

## 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.: 7.45 h – 12.15 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.funktionalesgesundheit.de](http://www.funktionalesgesundheit.de)



in Kooperation mit



Ausgabe: September 2013

## Institut zur Förderung der funktionalen Gesundheit



Info und Anmeldung im  
Service-Point:

Tel: 0511 / 532 4932

## 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

*Dr. S. Fehre*



**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](mailto:fgohh@web.de)

**Homepage:** [www.funktionalegesundheit.de](http://www.funktionalegesundheit.de)