

KULINARISCHES

Gemeinsam mit unseren Gastro-Partnern verwöhnen wir Sie am Tag der offenen Tür mit kulinarischen Köstlichkeiten und Snacks zur Stärkung sowie mit erfrischenden Getränken. Probieren Sie auch unsere Tee- und Kaffeespezialitäten sowie Kuchen und Torten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Restaurant Münstreck, unserer Freiburger Café-Bar-Lounge als auch in unserem Badischen Biergarten.

Kosten Sie darüber hinaus ausgewählte Weine regionaler Winzer.

Die Partner des Tags der offenen Tür



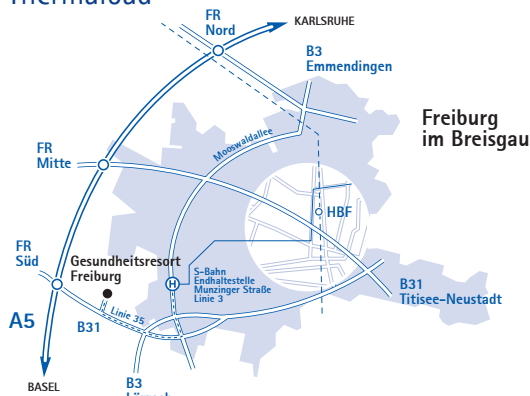
So kommen Sie zu uns

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
facebook.com/gesundheitsresort.freiburg

TAG DER OFFENEN TÜR

So. 17.09.17 11-16 Uhr



- ▶ Gesundheitsvorträge
- ▶ Workshops
- ▶ Gesundheits-Checks
- ▶ Hausführungen
- ▶ Kulinarisches



GESUNDHEITSRESORT
FREIBURG
natürlich. gesund. leben.

WIRBELSÄULE / RÜCKEN

VORTRÄGE

11:00 **Operative Behandlung von Wirbelsäulenleiden: Moderne Verfahren bei Bandscheibenvorfall und Spinalkanalstenose**
Dr. med. Ronen Sircar
Facharzt für Neurochirurgie
Belegabteilung am St. Josefskrankenhaus Freiburg
Raum Schwarzwald-Breisgau

11:45 **Gesund werden, gesund bleiben – was kann ich selbst gegen Rückenschmerzen tun?**
Benjamin Doser, Physiotherapeut Mooswaldklinik
Raum Kaiserstuhl

WORKSHOP

12:30 **Gesunder Rücken: Testen Sie die „Neue Rücken schule“ bei einer Trainingseinheit**
Michael Brickmann, Dipl. Sportwissenschaftler, Rückenschullehrer Mooswaldklinik
Gruppenraum R 113

GELENKE

VORTRÄGE

12:15 **Wenn die Schulter schmerzt- Aktuelle konservative und operative Therapieverfahren**
Privatdozent Dr. med. Peter Ogon,
Zentrum Sportorthopädie Freiburg
Raum Schwarzwald-Breisgau

13:30 **Aktuelle Operationstechniken bei Hüft- und Knieendoprothesen / Welchen Vorteil hat das minimalinvasive Verfahren bei der Hüfte?**
Dr. med. Bettina Götze
Chefärztin RKK Klinikum/Endoprothetikzentrum Bruder-Klaus-Krankenhaus Waldkirch
Raum Schwarzwald-Breisgau

14:30 **Therapeutische Behandlung bei Arthrose und Rehabilitation bei Hüft- und Knieendoprothesen**
Dr. med. Walter Hubmann, Chefarzt Mooswaldklinik
Raum Schwarzwald-Breisgau

LEBEN IN BALANCE

14:30 **VORTRAG**
Resilienz – Das Immunsystem der Seele: Was uns Menschen widerstandsfähig macht
Monika Wendl, Dipl. Psychologin Mooswaldklinik
Raum Markgräfler-Tuniberg

15:15 **WORKSHOP**
Übungen zur Förderung von Resilienz
Monika Wendl, Dipl. Psychologin Mooswaldklinik
Raum Markgräfler-Tuniberg

MEDICAL FITNESS

11:30 **VORTRAG und WORKSHOP**
Faszientraining – mehr als ein Modetrend?
Gregory Hönig, M.A. Sportwissenschaft, Mooswaldklinik
Raum Markgräfler-Tuniberg

13:15 **VORTRAG BrainFood – Power für Kopf & Körper**
Michael Brickmann, Dipl. Sportwissenschaftler Mooswaldklinik
Raum Markgräfler-Tuniberg

13:45 **WORKSHOP BrainFit – So bleibt Ihr Geist in Bewegung**
Janina Wehrle, B.A. Sportwissenschaft Mooswaldklinik
Raum Markgräfler-Tuniberg

13:30 **DEMO Spiroergometrie – Energiestoffanalyse mit dem Aeroman: Leistungsdiagnostik und Fitness-Check in wenigen Minuten**
Gregory Hönig, M.A. Sportwissenschaft, Mooswaldklinik
Medical Fitness Ebene

14:30 **DEMO Kraftanalyse mit dem Easytorque Schnell, einfach und zuverlässig: Maximalkrafttestung von Rumpf und Extremitäten**
Gregory Hönig, M.A. Sportwissenschaft, Mooswaldklinik
Medical Fitness Ebene

GESUNDHEITS-CHECKS

11:00-16:00 auf der MEDICAL FITNESS EBENE

Gesundheitsresort Freiburg
PerGu-Check® – Ihr persönlicher Gesundheits-Check
▶ Blutdruck, Puls, Sauerstoffsättigung
▶ Körperkompositionsmessung mittels Bioimpedanzanalyse
▶ Beweglichkeitstestung mit dem „Mobee“

AOK – Die Gesundheitskasse Südlicher Oberrhein
▶ Bioagingtest mit dem Cortex-Trainer®:
Erfahren Sie Ihr biologisches Alter

BARMER
▶ Lungenfunktions-Check
▶ Handkraftmessung

Sanitätshaus Pfänder
▶ Venenmessung

AKTIONEN – INFOS – BERATUNG

11:00-16:00
▶ Hausführungen durch das Gesundheitsresort (nach Bedarf) Hotellobby

▶ Info und Beratung zu Medical Fitness – Das Gesundheitsprogramm
Medical Fitness Ebene

▶ Hilfsmittelberatung durch das Sanitätshaus Pfänder
Medical Fitness Ebene

▶ Handmassage mit dem frischen Aloe-Vera-Blatt
Medical Wellness & Beauty Abteilung