



## Ein Königreich für Kondition

Wenn das Ziel Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden und Entspannung heißt, ist Bad Dürkheim eine Adresse der ersten Wahl. Dank der günstigen Lage zwischen dem südlichen Schwarzwald und der Schwäbischen Alb herrscht hier ein ausgesprochen mildes Klima mit viel Sonne und reiner Luft. Viele kulturelle Einrichtungen, zwei Museen und das Kurhaus sorgen für Abwechslung in der Freizeit.

Die Schloss-Klinik Sonnenbühl bietet eine gelungene Symbiose aus Präventionsmaßnahmen und einem erstklassigen Ambiente. Die Auszeichnung mit 4 Medical Wellness Stars und 4-Sterne-Klassifizierung bestätigt die hohe Wohnqualität.

Im Haus haben die Gäste Zugang zu einer gemütlichen Cafeteria, zu Trainings- und Fitnessräumen, dem Hallenbad, einem großzügigen Wellness-Bereich und anschließendem Park mit Liegewiese.

Die Zimmer sind hell und freundlich eingerichtet, verfügen über Dusche/WC und bieten Telefon und moderne TV-Geräte in HD-Qualität. Zum Programmumfang gehört unter anderem Sky-Bundesliga.



## Mit offenen Armen in gute Gesellschaft

Herzlich willkommen! Erholung, Entspannung und Unterhaltung erwarten dich. Gemeinsam wandern, kochen, den Abend gestalten. Ein Aufenthalt in den Vital-Kliniken verbindet Gesundheit und Gemeinsinn, offeriert Sport, Spiel und Spaß.



**Vital-Kliniken GmbH**  
Schloss-Klinik Sonnenbühl  
Hammerbühlstraße 4, 78073 Bad Dürkheim  
[www.vital-kliniken.de](http://www.vital-kliniken.de)

**FairnessBahnen e.V.**  
Baumweg 45, 60316 Frankfurt am Main  
Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9  
E-Mail [info@fairnessbahnen.org](mailto:info@fairnessbahnen.org)  
[www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org)



## Gesundheitswoche Funktionsgymnastik Training für Teint und Taille

Schloss-Klinik Sonnenbühl  
Bad Dürkheim



Stand 2018





**Claus Weselsky**  
1. Vorsitzender FairnessBahNEN e.V.

## Aus der Schicht in den Schongang

Der FairnessBahNEN e.V. hat spezielle Gesundheitswochen ins Leben gerufen, die unter dem Präventionsaspekt entwickelt wurden. Dabei steht der Anspruch, die gesundheitlich negativen Auswirkungen des Schichtdienstes zu verringern, an erster Stelle.

Bewegungstherapie, Krafttraining und Ernährungsberatung weisen den Weg, im Schlaf-Wach-Rhythmus die zeitliche Balance zu finden und achtsam mit sich selbst umzugehen. Ein Sieben-Tage-Programm generiert Vitalität und Lebensfreude.

Nach der tariflichen Einigung schließt unser Angebot alle GDL-Mitglieder ein, die vom Geltungsbereich des GE TV KEOLIS oder weiterer GE TV'en erfasst sind.

2017 sorgen wir für noch mehr Bewegung. Ich lade herzlich dazu ein, jetzt den richtigen Schritt zumachen.

Euer

Claus Weselsky



## Trimmen und trainieren

Prävention hat Priorität, Leistung ist Programm: Die Schloss-Klinik Sonnenbühl vermittelt ganzheitliche Gesundheitsbilder, baut die Belastungsfähigkeit auf, macht Muskeln, erreicht Entspannung, weiß, wie wichtig welche Bewegung für erholsamen Schlaf ist, und serviert ein verbessertes Ernährungsverhalten im Schichtdienst. Auf der Agenda stehen der ärztliche Kurzcheck, ein individueller Trainingsplan, Fitnessgymnastik und Hintergrundwissen durch Foren und Vorträge.

Fachärzte, Diplompsychologen, Physiotherapeuten und Ernährungsspezialisten arbeiten Hand in Hand und generieren ein neues Gefühl für Gesundheit.

Die Leistung bietet sechs Übernachtungen mit Vollpension und kann von deiner Krankenkasse bezuschusst werden. Bei einem Zuschuss von 80 € beträgt dein Eigenanteil lediglich 20 €. Informiere dich im Internet unter [www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org) über die Details und freue dich auf eine gute Erholung.

### Foren

Begrüßung und Kennenlernrunde  
Vortrag mit Diskussion zu gesunder Ernährung im Schichtdienst  
Vortrag mit Diskussion zum Stressmanagement im Schichtdienst  
Feedback-Gespräch

### Fitness

Ärztlicher Kurzcheck  
1x Lehrküche  
Kurs aus dem Präventionsfeld Bewegung, Funktionsgymnastik  
1x MTT-(Medizinische Trainings-Therapie) Geräteeinweisung und Erstellung eines individuellen Trainingsplans  
Freies MTT-Training



## Foren, Fitness und Entspannung

Beachte bitte, dass du für die Gesundheitswochen vom Arbeitgeber nicht freigestellt wirst. Du kannst Urlaub oder Überstunden einsetzen.

Leistungsberechtigt sind alle GDL-Mitglieder, die vom Geltungsbereich des GE TV KEOLIS oder weiterer GE TV'en erfasst sind. Eine detaillierte Darstellung der Leistungsberechtigten ist auf unserer Internetseite unter [www.fairnessbahnen.org/leistungen](http://www.fairnessbahnen.org/leistungen) zu finden.



**Gerne kannst du eine Begleitperson mitbringen, zur Teilnahme an der Leistung oder ausschließlich für Kost und Logis. Konditionen erfährst du beim FairnessBahNEN e.V.**

## Termine Bad Dürrhein 2019

Montag bis Sonntag  
03. Jun bis 09. Jun 2019

Montag bis Sonntag  
02. Sep bis 08. Sep 2019

### Entspannung

1x Einführung und Übung Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen  
2x Hydrojetmassage  
1x Wasser- oder Fitness-Gymnastik



## Geschmeidig vom Gestern ins Morgen

Wenn du interessiert bist, kannst du dir das komplette Angebot unter [www.fairnessbahnen.org/leistungen](http://www.fairnessbahnen.org/leistungen) anschauen und dir dort auch gleich den Antrag für die Gesundheitswochen herunterladen. Bitte fülle diesen vollständig aus und schicke ihn uns per Post.

Bei Fragen zu Leistung, Anmeldung und Abwicklung sind deine regionalen Ansprechpartner oder deine Ortsgruppe bzw. deine Bezirksgeschäftsstelle sowie der FairnessBahNEN e.V. direkte Ansprechpartner.

### FairnessBahNEN e.V.

Baumweg 45, 60316 Frankfurt am Main  
Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9  
E-Mail [info@fairnessbahnen.org](mailto:info@fairnessbahnen.org)  
[www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org)