

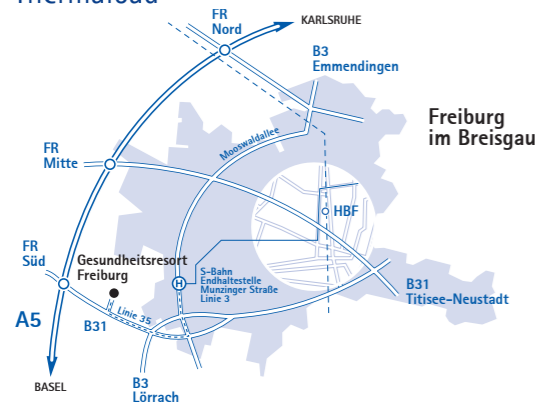
So kommen Sie zu uns

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 35E Richtung KEIDEL Mineral-Thermalbad



**GESUNDHEITSRESORT
FREIBURG**

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

Unsere Gesundheitspartner stellen sich vor

- AOK Südlicher Oberrhein: Grüne Smoothies
- BARMER GEK: Reaktionstest
- Celenus Fachklinik Freiburg
- DJO Global: Ihre Therapie mit System
- Sanitätshaus Pfänder: Venenmessung

Mit freundlicher Unterstützung von:



Kulinarische Jubiläums-Highlights

11:00–12:30 Uhr

Frühschoppen mit Bierspezialitäten und Weißwurst sowie Live-Unterhaltung der Rentnerband des Musikvereins Freiburg St. Georgen (bei guter Witterung in unserem Badischen Biergarten)

11:00 – 17:00 Uhr

- Erleben Sie „live“ die Zubereitung Ihrer Wunsch-Köstlichkeiten am Frontcooking-Buffer: lecker, gesund und mit Raffinesse, speziell für Sie ausgewählt
- Der Herbst hält Einzug: Genießen Sie köstlichen Zwiebelkuchen und „neuen Süßen“
- Entspannen Sie in der „KEO-AZUL“-Kaffee- und Teelounge bei Kaffee- und Teespezialitäten sowie Kuchen, Torten und Pralinés aus unserer haus-eigenen Patisserie

Verweilen Sie in unserer gemütlichen Freiburger Café-Bar-Lounge sowie bei guter Witterung auf unserer sonnigen Terrasse und gönnen Sie sich eine Erfrischung ganz nach Ihrem Geschmack:

- Bad Dürkheimer Wasser-Sommelier-Bar: Besser trinken, besser leben
- Schlör-Saftbar: Willkommen im Früchte-Paradies
- Sinalco - Erfrischungsgetränke, die schmecken
- Bierspezialitäten der Freiburger Brauerei Ganter
- Exklusives Prickeln an der Geldermann Sektbar
- Probieren Sie den „Südstar“-Cocktail
- Weinproben regionaler Winzer



Tag der offenen Tür
So. 20.09.15 11–17 Uhr



- ▶ Gesundheitsvorträge
- ▶ Workshops
- ▶ Gesundheits-Checks
- ▶ Hausführungen
- ▶ Kulinarisches
- ▶ Frühschoppen mit Live-Musik

JUBILÄUMS-PROGRAMM
25 Jahre Gesundheitsresort Freiburg



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

Vorträge & Workshops

WIRBELSÄULE / RÜCKEN

- 11:00-11:30 Bandscheibenvorfall – Minimal-invasive OP-Techniken
Oberarzt Dr. med. U. Hubbe,
Uniklinik Freiburg, Neurochirurgie
Tagungsraum Elsass/Schwarzwald
- 11:30-12:00 Osteoporotische Wirbelbrüche – Konservative und operative Therapie
Chefarzt Dr. med. F. Hassel,
RKK Loretto-Krankenhaus Freiburg
Tagungsraum Elsass/Schwarzwald
- 12:00-12:30 Spinalkanalstenose – Operationstechniken
Dr. med. J. Borremans,
RKK Bruder-Klaus-Krankenhaus Waldkirch
Tagungsraum Elsass/Schwarzwald
- 12:45-13:15 Rückengesundheit – Rückenschmerzen vermeiden und lindern
M. Maier-Lenz, Mooswaldklinik
Tagungsraum Tuniberg/Markgräfler
- 13:30-14:00 Testen Sie die „Neue Rückenschule“
M. Schwenke, Mooswaldklinik
Raum 113
- 14:00-14:30 Rückenschmerzen – Psychosomatische Aspekte
Chefarzt Dr. med. P. Rochlitz,
Celenus-Fachklinik Freiburg
Tagungsraum Elsass/Schwarzwald

GELENKE

- 11:15-11:45 Arthrose und Nachbehandlung bei Kunstgelenken
Chefarzt Dr. med. W. Hubmann, Mooswaldklinik
Tagungsraum Tuniberg/Markgräfler
- 12:00-12:30 Das bewegte Gelenk – so bleiben Sie fit und dynamisch
V. Eidmann, Mooswaldklinik
Raum 113

