

GENUSSVOLL. GESUND. LEBEN.

Liebe Gäste, liebe Gesundheits(resort)-Freunde,
Gesund leben und genießen gehören für uns zusammen. Wir möchten Ihnen an unserem Tag der offenen Tür **Inspirationen und Informationen** geben, wie Sie persönlich bis ins hohe Alter **leistungsfähig bleiben** und sich **wohl fühlen**. Dabei geht es uns vor allem darum, Ihnen vielfältige Möglichkeiten aufzuzeigen. **Testen Sie unsere kostenfreien Angebote** und erleben, was Ihnen Spaß macht. Erfahren Sie, wie Ihr aktueller **Gesundheitszustand** ist.

Und genießen Sie den Tag bei uns: Ein attraktives Programm sorgt für Ihre Unterhaltung. Darüber hinaus verwöhnen wir Sie gemeinsam mit unseren regionalen Gastro-Partnern mit **kulinarischen Köstlichkeiten** und Snacks zur Stärkung sowie mit erfrischenden Getränken.

Ob Wasser, Tee oder Kaffee, Sprudelspezialitäten, Bier, Wein oder Gin: Sie haben die Wahl!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die Partner unseres Tages der offenen Tür:



BARMER



So kommen Sie zu uns

Auto

- Anfahrt über die Autobahn A5:
Ausfahrt Freiburg Süd, B 31 Richtung Freiburg, erste Möglichkeit links, Ausfahrt Rehakliniken
- Anfahrt aus der Stadtmitte, B 31 Richtung Colmar, Ausfahrt Rehakliniken
- Nutzen Sie auch die öffentlichen Parkplätze im Gewerbegebiet Haid Süd und gehen Sie für Ihre Gesundheit den ca. 10 min. Fußweg durch den Mooswald.

Öffentliche Verkehrsmittel

Hbf Freiburg, Straßenbahn Linie 3 (Haid) bis Endhaltestelle Munzinger Straße, Buslinie 34 Richtung KEIDEL Mineral-Thermalbad



**GESUNDHEITSRESORT
FREIBURG**

An den Heilquellen 8 · 79111 Freiburg
Tel.: 0761 4789-555 · Fax: 0761 4789-600
info@gesundheitsresort-freiburg.de
www.gesundheitsresort-freiburg.de
f i gesundheitsresort.freiburg

TAG DER OFFENEN TÜR So. 16.09.18 11-17 Uhr



- Gesundheits-Checks
- Workshops
- Medizin-/Gesundheitsvorträge
- Unterhaltung & Info
- Kulinarisches



**GESUNDHEITSRESORT
FREIBURG**
natürlich. gesund. leben.

WIRBELSÄULE / HÜFTE

11:00 VORTRAG
Rückenschmerzen vorbeugen & verringern:
So gelingt es!
Max Meier-Lenz
Mooswaldklinik
Raum Schwarzwald-Breisgau

11:45 VORTRAG
Endoskopische Techniken an der Wirbelsäule
Dr. Stefan Kleinert, CA Orthopädie u. Unfallchirurgie
Helios Rosmann Klinik Breisach
Raum Schwarzwald-Breisgau

12:30 VORTRAG
Hüftprothese im Wandel der Zeit:
Minimalinvasives Vorgehen
Dr. Frank Hassel, CA Klinik für Wirbelsäulenchirurgie
RKK Klinikum Loretto-Krankenhaus Freiburg
Raum Schwarzwald-Breisgau

MEDICAL FITNESS

11:45 WORKSHOP
Pilates (Sportliche Kleidung empfehlenswert)
Verena Jungkind
Mooswaldklinik
Raum R 113

12:15 VORTRAG
Mit Slow Jogging zu mehr Bewegung:
Aber schön langsam!
Martin Schwenke & Daniel Rockstroh
Mooswaldklinik
Raum Markgräfler-Tuniberg

12:45 WORKSHOP
Slow Jogging einfach mal ausprobieren
(Sportbekleidung und -schuhe empfehlenswert)
Martin Schwenke & Daniel Rockstroh,
Mooswaldklinik
Outdoor

LEBEN IN BALANCE

13:15 VORTRAG
Zucker – das süße Gift
Heide Andre
Mooswaldklinik
Raum Markgräfler-Tuniberg

14:15 WORKSHOP
Qigong (Sportliche Kleidung empfehlenswert)
Annette Schreiber
Mooswaldklinik
Raum R 113

15:15 VORTRAG
Resilienz
Monika Wendl
Mooswaldklinik
Raum Schwarzwald-Breisgau

16:00 WORKSHOP
Resilienz
Monika Wendl
Mooswaldklinik
Raum Schwarzwald-Breisgau

GESUNDHEITS-CHECKS / INFOS

- PerGu-Check® – Ihr persönlicher Gesundheits-Check
- ▶ Blutdruck, Puls, Sauerstoffsättigung
 - ▶ Körperkompositionsmessung mittels Bioimpedanzanalyse
Gesundheitsresort Freiburg
 - ▶ Messung der Körperstabilität mit dem SymVibe
AOK – Die Gesundheitskasse Südlicher Oberrhein
 - ▶ Saftquiz
BARMER
 - ▶ Venenmessung
Sanitätshaus Pfänder
 - ▶ Info und Beratung zu Rehabilitation und Medical Fitness

TEAM-BUILDING / TAGUNG

12 – 16:00 Live Escape-Game „Der goldene Schlüssel“
Lernen Sie das innovative Team-Spiel für viele
Gelegenheiten kennen
Raum Kaiserstuhl

11 – 17:00 Worldcafe, Fishbowl, Open Space und Co.
Informieren Sie sich über Workshop- und
Lern-Methoden
Tagungspause Himmelreich

AKTIONEN / UNTERHALTUNG

- ▶ Frühschoppen mit dem Musikverein St. Georgen
11 – 13 Uhr
- ▶ Interaktiver Hausrundgang durch das Gesundheitsresort
(ab 11 Uhr jeweils zur vollen Stunde)
- ▶ Gin Tasting – Probieren Sie regionale Spezialitäten!
- ▶ Weinprobe
- ▶ Bad Dür rheimer Mineralwasser-Verkostung
- ▶ KEO Tee-Lounge
- ▶ Basteln mit dem Speckstein (12 – 16 Uhr)
- ▶ Energiefahrrad- Strampeln für die Eisenbahn
- ▶ Spaß, Spiel und Bewegung mit der Kistenrutschbahn u.v.m.