschen individuelle Pakete zusammen.

Lassen Sie sich von unseren Präventionsprofs beraten unter:  
Tel. 09253 - 95460 3053 oder  
per E-Mail an: [medicalsapa-leitung@siebenquell.com](mailto:medicalsapa-leitung@siebenquell.com)

## MEDIZINISCHE LEISTUNGEN

### Identifikation von persönlichen Gesundheitsrisiken und diesbezügliche Beratung

Ärztliche Eingangsuntersuchung  
Ruhe- und Belastungs-EKG  
Ultraschall  
Labor / Blutuntersuchung  
Abschlussgespräch mit Feedback



# BAUSTEINE PRÄVENTION BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## GANZHEITLICHE BEWEGUNG

### Leistungserfassung mit Auswertung

Mobilitytest / Bewegungsanalyse (z. B. Functional Movement Screen)  
2 km Walking-Test  
Beratung Bewegungsempfehlung  
Ausarbeitung individuelles Trainingsprogramm und spätere Anpassung

### Vorträge und Workshops

Ergonomie am Arbeitsplatz  
Rückenschule  
Ausdauertraining

### Training mit Reflexion

Herz-Kreislauf- / Konditionstraining im Wasser und im Trockenen  
Krafttraining  
Kraft-Ausdauertraining  
Techniktraining Nordic Walking  
Bewegung im Freien (z. B. geführte Wanderungen, Alpakawanderungen, E-Bike-Touren)

### Functional Movement Screen

Der Functional Movement Screen (FMS) ist ein standardisiertes Testverfahren, welches wichtige konditionelle Fähigkeiten und ineffiziente Bewegungsmuster erfasst. Der Screen zielt darauf ab, Defizite zu erkennen und Verletzungen vorzubeugen. Das FMS-Verfahren besteht aus mehreren Tests, die die konditionellen Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Kraft und koordinative Fähigkeiten abprüfen.

Der FMS ist ein zuverlässiger und schneller Screen, der dem Untersucher einen guten Überblick über die Stärken und Schwächen eines Menschen bei der Ausführung grundlegender Bewegungsmuster liefert. Der Untersucher kann anschließend individuelle, geeignete Trainingsprogramme (Corrective Exercises) erstellen.

# BAUSTEINE PRÄVENTION BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## ENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT

### Check und Auswertung

Herzratenvariabilität (HRV)

Respiratorische Sinus-Arrhythmie (RSA)

### Workshop

Achtsamkeit

### Training mit Reflexion

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)

Body Scan

Waldbaden

Anleitung Kneipp-Treten und Kneipp-Güsse

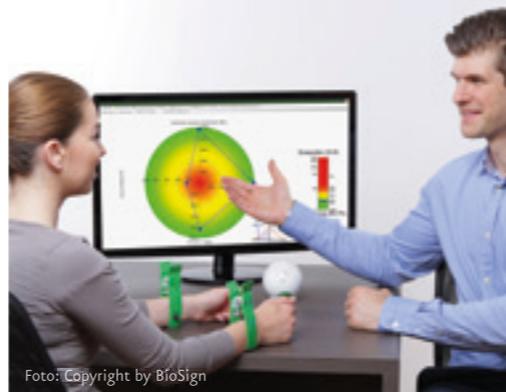
### Herzratenvariabilität (HRV)

Die Herzratenvariabilität betrachtet die Abstände zwischen zwei Kontraktionen der Herzkammern, also die Zeit zwischen zwei Herzschlägen. Sie ist das Maß für die Anpassungsfähigkeit des Herzens an innere und äußere Belastungen.

Während beim Ruhepuls gilt „je niedriger, desto gesünder“, gilt bei den HRV-Werten genau das Gegenteil: Je höher der Unterschied zwischen den Abständen unserer Herzschläge, desto besser. Eine ausgeprägte (hohe) HRV zeigt sich bei gutem Trainings- und Gesundheitszustand sowie bei Wohlbefinden.

Moderates Ausdauertraining (regelmäßiger und bewusster Sport), Entspannungstraining, ausreichend und regelmäßiger Schlaf sowie eine gesunde ausgewogene Ernährung verbessern unsere HRV-Werte.

Sind Sie gestresst? Trainieren Sie Ihre HRV-Werte!



# BAUSTEINE PRÄVENTION BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## ERNÄHRUNG

### Check und Auswertung

Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Ernährungsberatung mit Erstellung eines Ernährungsplans

### Vorträge und Workshops

Gesunde Ernährung

Fastenprogramme

Erlebnis Geschmack

### Kochstudio

Kochkurse und Tipps für die Zubereitung für unterschiedliche Berufsgruppen (Bsp. Schichtarbeitende)

### Training mit Reflexion

Achtsames Frühstück

### Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Der Ernährungs- und Gesundheitszustand wird in der modernen Ernährungsmedizin vorrangig nach der Zusammensetzung des menschlichen Körpers beurteilt. Bei dieser Methode wird die tatsächliche Körperzusammensetzung ermittelt. Die BIA dient zur Analyse von Muskelanteil, Wasser und Fettmasse des Körpers.

Die Messung wird von einer/m Diätassistenten/in durchgeführt, welche/r anschließend die Ergebnisse auswertet und diese gemeinsam mit der Person bespricht. Empfehlungen zur Ernährungsweise werden, aufbauend auf die gemessenen Ergebnisse, individuell abgegeben. Eine Wiederholungsmessung wird zur Kontrolle der Veränderungen empfohlen.