- 12:30-13:00 Die Knieprothese – wann und wie?
Oberarzt Dr. med. M. Oberle,
RKK St. Josefskrankenhaus Freiburg
Tagungsraum Bodensee/Ortenau
- 12:45-13:15 Hilfsmittelversorgung bei Arthrose
J. Adler,
Sanitätshaus Pfänder, Freiburg
Tagungsraum Breisgau
- 13:00-13:30 Die Hüftprothese – wann und wie?
Chefarzt Dr. med. M. Rütschi,
RKK Loretto-Krankenhaus Freiburg
Tagungsraum Bodensee/Ortenau
- 13:30-14:00 Knorpelläsionen des Kniegelenkes – Gelenkerhaltende Operationsmöglichkeiten
Dr. med. G. Bode,
Uniklinik Freiburg, Dep. für Orthopädie und Unfallchirurgie
Tagungsraum Bodensee/Ortenau
- 15:00-15:30 Operationen am Vorfuß, Hallux valgus u.a.m.
Oberarzt Dr. med. M. Brahm,
HELIOS Rosmann Klinik Breisach
Tagungsraum Elsass/Schwarzwald
- 15:30-16:00 Sehnenriss an der Schulter – was tun?
Dr. med. F. Drumm,
Fontana-Klinik Freiburg
Tagungsraum Bodensee/Ortenau
- 16:00-16:30 Die Schulterprothese – wann und wie?
Oberarzt Dr. med. M. Jäger,
Uniklinik Freiburg,
Dep. für Orthopädie und Unfallchirurgie
Tagungsraum Bodensee/Ortenau
- 16:30-17:00 Die Hüftprothese – wann und wie?
Dr. med. D. Frohmüller
Ev. Diakonie-KH, Praxisklinik 2000, Freiburg
Tagungsraum Bodensee/Ortenau

FITNESS / SPORT

- 12:00-12:30 Den inneren Schweinehund überwinden – gesund Sport treiben
V. Götz, Mooswaldklinik
Tagungsraum Tuniberg/Markgräfler
- 12:45-13:15 Nordic Walking – aber richtig!
V. Eidmann, Mooswaldklinik
Hoteleingang
- 14:30-15:00 Sportverletzungen am Beispiel des Kreuzbandes – konservative und operative Therapie
Chefarzt Dr. med. St. Kleinert,
HELIOS Rosmann Klinik Breisach
Tagungsraum Elsass/Schwarzwald
- 15:00-15:30 Best Agers – Gesundheitstraining 50 Plus: So bleiben Sie körperlich und geistig mobil!
O. Thomassin, Mooswaldklinik
Tagungsraum Tuniberg/Markgräfler

LEBEN IN BALANCE

- 14:15-14:45 Gesund leben und arbeiten – Leben im Gleichgewicht
V. Götz, Mooswaldklinik
Tagungsraum Tuniberg/Markgräfler
- 15:00-15:30 Gesund arbeiten: Die Bewegte Pause – Zeit zum Abschalten
V. Götz, Mooswaldklinik
Raum 117
- 15:30-16:30 Lebensqualität fördern durch Achtsamkeitstraining (MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
M. Wendl, Mooswaldklinik
Tagungsraum Breisgau
- 15:45-16:45 Ernährungsrirrtümer und –mythen
F. Unger, Mooswaldklinik
Tagungsraum Tuniberg/Markgräfler

Aktionen - Info - Beratung

- 11:00-17:00 PerGu-Check® – Ihr persönlicher Gesundheits-Check – Vitalwerte – Körperkomposition – Herzportrait/Stresstest – Koordinationstest
Medical Fitness Ebene
- 11:00-17:00 Info und Beratung zu Medical Fitness – Das Gesundheitsprogramm
Medical Fitness Ebene
- 11:00-17:00 Handmassage mit dem frischen Aloe-Vera-Blatt
Medical Wellness & Beauty Abteilung
- 11:00-17:00 ADAC Jugend-Fahrradturnier
Wendeplatte (Outdoor)
- 11:00-17:00 Fahrradtaxi Rundfahrten im Gesundheitsresort und Heilquellen Freiburg-Gebiet
Eingangsbereich (Outdoor)
- 11:00-17:00 Hausführungen durch das Gesundheitsresort (nach Bedarf)
Hotelloobby
- 13:00/14:00 Führungen durch das KEIDEL Mineral-Thermalbad und das Gesundheitsresort
Hotelloobby
- 14:00-14:30 DEMO 3D-Wirbelsäulen- und Haltungs-Analyse
D. Rockstroh, Mooswaldklinik
Medical Fitness Ebene
- 14:30-15:00 DEMO Medical Fitness Rücken-Center: Computergestützte Analyse und Training
M. Schwenke, Mooswaldklinik
Medical Fitness Ebene
- 15:00-15:30 DEMO Computergestütztes Koordinationstraining für die Schulter mit dem „MJS“
D. Rockstroh, F. Meshki, Mooswaldklinik
Medical Fitness Ebene
- 15:45-16:15 DEMO Computergestütztes Gleichgewichtstraining mit dem „Prokin-B“
O. Thomassin, F. Meshki, Mooswaldklinik
Medical Fitness Ebene