



Unser Portfolio

Bewegung



Bewegung

- Reha-Sport
- Blackroll Faszienkurse
(Präventionskurs nach §20 SGB V)
- Beckenboden Training
(Präventionskurs nach §20 SGB V)
- Training an Cube Sports Wand
(Präventionskurs nach §20 SGB V)
- Rückenfit-Kurse
- Hado – die eSportart

Zusätzlich:

- Persönliche Trainingsangebote
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Weitere wechselnde digitale und stationäre Präventionskurse nach §20 SGB V
- Sportgerät- und Spielausleihe
- Kooperationen mit Schulen und Vereinen

KLARA unterstützt Euch - durch die Spezialisierung unserer Angebote gehen wir sehr gezielt auf Eure persönlichen Bedürfnisse, Anforderungen und Herausforderungen ein. KLARA ermöglicht Euch Bewegung, die (wieder) Spaß macht!

Ernährung



Ernährung

- Kurse zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
(Präventionskurs nach §20 SGB V)
- Kurse zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
(Präventionskurs nach §20 SGB V)
- Ernährungsberatung nach §20 SGB V
- Interaktive Kochevents mit Kindern, Bürger:innen, Vereinen und Unternehmen
- Vorträge & Workshops

Zusätzlich:

- Länderübergreifende Aktionen, z.B. gemeinsames Kochen per Liveschaltungen in verschiedene Länder
- Generationsübergreifende Angebote
- Wechselnde Vorträge und Workshops
- Weitere wechselnde digitale und stationäre Präventionskurse nach §20 SGB V

KLARA ermöglicht Euch individuelle Angebote, die speziell auf Eure Bedürfnisse abgestimmt sind. KLARA steht für gesunde Ernährung und die Freude am gemeinsamen Kochen, Essen und Austausch. In unseren Workshops ermöglichen wir Euch, Lebensmittel neu kennen und schätzen zu lernen – von klein auf.

Stressmanagement



Stressmanagement

- Atemtherapie
- Yoga-Kurse
- Schlaf - Stresscoaching
(Präventionskurs nach §20 SGB V)
- Medizinische Massagen
- Schulter-Nacken-Massage

Zusätzlich:

- Weitere wechselnde Angebote zu Stressmanagement und Entspannung
- Weitere wechselnde digitale und stationäre Präventionskurse nach §20 SGB V

KLARA unterstützt euch durch individuelle Angebote in den Bereichen Stressmanagement und Entspannung. Gemeinsam mit KLARA findet Ihr passende Lösungen für Eure persönlichen Anforderungen und Bedürfnisse.

Diagnostik



Diagnostik

- Antikörperstatustest
- Blutzuckermessungen
- Blutdruckmessungen
- Covid-19 Schnelltestungen
- Vital Check-up
- Herz-Kreislauf Check-up
- Physio Check-up
- weitere Blutanalysen

Zusätzlich:

- Verschiedene individuell abgestimmte Programme

KLARA bewirkt eine nachhaltige Prävention, basierend auf wirkungsvoller medizinischer Diagnostik. Unser Konzept zielt darauf ab, alle wichtigen körperlichen Funktionsbereiche medizinisch zu analysieren, die Funktionalität zu prüfen und mögliche Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen. So ermöglicht KLARA eine kontinuierliche Kontrolle, um bereits vorhandene Krankheiten nicht weiter fortschreiten zu lassen und mit Präventionsmaßnahmen entgegenzusteuern.

**Medizinische
Dienstleistungen
durch unsere
Partner**



Medizinische Dienstleistungen durch unsere Partner

- Lymphdrainage
- PCR Testungen
- Gesundheitscoaching
- kleine Lungenfunktionsprüfung
- Laktatbestimmung
- Medizinische und sportwissenschaftliche Komplettprogramme zur Befunderhebung und individueller Beratung
- Erstellung von Trainingsplänen

KLARA hat die Möglichkeit, ganzheitliche Präventionskonzepte aufzusetzen. Durch die gebündelten medizinischen, präventiven und diagnostischen Möglichkeiten inHouse in Kombination mit externen Dienstleistern und den geschulten, nah am Menschen agierenden Mitarbeiter:innen leisten wir einen neuen Beitrag, um Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum zu unterstützen.

