



**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](mailto:physiotherapie.borna@sana.de)  
[www.kliniken-leipziger-land.de](http://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