

Angebote des Instituts:

Funktionstraining „nass“

In der Schwimmhalle der MHH,
Klinik für Rehabilitationsmedizin,
Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover

Funktionstraining „trocken“

In den Bewegungshallen der MHH,
Klinik für Rehabilitationsmedizin,
Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover

Sprechzeiten:

Mo. und Di. 9:00 h bis 11:00 h
sowie nach Vereinbarung.

In-Body Messung

nach Vereinbarung

Termine für das Training:

„nass“- jeweils 45 Min.

Mo.: 7.45 h – 19.00 h
Mi.: 8.15 h – 18.00 h
Fr.: 8.30 h – 12.45 h

„trocken“ – jeweils 45 Min.

Mo.: 11.15 h - 15.45 h
Mi.: 11.45 h
Do.: 17.00 h – 18.00 h

Details zu den Trainingszeiten unter
www.funktionalegesundheit.de



in Kooperation mit



Ausgabe: September 2013

Institut zur Förderung der funktionalen Gesundheit



Info und Anmeldung im
Service-Point:

Tel: 0176/15324137

An alle am Funktionstraining Interessierten!

Was bedeutet Funktionale Gesundheit?

Funktionale Gesundheit bedeutet nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass Körper, Geist und Seele im Einklang stehen und berücksichtigt, dass jeder Mensch einzigartig ist in seiner ganz individuellen Lebenssituation.

Die WHO definiert **Funktionale Gesundheit** mit der Zielsetzung, **dass jeder Mensch möglichst kompetent, mit einem möglichst gesunden Körper an möglichst normalisierten Lebenssituationen teilnehmen und teilhaben kann.**

Die Osteoporose ist mit rund 8 Millionen Betroffenen immer noch eine der großen Volkskrankheiten in Deutschland und statistisch gesehen ist jede dritte Frau über 50 von Osteoporose betroffen!

Deswegen bleibt die Behandlung der Osteoporose auch weiterhin einer der zentralen Schwerpunkte unseres Instituts.

Funktionstraining „nass“



Funktionstraining „trocken“



Dennoch geht es jetzt darum, ein ganzheitliches Konzept mit fachübergreifender Behandlung zu entwerfen, das nicht nur für Osteoporose-Patienten gelten wird, sondern mithelfen wird, im Gegensatz zur Prävention (Vorbeugung einzelner Erkrankungen) über die Prophylaxe (Vorsorge) Schäden an Funktion und Struktur des menschlichen Organismus zu vermeiden. Über die neu entwickelten Methoden der funktionalen Gesundheit stehen uns hervorragende Mittel zur Verfügung, Defiziten struktureller Art frühzeitig entgegen zu wirken.

Ständige Übungsleiter-Schulungen nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen garantieren die Durchführung eines Funktionstrainings auf universitärem Niveau.

Wenn Ihr Interesse geweckt ist und Sie nähere Informationen wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Mit freundlichen Grüßen



1. Vorsitzender
Prof. Dr. med.
Axel Gehrke



Geschäftsführerin
Doris de Pauke



2. Vorsitzender & Sportdirektor
Peter Klug

Geschäftsstelle:

Doris de Pauke
Kellermeyerweg 2
31303 Burgdorf

Tel: 0511/ 1053 6968

Email: fgohh@web.de

Homepage: www.funktionalegesundheit.de