

Selbst zu organisierende Freizeitaktivitäten

Die MEDIAN Hohenfeld-Klinik Bad Camberg hält noch viele andere Möglichkeiten der Freizeitgestaltung für ihre Patienten und Gäste bereit, wofür das entsprechende Zubehör kostenlos ausgeliehen werden kann.

- Badminton
- Tischtennis
- Dart
- Billard und Kegeln *
- Tisch- und Gesellschaftsspiele

Außerdem stehen Ihnen Schwimmbad, Sauna und Ausdauertrainingsgeräte auch außerhalb der Therapiezeiten zur Verfügung.

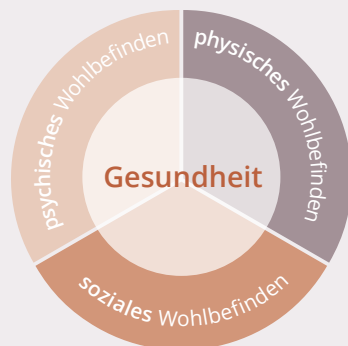
Kulturveranstaltungen im Haus

- Lichtbildvorträge
- Liederabende und kleine Konzerte

Außer Haus *

- Theater- und Konzertbesuche (bei ausreichender Nachfrage)

* Es können Kursgebühren oder Materialkosten anfallen.



Ärztliche Leitung

Chefarzt Dr. med. Christian Lange

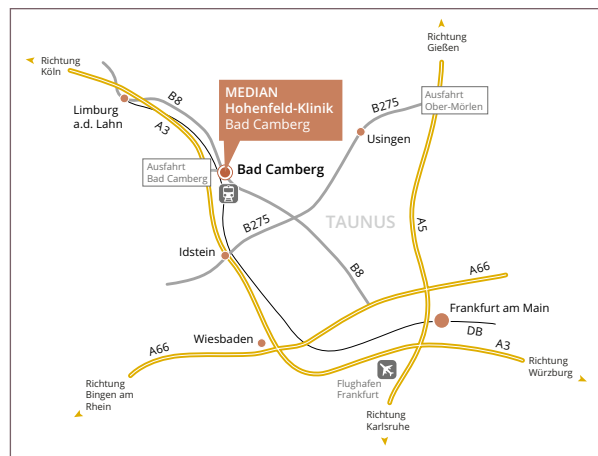
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Chirotherapie, Sportmedizin, Akupunktur, Röntgen-diagnostik, Badearzt/Kurarzt

christian.lange@median-kliniken.de

Chefärztin Dr. med. Angela Hartwig

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

angela.hartwig@median-kliniken.de



MEDIAN Hohenfeld-Klinik Bad Camberg

Hohenfeldstraße 12-14 · 65520 Bad Camberg

Telefon +49 6434 29-0 Telefax +49 6434 29-894

kontakt.hohenfeld@median-kliniken.de

www.median-kliniken.de



MEDIAN Hohenfeld-Klinik
Bad Camberg

Freizeitgestaltung im Rahmen der Rekreationstherapie

Die eigene Balance wiederfinden

Das Leben leben

Freizeitgestaltung und -sport für Ihre Gesundheit

Gesundheit bedeutet für uns physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden

Eines unserer Anliegen ist es, Ihnen den Aufenthalt in Bad Camberg so angenehm wie möglich zu gestalten. Dazu gehört auch eine sinnvolle und abwechslungsreiche Freizeitgestaltung, die Ihnen unsere Rekreationstherapie bietet.

Rekreationstherapie – was ist das?

„Rekreation“ ist vom lateinischen Verb „recreare“ abgeleitet und bedeutet „wiederherstellen“ einer Balance zwischen Arbeit und Freizeit. Die Anforderungen der Arbeitswelt, als auch die privaten Belastungen stellen uns täglich vor neue Herausforderungen. Vielen Menschen gelingt es nicht mehr, sich im Alltag „Zeit“ für sich selbst zu nehmen, um „Energie zu tanken“.

Das Ziel der Rekreationstherapie ist die Wiedererlangung der Fähigkeiten, wie bspw.

- die augenblickliche Lebenssituation aufzuwerten,
- sich am Leben zu erfreuen,
- Antriebsschwäche zu überwinden,
- das Selbstwertgefühl zu stärken,
- sich Zeit zur Selbstbestimmung zu nehmen,
- stabile soziale Bindungen aufzubauen,
- seine Freizeit positiv zu gestalten,
- die Balance zu finden zwischen aktiver und passiver Freizeitgestaltung.



Im Interesse Ihrer Gesundheit bieten wir Ihnen ein ausgewogenes Freizeitprogramm, das

- Ihren Ressourcen und Fähigkeiten entspricht
- Ihnen Freude und Abwechslung bereitet
- einen körperlichen und seelischen Ausgleich zur Berufstätigkeit herstellt
- Ihnen Anregungen für zuhause gibt

Unsere Angebote

Einige Beispiele aus dem Kreativbereich *

- Malerei (auf Seide, mit Tusche, Acryl-, Aquarellfarbe, Pastellmalerei)
- Ikebana
- Schmuckgestaltung
- Serviettentechnik
- Chinesische Kalligraphie

Außerdem bieten wir an

- z. B. Literatur- und Leseabend, Spaß am Theaterspiel, Boule (in den Sommermonaten), , Lach-Yoga *, Qigong, Ausflugsfahrten mit dem Bus *

Geführte Wanderungen

- Rundwanderungen 6 bis 12 km
- Tageswanderungen bis 25 km
- Naturkundliche Führungen

* Es können Kursgebühren oder Materialkosten anfallen.

Geführte Radwanderungen

Gegen eine kleine Gebühr stellen wir Ihnen gern eines unserer Fahrräder (7-Gang-Nabenschaltung und Rücktrittbremse) und einen Fahrradhelm zur Verfügung. Unsere Tourenvorschläge:

- Schnuppertour bis 20 km
- Leichte Radtour mit geringer Steigung
- Mittlere Touren 20 bis 35 km
- Tagestouren 50 bis 75 km

Nordic Walking

Für die Einführungs- und Trainingskurse werden die Nordic-Walking-Stöcke zur Verfügung gestellt.

Allgemeine Hinweise

Bitte klären Sie vorab Ihre körperliche Belastbarkeit mit Ihrem Stationsarzt. Zur individuellen Freizeitgestaltung können Sie sich gegen eine Gebühr ein Fahrrad, einen Fahrradhelm und Nordic-Walking-Stöcke ausleihen. Bitte denken Sie daran, geeignete Kleidung und Schuhe mitzubringen sowie für Wanderungen einen kleinen Rucksack.