# Beispiel Zusammenstellung der Bausteine als **Kompaktprogramm**

## HALBTAGES-PROGRAMM (4 h)

### **Bewegung - Entspannung - Ernährung**

Fitness-Check . Einführung in das Gerätetraining .  
Stretching (zielgruppenspezifisch) . Workshop Entspannung .  
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Body Scan .  
Vortrag Gesunde Ernährung . Tipps zum Umsetzen eines gesunden  
Ernährungsverhaltens im Alltag (zielgruppenspezifisch) .  
Gemeinsame Zubereitung eines gesunden Snacks . Digitales Handout

Teilnehmerzahl maximal 10 - 15 (Baustein bezogen)

Unser Team aus Gesundheitsexperten/innen (Sportökonominnen, Physiotherapeuten, Masseure und medizinische Bademeister, Fitness-Trainer, Waldgesundheitstrainer, Diätassistenten und medizinisches Fachpersonal) begleitet Ihre Mitarbeiter/innen während der Gesundheitstrainings und steht ihnen auch im Nachhinein bei Fragen zur Verfügung.

Sie wünschen sich für Ihr Unternehmen ein maßgeschneidertes Angebot zur körperlichen und mentalen Gesunderhaltung Ihrer Mitarbeiter/innen?

### **Kontaktieren Sie uns!**

Präventionsteam

Tel. 09253 95460 3053

E-Mail: [medicalsapa-leitung@siebenquell.com](mailto:medicalsapa-leitung@siebenquell.com)

Gemeinsam finden wir für Sie und Ihr Team die beste Lösung.

Präventionskurs zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen & Entspannungstechniken sowie Burnout-Prävention

SONDERARRANGEMENT

## **KRAFT TANKEN...**

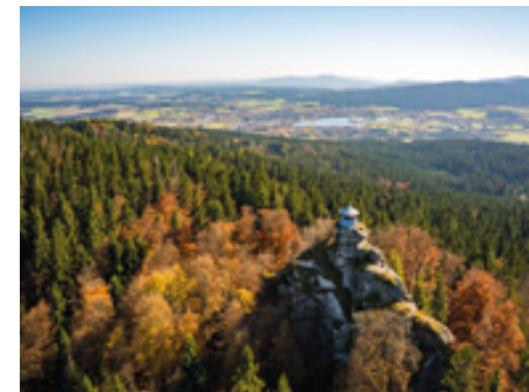
Dieser 4-Tages-Kurs ist ein von der ZPP zertifizierter Kurs nach § 20 SGB V. Er berechtigt zu **steuerlichen Vorteilen** (§ 10 EStG) und / oder zur **Unterstützung durch den Arbeitgeber** von bis zu € 600 / Jahr gemäß § 3 Nr. 34 EStG; § 52 Abs. 4 S. 11 EStG.

### **Inklusivleistungen**

- 3 Nächte mit 3/4-Pension
- Anreise Montagmorgen - Kursbeginn 11 Uhr
- 3 Übernachtungen im Siebenquell 4-Sterne-Superior-Hotel mit HP Plus (Frühstück, mittags: Suppe, Salatbuffet und Gebäckauswahl, Abendessen als Buffet)
- Theoretische Einheiten zu den Themen:  
Eigene Ressourcen und Fähigkeiten, Persönliche Ziele, Motivation und Antreiber, Achtsamkeit, Energieräuber, Energietankstellen usw.
- Praktisches Erleben:  
Waldbaden, Mineralienbäder in der GesundZeitReise, Kneipen und Güsse, Massage auf dem Aqua Jet Thermo Spa, Achtsames Frühstück
- 2 Gesundheits-Checks:  
1 x HRV-Messung und 1 x BIA-Messung
- Wahlweise:  
1 x Kochkurs oder Muskelfunktionscheck und  
2 x Fitness (Kurse, Zirkel, Aqua-Fitness)
- Freie Nutzung der Siebenquell Therme und des Fitness-Studios
- Kurs-Unterlagen und Handout
- Persönliche Betreuung auch nach der Abreise

### **Mit Selbst-Performance Herausforderungen begegnen**

In diesem Kurs erfahren Sie und Ihre Mitarbeiter/innen mehr über den eigenen Handlungsspielraum, lernen Entspannung auf verschiedenste Arten kennen und Stress-Situationen frühzeitig zu erkennen. **Stress auf gesunde Weise begegnen.**





## Informationen und Angebote unter [WWW.SIEBENQUELL.COM](http://WWW.SIEBENQUELL.COM)

### **SIEBENQUELL GESUNDZEITRESORT**

GmbH & Co. KG  
Thermenallee 1  
95163 Weißenstadt  
Tel. 09253 95460 0  
[info@siebenquell.com](mailto:info@siebenquell.com)

### **PRÄVENTIONSTEAM**

Mo. - Sa. 9 - 17 Uhr  
Tel. 09253 - 95460 3053  
E-Mail: [medicalsapa-leitung@siebenquell.com](mailto:medicalsapa-leitung@siebenquell.com)



Copyright: Adobe Stock, Kingunion - Richard King.  
Stand 08/2023. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB.