SIEBEN QUELL®
GESUND ZEIT RESORT

Ihr starker Partner

in Bad Weißenstadt am See



FÜR PRÄVENTION & BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

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

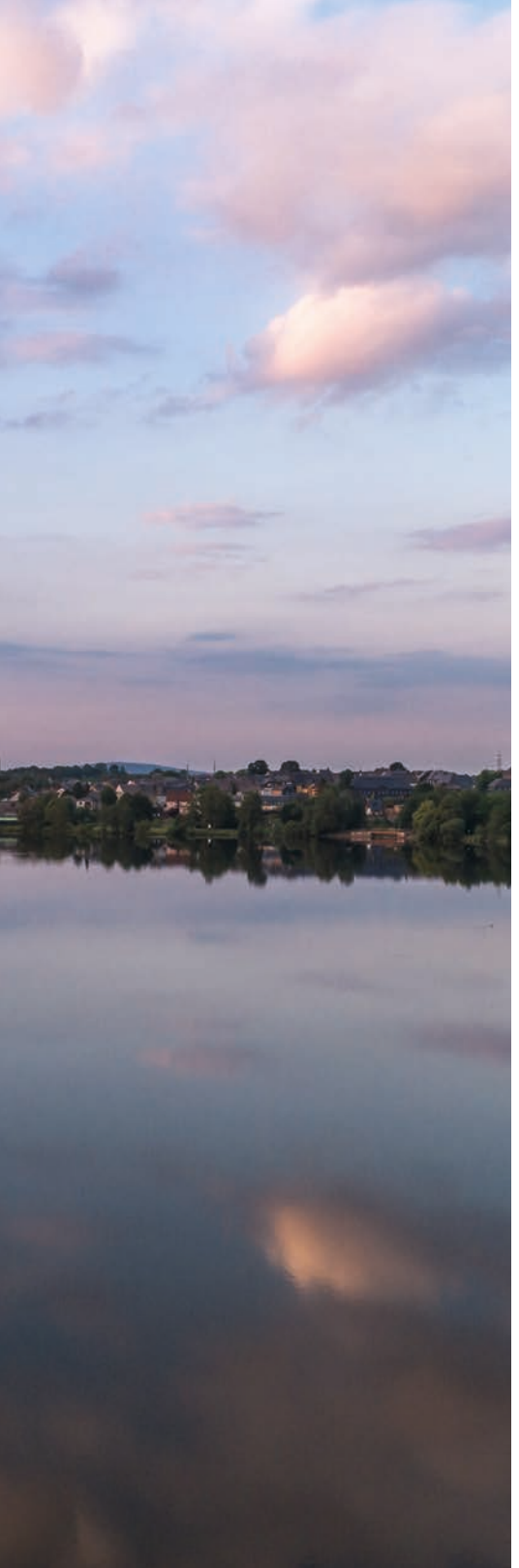
Das Thermen- und Gesundheitsresort SIEBENQUELL GesundZeitResort bietet eine einmalige Gesundheits- & Wohlfühlinfrastruktur. Das breite Spektrum an Outdoor-Aktivitäten zusammen mit der riesigen Gesundheitsvielfalt eröffnen schier unendliche Möglichkeiten für Gesundheitstrainings und Programme für Betriebliche 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 Bad 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, Mineralienschwebebecken – 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“
- „SeeBlick“ & „Kleine Feierstube“ für Feierlichkeiten
- Cafe-Bistro „RotRind“
- Bar & Café in der Panorama-Lounge „Kaminflackerei“

VIELFALT
MIT MEHRWERT



WERTVOLL
FÜR SIE & IHRE MITARBEITER/INNEN

Durchführung der Kursbausteine
Alle Gesundheitsleistungen finden überwiegend im Siebenquell Resort statt bzw. werden von unserem Team aus Gesundheitsexperten/innen betreut und durchgeführt. Gerne führen wir vorab eine Arbeitsplatzanalyse in Ihrem Unternehmen durch, um die darauf aufbauenden Gesundheitsleistungen individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse und Gegebenheiten anpassen zu können.