Screening & Monitoring



Screening & Monitoring

- KLARA ermöglicht durch regelmäßiges Monitoring eine stetige Überwachung der angebotenen Dienstleistungen.
- In Kombination mit elektronischen Devices, wie Smartwatches oder weiteren digitalen “Helfern” vermittelt KLARA auch über die lokale Betreuung am Standort hinaus Patient:innen ein sicheres Gefühl im Alltag.

Beratung Pflegeleistungen



Beratung Pflegeleistungen

- Klara berät euch zu Themen rund um Pflegeleistungen.
- Wir arbeiten gemeinsam mit Pflegelots:innen an einer individuellen Lösung für Euch und Eure Familien.
 - Individuelle Beratung
 - Begleitung durch Pflegelotsen

Anspruch Krankenkassenleistungen & Unterstützungsangebote



Krankenkassenleistungen, Widerspruchsmanagement & Unterstützung



- Klara unterstützt Euch bei Themen rund um Leistungen der Krankenkasse und unterstützt in der Pflege.
- Das gilt dann für Bereiche der gesetzlichen Krankenversicherung und der Pflegekasse, wie
 - Rehabilitation
 - Kuren
 - Einstufung von Pflegegraden
 - Leistungserstattung
 - Hilfsmittelversorgung

Klara unterstützt Euch bei allen weiteren Fragen rund um die Erstattungsfähigkeit von Krankenkassenangeboten. Wir finden individuelle Lösungen, um Euren persönlichen Bedürfnissen, Anforderungen und Herausforderungen zu begegnen.

Betriebliches

**Gesundheits-
management**



Betriebliches Gesundheitsmanagement

- BGM Bedarfsanalyse
- Individualisierbare Beschäftigtenbefragung
- Gesundheitsanalyse
- Maßnahmen in den Themenfeldern
 - o Ernährung und Trinken
 - o Bewegung
 - o Tests & Screening
- Begleitung & Kommunikation: Kommunikationspaket für hohe Teilnehmerquoten
- Evaluation

Zusätzlich:

- Individuelle Angebote nach Absprache
- Mitarbeiter:innen Check-ups
- Zusammenarbeit mit ausgewählten Reisebüros für Gesundheits-, Präventions- und Eventreisen in den Bereichen Kocherlebnisreisen, Auszeitreisen, Kunst, Kultur, Musik und ausgewählten Sportevents

Kommunales

**Gesundheits-
management**



Kommunales Gesundheitsmanagement

- Analysen & Beratung für kommunales Gesundheitsmanagement
 - Analysen pflegebedürftiger Personen für Krankenkassen, Kommunen
 - Kommunale Aktionen und Events
 - Laufchallenge
 - Soziale Teilhabe und Ehrenamt
- Zusätzlich:
- Angebote für bestimmte Bevölkerungsgruppen, z.B. für Kinder oder Senior:innen

Individuelles

**Gesundheits-
management**



Individuelles Gesundheitsmanagement

- Individuelle Coachings
- Personal Training
- Körperanalysen
- Individuelle Beratung vor als auch nach ärztlichen Behandlungen
- Koordination von Behandlungsschritten
- Vermittlung an entsprechende Einrichtungen und Ansprechpartner:innen
- Angebot an telemedizinischer Lösungen

Zusätzlich:

- Individuelle Angebote nach Absprache

KLARA vereint viele unterschiedliche Expertisen unter einem Dach und ermöglicht euch individuelle Angebote. Das breit gefächerte Portfolio und das Zusammenwirken von Ernährung, Bewegung und psychosomatischen Herausforderungen für die Bürger:innen kann u.a. bei Long und Post Covid unterstützen und begleitende Therapieprogramme aufsetzen.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

09:00 – 11:00 Uhr

15:00 – 18:00 Uhr

Weitere Termine gern nach Vereinbarung
unter 0800 66647009

Monatsplan: Juli 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	Reha					
1	1	1	1	1	1	
1	2 Reha	3	4 Reha	5	6	7
1	1 Reha	2	2 Reha	2	2	2
8	9	0	1	2	3	4
	Reha		Reha			
2	2	2	2	2	3	
5	6	7	8	9	0	3
						1

Wanderausstellungen

- Juli – September 2022: „So isst...Europa“
- Oktober – Dezember 2022: Rückengesundheit
- Januar – März 2023: Lunge & Bronchen
- April – Juni 2023: Herz-Kreislauf-System
- Juli – September 2023: Health Nurse & Pflegelotsen
- Oktober – Dezember 2023: Wir reagieren flexibel auf das Jahr 2023