

Reha im Herbst und Winter – die beste Zeit für Ihre Gesundheit

Saubere Luft, verzauberte Landschaft, gemütlich beisammen sitzen: die Rehaklinik Zorge ist auch im Herbst und Winter einfach attraktiv! Das Mittelgebirgsklima im Luftkurort Zorge sorgt für saubere Luft. Für Bewegung im Freien gibt es viele Angebote – auch im Winter, wenn es heißt „Ski und Rodel gut“.

Unsere Ärzte und Therapeuten nehmen sich Zeit für Sie und Ihre Kinder. Physiotherapie, Sport- und Bewegungstherapie, sowie Gesundheitsschulungen stehen auf dem Programm. Die Kinder werden in altersgerechten Gruppen betreut.

Wenn der Herbst kommt, fällt bei vielen das Stimmungsbarometer. Und wenn die Advents- und Weihnachtszeit anbricht, wird der Stress leicht unerträglich. Dann ist es höchste Zeit für eine Mutter-Kind-Kur. In unserer Klinik finden Sie besondere Angebote für die erholsame Jahreszeit – natürlich auch über die Feiertage!

Die Programme (zum Aus- oder Einklappen bitte anklicken):

Winterfrust? Das Alternativprogramm für Alleinerziehende



Im Sommer ist für Alleinerziehende vieles „einfacher“: bei schönem Wetter steigt die Stimmung, alles geht leichter, die Kinder sind aufgrund der Aktivitäten im Freien entspannter und toben sich nach Lust und Laune aus.

Im Winter, wenn das Kinderprogramm in den eigenen 4 Wänden stattfinden muss, wird es für die Mütter weitaus anspruchsvoller. Die Mehrfachbelastungen erscheinen doppelt schwer und schnell ist der Punkt des Frustes und der totalen Erschöpfung erreicht. Körperliche Symptome folgen und der Negativ-Kreislauf beginnt. Um dem vorzubeugen ist es wichtig, sich Ruhepausen zu nehmen, die eigenen Ressourcen zu verwalten – und zu lernen, wie das geht!

Das Therapieangebot mit Bewegung, Entspannung, Gesprächskreisen, Freizeitprogramm und Mutter-Kind-Angeboten für Alleinerziehende gibt Ihnen das nötige Werkzeug an die Hand, auch im Winter gesund zu leben.

Weihnachtszeit ohne Weihnachtsstress



Die Anforderungen in der Weihnachtszeit übertreffen bei weitem die schon im „Normalbetrieb“ nicht immer einfache Aufgabe des Familienmanagements. Große Erwartungen auf ein friedliches Weihnachtsfest stehen vor der Tür. Nicht selten führt dies zu erneuten Erschöpfungszuständen.

Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, die eigenen Ressourcen richtig einzuschätzen. Nehmen Sie sich bewusst zurück und planen für diese Zeit Ihre Reha. Spezielle Therapieprogramme helfen Ihnen, wieder zu Kräften zu kommen. Themenzentrierte Gruppengespräche vermitteln wirkungsvolle Hilfen, wie Sie mit diesen Doppelbelastungen ressourcenorientiert haushalten können und sich den hohen Erwartungen der anderen gegenüber abgrenzen können.

Spaß im Schnee für Groß und Klein



Der Winter bietet mit seinen klimatischen Bedingungen besondere Therapiemöglichkeiten. Das Wechselspiel von kalt und warm fördert den Stoffwechsel, aktiviert das Immunsystem und bringt den Kreislauf in Schwung. Infektanfällige, aber auch stark erschöpfte Personen profitieren davon in besonderem Maße.

Die Therapien werden in unseren Kliniken oft in der freien Natur durchgeführt. Nordic Walking im Schnee und Bewegung an frischer Luft bringt Ihnen die Kräfte zurück. Anschließend entspannen Sie in medizinisch verordneten Bädern oder gönnen sich einen Aufenthalt in der hauseigenen Sauna.

Neben den Therapieeinheiten können Sie in Ihrer Freizeit (je nach Wetterlage) Rodeln, Ski fahren, Eis laufen, Kutschenfahrten planen oder einfach mit Ihren Kindern im Schnee spielen.

Kräfte sammeln. Die Kur für Menschen mit Behinderungen



Integration statt Ausgrenzung! Menschen mit Behinderungen sind in vielen Fällen benachteiligt. Obendrein fehlt oft das Verständnis für ihre Probleme. Deshalb arbeiten wir in zwei Kliniken mit integrativen Konzepten. Hier werden indikationsgerechte Therapien mit Aufklärung und Gelegenheit zum Austausch kombiniert.

In der Rehaklinik Zorge gibt es besondere Angebote für Hörgeschädigte. Die ruhige Herbst- und Winterzeit ist für diese Reha-Maßnahmen prädestiniert.

weiter zur [Mutter-Kind-Interaktion](#)

Kontakt:

Kur + Reha GmbH

Eggstraße 8

79117 Freiburg

Beratungsteam 0800 2 23 23 73

Firmentelefon 0761 / 4 53 90 - 0

E-Mail [info\(at\)kur.org](mailto:info@kur.org)