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 Präventionsprofis beraten unter:
Tel. 09253 - 95460 3053 oder
per E-Mail an: praevention@siebenquell.com



MEDIZINISCHE LEISTUNGEN

Identifikation von persönlichen Gesundheitsrisiken und diesbezügliche Beratung
Ärztliche Eingangsuntersuchung
Ruhe- und Belastungs-EKG
Ultraschall
Lungenfunktionstest
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 (inkl. Arbeitsplatzanalyse)
Rückenschule
Ausdauertraining

Training mit Reflexion
Herz-Kreislauf- / Konditionstraining im Wasser und im Trockenen
Krafttraining
Kraft-Ausdauertraining
Pilates
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 Excercises) erstellen.

BAUSTEINE
PRÄVENTION
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG









ENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT

Check und Auswertung
Herzratenvariabilität (HRV)
Respiratorische Sinus-Arrhytmie (RSA)

Workshop
Achtsamkeit

Training mit Reflexion
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)
Body Scan
Autogenes Training
Waldbaden
Anleitung Kneipp-Treten und Kneipp-Güsse

Individuelle Beratung
Einzelcoaching Stressmanagement

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

Vorträge und Workshops
Gesunde Ernährung (zielgruppenspezifisch)
Fastenprogramme
Erlebnis Geschmack
Brainfood-Bar

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 den gemessenen Ergebnissen, 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 (Sportökonomen, Physiotherapeuten, Masseure und medizinische Bademeister, Fitness-Trainer, Waldgesundheitstrainer, Diätassistenten und medizinisches Fachpersonal) begleitet Ihre Mitarbeiter/innnen 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: praevention@siebenquell.com

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

Ihre Reise zu neuer Energie, innerer Ruhe und Lebensfreude

ARRANGEMENT

BALANCE FINDEN - GELASSENHEIT ERLEBEN...

INKLUSIVLEISTUNGEN

4 Tage / 3 Nächte oder
Balance+: Plus 1 Verlängerungsnacht / HP / Therme
inkl. € 15,- Balance Gutschein (für Anwendungen im Medical SPA und Fitness-Studio blu)
Anreise Sonntag

- 3 Übernachtungen im Siebenquell 4-Sterne-Superior-Hotel mit Halbpension
- Freie Nutzung der Siebenquell Therme - Wasser- und Saunawelt, GesundZeitReise und Fitness-Studio
- 5 Impulse mit Umsetzung / Praxiswissen:
  1 x Stress & Stressmanagement + 1 x Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
  1 x Mein Ressourcenmodell + Schnellentspannung
  1 x Meine Krafttankstellen + angeleitetes Kneipp-Training
  1 x Reflexion + Autogenes Training
  (Erlebniszeit je Gruppen-Einheit ca. 60 Minuten)
  Unterlagen für Zuhause
- 2 Gesundheits-Checks:
  1 x HRV-Messung
  1 x BIA-Messung
- 1 x Klassische Rückenmassage (Erlebniszeit ca. 25 Minuten)
- 1 Flasche Mineralwasser bei Anreise auf Ihrem Zimmer

DAS ZIEL IHRER WOHLVERDIENTEN PAUSE:

Balance finden – Gelassenheit erleben ist darauf ausgerichtet, Ihre Lebensqualität spürbar zu verbessern und Ihr inneres Gleichgewicht zu stärken. Durch eine harmonische Verbindung von Bewegung, bewusster Ernährung und entspannenden Techniken lernen Sie, den Stress des Alltags loszulassen und wieder zur Ruhe zu kommen – **für ein gesünderes, erfüllteres und harmonischeres Leben**











Informationen und Angebote unter
WWW.SIEBENQUELL.COM

SIEBENQUELL
GESUNDZEITRESORT
GmbH & Co. KG
Thermenallee 1
95163 Bad Weißenstadt am See
Tel. 09253 95460 0
info@siebenquell.com

PRÄVENTIONSTEAM
Mo. - So. 9 - 17 Uhr
Tel. 09253 - 95460 3053
E-Mail: praevention@siebenquell.com

SIEBEN QUELL® GESUND ZEIT RESORT

Copyright: Adobe Stock, Kingunion - Richard King.
Stand 09/2025. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB.