

Das Rehasentrum Junge bietet seinen PatientInnen und Mitgliedern rundum professionelle Betreuung in folgenden Bereichen:

- Ambulante Rehabilitation
- Orthopädie/ Traumatologie
- Kardiologie/ Angiologie
- Neurologie
- Physiotherapie und Rezepttherapie
- Fitness & Rehasport im Mitgliederbereich
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Prävention und RV Fit

Gesundheitstraining im Göttinger Rehasentrum Rainer Junge GmbH

Sprangerweg 3 ... 37075 Göttingen
T +49(0)551/38 38 581

gesundheitstraining@rehasentrumjunge.de
www.rehasentrumjunge.de



DIENSTAG, 17.10.23

17.00 - 18.00 Uhr	„Kältekammer - Gesund und vital durch den Winter“	Elena Bellos	VR
18.00 - 19.30 Uhr	„Entspannung und Stress - Was kann ich selbst tun?“	Stephan Wiegand	KR 2

MITTWOCH, 18.10.23

09.00 - 10.00 Uhr	„Nordic Walking - Bewegung in der Natur“	B. Börning-Reichelt	Outdoor
10.00 - 11.00 Uhr	„Kältekammer - Gesund und vital durch den Winter“	Elena Bellos	VR
10.00 - 11.00 Uhr	„Funktionelles Training - Was steckt hinter dem <i>Fitness</i> trend?“	Stephan Wiegand	KR 2
17.00 - 18.00 Uhr	„Bluthochdruck - Ernährungstherapie, was kann ich tun?“	Corinna Scheibe	VR
17.15 - 18.45 Uhr	„Füße - Wie kann ich meinen Füßen mehr Beachtung schenken“	Danica Hoffrogge	KR 2
19.00 - 20.30 Uhr	„Schlafstörungen im Alter - Was steckt dahinter, was kann ich tun?“	Danica Hoffrogge	KR 2

DONNERSTAG, 19.10.23

09.45 - 10.45 Uhr	„Lagerungsschwindel - Was steckt dahinter, was kann ich tun?“	Michael Zinke	KR 2
17.00 - 18.00 Uhr	„Krafttraining bei Bluthochdruck“	Andrea Schwingel	KR 2

SAMSTAG, 21.10.23

Jährliches Mitgliederfest für alle Fitnesskunden und Rehasportler aus dem Gesundheitstraining - Einladung folgt...!

RV FIT -

KOSTENLOSES FITNESSTRAINING FÜR BERUFSTÄTIGE

Das zu 100 Prozent kostenfreie Präventionsprogramm RV Fit richtet sich speziell an Berufstätige, die über die Deutsche Rentenversicherung versichert sind.

Bewegung | Mentale Fitness | Ernährung

Unter dem Motto „Prävention vor Reha“ steht die Förderung eines gesundheitsorientierten Lebensstils im Vordergrund. Sie trainieren über einen Zeitraum von 3 Monaten und nehmen an tollen Gruppenangeboten zu den Themen Bewegung, Stressprävention und Ernährungsberatung teil.

Regelmäßige Starttermine

Freistellung durch den Arbeitgeber in der Startphase

Langjährige Erfahrung und Erfolge im Rehasentrum Junge

Einfache Anmeldung über www.rv-fit.de



UNSER TEAM

- Fachärzte Orthopädie/Kardiologie/Neurologie
- Sportwissenschaftler/Sporttherapeuten
- Diplom-Psychologin/Gesundheitsmanagerin
- Ernährungswissenschaftlerin/-beraterin
- Physiotherapeuten/Ergotherapeuten
- Fachkräfte für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)

GESUNDHEITSTRAINING - KÖRPERLICHE UND MENTALE FITNESS BIS INS HOHE ALTER

Veranstaltungskalender
9. - 21. Oktober 2023
im Rehasentrum Junge

AKTIONSWOCHEN VOM 9. BIS 21. OKTOBER 2023

Jeder Mensch wünscht sich auch im Rentenalter noch fit und belastbar zu sein. Zahlreiche Studien untermauern, dass regelmäßiges Sporttreiben ein gesünderes Altern ermöglicht. Selbst wer erst spät mit einem Training beginnt, kann seine Leistungsfähigkeit und Lebensqualität noch drastisch verbessern. Das Gesundheitstraining im Rehasentrum Junge hat sich genau auf diesen Ansatz spezialisiert.

Der Oktober ist traditionell einer der Monate, in denen viele Menschen (wieder) den Weg ins Fitnessstudio finden. Mit zahlreichen Vorträgen, Schnupperkursen und kleinen Workshops möchten wir daher zum Herbstbeginn alle Mitglieder und Interessenten zum Mitmachen ins Rehasentrum Junge einladen. Wer uns noch nicht kennt, kann dies im Rahmen eines kostenlosen Probetrainings jederzeit nachholen.

INFO & ANMELDUNG

Alle Veranstaltungen können kostenfrei besucht werden. Für Ihre Teilnahme ist dabei eine rechtzeitige Anmeldung über das **Serviceteam des Gesundheitstrainings (II.OG)** notwendig:

0551 - 38 38 581
gesundheitstraining@rehasentrumjunge.de

Für alle Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage über den QR-Code ein Informationsblatt mit weiterführenden Angaben für Ihre Teilnahme.



MONTAG, 09.10.23

09.45 - 10.45 Uhr	„Achtsam bewegen, Achtsamkeit erleben“	Sascha Brunzel	KR 2
17.00 - 18.00 Uhr	„Typische Erkrankungen der Wirbelsäule und deren nichtoperative Therapie“	Michael Zinke	KR 2
18.00 - 19.00 Uhr	„Rettung bei Herzstillstand – Reanimation und Wiederbelebung bei bösartigen Herzrhythmusstörungen mit prakt. Übungen“	Dr. J. Hamadeh	KR 2
18.15 - 19.15 Uhr	„Fit mit der Langhantel - Ganzkörpertraining für Jung und Alt“	Jana Raub	KR 1

DIENSTAG, 10.10.23

09.00 - 12.00 Uhr	„Infostand Ernährungsberatung mit tollen Aktionen“	Corinna Scheibe	II.OG
15.30 - 17.00 Uhr	„Qi Gong - „Der Falke“ zur Förderung von Körper und Geist“	Daniel Schneider	KR 1
18.00 - 19.00 Uhr	„Gehirnjogging - Mentale Fitness bis ins hohe Alter“	Sascha Brunzel	KR 2

MITTWOCH, 11.10.23

10.00 - 11.00 Uhr	„Mobilität von Nerv und Gelenk (Hüfte, ISG, LWS)“	Jonas Holst	KR 2
17.00 - 18.00 Uhr	„Osteoporose - Was bedeutet knochengesunde Ernährung“	Anika Madeheim	VR
18.15 - 19.45 Uhr	„Autobiograf. Schreiben - Sich selbst auf die Spur kommen“	Dorothee Emsel	KR 2

DONNERSTAG, 12.10.23

09.45 - 10.45 Uhr	„Sturzprophylaxe - Balance halten, Stürze vermeiden“	Jessica Brosenne	KR 2
18.30 - 19.30 Uhr	„RV Fit - Kostenfreies Fitnessstraining für Berufstätige“	Celina Becker	KR 2

DAS GESUNDHEITSTRaining IM REHAZENTRUM JUNGE STELLT SICH VOR...

Wir garantieren Ihnen eine kompetente und persönliche Betreuung, die weit über die Möglichkeiten eines klassischen Fitnessstudios hinausgeht. Dabei kombinieren wir die therapeutischen Erfahrungswerte der orthopädischen, kardiologischen und neurologischen Rehabilitationsarbeit mit den Vorzügen einer modernen Fitness- und Wellnessanlage für Sie.

Besuchen Sie uns oder schicken Sie uns Ihren Wunschtermin zum kostenlosen Probetraining mit einem Fitnesstrainer Ihrer Wahl!

Bitte bringen Sie zu Ihrem einstündigen Trainingstermin Sportbekleidung, ein kleines Handtuch und geeignetes Schuhwerk mit. Wenn Sie mögen, genießen Sie nach Ihrem Training einen Besuch in unserer Saunalandschaft!

AKTIONSANGEBOT FÜR NEUEINSTEIGER IM SEPTEMBER UND OKTOBER 2023

- 1. MONAT FÜR 39,00€
- KOSTENFREIES STARTPAKET
- ZUFRIEDENHEITSGARANTIE, MONATLICH KÜNDBAR

**JETZT ANRUFEN UND TERMIN
VEREINBAREN 0551 - 38 38 581**



FREITAG, 13.10.23

09.00 - 10.00 Uhr	„Nordic Walking - Bewegung in der Natur“	Bettina Börning-Reichert	Outdoor
09.00 - 10.00 Uhr	„Tipps für ein herzgesundes Leben – Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen“	Dr. Jeannette Hamadeh	VR
09.00 - 12.00 Uhr	„Infostand Ernährungsberatung mit tollen Aktionen“	Anika Madeheim	II.OG
17.00 - 20.00 Uhr	„Kochen und Schlemmen mit tollen Ernährungstipps (kostenpflichtig)“	Corinna Scheibe	Lehrküche

MONTAG, 16.10.23

09.45 - 10.45 Uhr	„Stuhlyoga - Ein Einblick in eine besondere Form des Yoga! “	Danica Hoffrogge	KR 2
11.00 - 12.00 Uhr	„Glücklich im Rentenalter - Wie gestalte ich mein Leben im Ruhestand?“	Sascha Brunzel	KR 2
17.00 - 18.00 Uhr	„Rheuma und Arthrose - Ernährungstherapie, was kann ich tun?“	Anika Madeheim	VR
18.00 - 19.30 Uhr	„Stress meistern mit Techniken aus der Hypnose und Körperarbeit“	Alexander Marmein	KR 2