



Aus Leipzig:

Über die B2 und die B95 bis zur Abfahrt Borna. An der Ampel rechts halten, danach der Ausschilderung folgen.

Aus Richtung Leipzig mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab Hauptbahnhof mit der S-Bahn S4 halbstündlich möglich, vom Bahnhof Borna den Linienverkehr nutzen

Aus Chemnitz:

Über die A72 bis zur Abfahrt Borna. An der Ampel links halten, danach der Ausschilderung folgen.

Aus allen anderen Richtungen:

Über die A14 und A38, Abfahrt Leipzig Süd, Richtung Chemnitz auf die B95 bis zur Abfahrt Borna. An der Ampel rechts halten, danach der Ausschilderung folgen.



Sana Kliniken Leipziger Land

Institut für therapeutische Medizin
 Rudolf-Virchow-Straße 2 | 04552 Borna
 Telefon 03433 21-1882 | Telefax 03433 21-1881
 E-Mail: physiotherapie.borna@sana.de
www.kliniken-leipziger-land.de

**Sana Kliniken Leipziger Land
 Sana Klinikum Borna**

**Akademisches Lehrkrankenhaus
 der Universität Leipzig**

Zur Verbesserung Ihres allgemeinen Gesundheitszustandes bieten wir verschiedene Maßnahmen im primärpräventiven Bereich an. Unsere Angebote sollen die Auftretenswahrscheinlichkeit folgender Erkrankungen reduzieren:

- Diabetes mellitus (insbesondere Typ 2),
- Herz-Kreislaufkrankungen (insbesondere Herzinfarkte, Schlaganfälle),
- Adipositas,
- Krankheiten des Skeletts, der Muskeln und des Bindegewebes,
- Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane sowie
- psychisch und psychosomatische Krankheiten.

» Handlungsfeld Bewegung

→ verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme:

- Rückenschule
- Beckenbodentraining
- Sturzprophylaxe

→ Programme zur Reduzierung von Bewegungsmangel:

- Nordic Walking
- Präventiver Kraftkreis
- Präventiver Kraftkreis für Jugendliche
- Präventives Herz-Kreislauf-Training

» Handlungsfeld Stressmanagement

→ Förderung von Entspannung:

- Autogenes Training

Die wichtigsten Informationen im Überblick:

- Die Maßnahmen finden grundsätzlich in Gruppen statt.
- Alle Angebote umfassen 10 Einheiten (außer Sturzprophylaxe 12 Einheiten) á 60 Minuten.
- Gebühr: 70,- bis 95,- €, je nach Kurswahl.
- Alle Kurse werden in der Regel bis zu 80 % von allen Krankenkassen bezuschusst.



Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hände!

Wir freuen uns auf Sie!



Institut für
therapeutische Medizin
Sana Kliniken Leipziger Land