

Angebote des Instituts:

Funktionstraining „nass“

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

Funktionstraining „trocken“

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

Sprechzeiten:

nach Vereinbarung.

In-Body Messung

nach Vereinbarung

Termine für das Training:

„nass“- jeweils 30 Min.

Di.: 12.00 h | 12.30 h

Do.: 15.00 h | 15.30 h

„trocken“ – jeweils 45 Min.

Mo.: 17.30 h | 18.30 h

Di.: 16.00 h | 17.00 h

Do.: 16.00 h | 17.00 h

Fr.: 14.30 h | 15.30 h

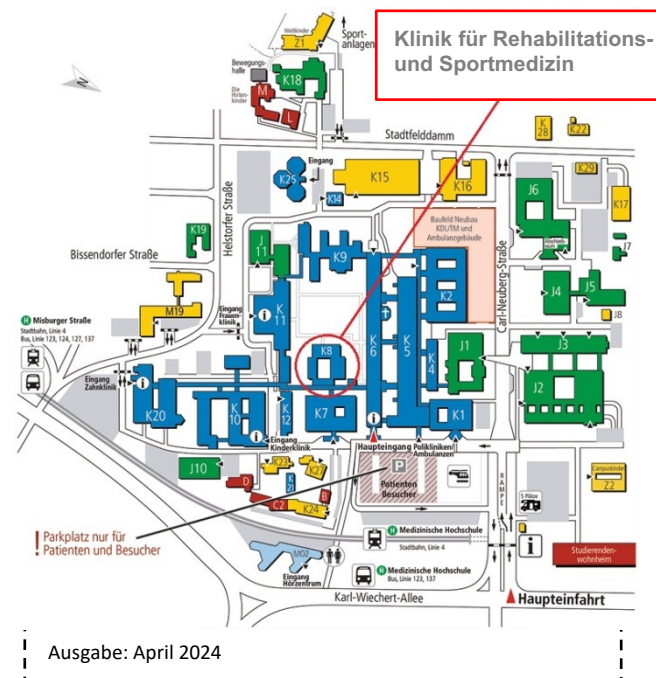
Details zu den Trainingszeiten unter
www.funktionalegesundheit.de



in Kooperation mit



Medizinische Hochschule
Hannover
Klinik für Rehabilitations- und
Sportmedizin



Ausgabe: April 2024

Institut zur Förderung der funktionalen Gesundheit



Info und
Terminvereinbarung im
Service - Point:

Tel: 0176/70571365

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
Ihr

Christoph Gutenbrunner



1. Vorsitzender
Prof. Dr. med.
Christoph Gutenbrunner



**Leitung IFFG
Zweigstelle „Verwaltung“**
Doris de Pauke



**2. Vorsitzender &
Sportdirektor**
Peter Klug

IFFG – Zweigstelle „Verwaltung“

:

Doris de Pauke
Kellermeyerweg 2
31303 Burgdorf

Tel: 017670571365

Email: fgohh@web.de

Homepage: www.funktionalegesundheit.de