



# Gesundheitstage Göhren

## 6. - 19. September 2021

Gesundes Leben &  
innere Balance

#goehrenvital

[www.goehren-ruegen.de](http://www.goehren-ruegen.de)

Liebe Gäste und Einwohner,

wir laden Sie ein, in unserem Ostseebad und Kneippkurort Göhren Ihren Körper und Geist in Schwung zu bringen und dabei Ihr Wohlbefinden zu steigern. Hierzu bieten vom 06. bis zum 19. September die Gesundheits-tage Göhren die beste Gelegenheit. Unter dem Motto „Gesundes Leben und innere Balance“ können Sie aus einem abwechslungsreichen Programm wählen, das sich entsprechend eines modernen Gesundheits-verständnisses der Ganzheitlichkeit an den fünf Kneippschen Säulen orientiert. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, genießen es und tanken Kraft – wir wünschen Ihnen viel Freude dabei.

Ihre Kurverwaltung Ostseebad Göhren

### Piktogramme



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Innere Balance

### Montag, 06.09.



#### 08.00 – 09.30 Uhr • Yoga am Strand

Am Strand der Ostsee Energie und Kraft tanken.

Bitte Unterlage mitbringen. Regenvariante vorhanden.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



#### 09.00 – 10.30 Uhr • Nordic Walking

Aktivierung des gesamten Bewegungsapparates bei einer kleinen Tour durch das Nordperd oder die Baaber Heide.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Kur- & Wellnesscenter Mönchgut (vor Eingang)





### 12.00 – 13.30 Uhr • Autogenes Training

Erleben Sie diese Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Durch wiederholte Ansagen von Gedankenformeln werden Körper und Psyche beeinflusst, sodass ein wirksamer Entspannungszustand entsteht.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Kur- & Wellnesscenter Mönchgut (vor Eingang)

## Dienstag, 07.09.



### 10.00 – 14.00 Uhr • Radtour – Mönchguter Land & Fischerdörfer

Unsere Empfehlung, um die Halbinsel richtig kennen zu lernen.

Begleiten Sie uns zum „Lands End“. Länge: ca. 25 km.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Haus des Gastes



### 14.00 – 16.00 Uhr • Kulinarische Ortsführung

An verschiedenen Stationen Göhrns kommen Sie in den Genuss einer kleinen kulinarischen Auswahl.

Anmeldung bis zum Vortag bei der Tourist-Information erforderlich.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte 10,00 €, ohne 12,00 €.

Treffpunkt: Haus des Gastes

## Mittwoch, 08.09.



### 8.00 – 9.30 Uhr • Pilates am Strand

Ganzkörpertraining bei langsamer, kontrollierter Bewegung.

Bitte Unterlage mitbringen. Regenvariante vorhanden.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



### 13.00 – 14.00 Uhr • Was blüht & grünt denn da?

Vortrag im Garten am Rookhus zu „Bauerngärten auf Mönchgut“ mit kleiner Kräuter- und Pflanzenkunde.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Rookhus



## Donnerstag, 09.09.



### 8.00 – 9.30 Uhr • Barfußwanderung

Wir erkunden unterschiedliche Wege in der wunderschönen Naturvielfalt Göhrens ohne Schuhe und erspüren den Boden mit unseren Füßen.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



### 10.00 – 12.00 Uhr • Waldbaden

Der heilsame Aufenthalt im Wald stärkt unser Immunsystem und bringt wohltuende Gelassenheit.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



### 19.00 – 20.30 Uhr • Gesund durch das Jahr mit heimischen Wild- und Heilkräutern

Erleben Sie unsere wertvollen, fast vergessenen Wild- und Heilkräuter! Beamer-Vortrag mit Naturführer René Geyer.

Zum Abschluss Anfertigung eines Spitzwegerichöls vom Kneippverein Insel Rügen für jeden Interessierten.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Kneipp Inn Bar im Akzent Waldhotel

## Freitag, 10.09.



### 09.00 – 10.30 Uhr • Rückenschule

Alltagstaugliche Übungen für eine aufrechte Körperhaltung.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Kur- & Wellnesscenter Mönchgut (vor Eingang)



### 10.00 – 15.00 Uhr • Von Perd zu Perd

Eine Wanderung zwischen Meer und Bodden zum „Lands End“ der Insel Rügen. Länge: ca. 15 km.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Haus des Gastes



### 12.00 – 13.30 Uhr • PMR – Progressive Muskelrelaxation

Entspannungsverfahren zur Beruhigung von Körper und Geist, das eine verbesserte Selbstwahrnehmung mit sich bringt.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Kur- & Wellnesscenter Mönchgut (vor Eingang)

## Samstag, 11.09.



### 10.00 – 11.30 Uhr • Kneipp entdecken

Die ganzheitliche Gesundheitsphilosophie gemeinsam im Kneippgarten und am Strand erleben. Bitte ein Handtuch mitbringen.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



### 14.00 – 16.30 Uhr • Sportfest

Sport, Spiel und Spaß für die ganze Familie mit dem TSV Empor Göhren. Wer gibt sein Bestes und kann sich am Ende über eine kleine Überraschung freuen?

kostenlos • Treffpunkt: Kurpavillon

## Sonntag, 12.09.

### 11.00 – 18.00 Uhr • Rekordversuch im Wassertreten


Auf in's kühle Nass! Alle sind aufgerufen bei unserem Rekordversuch im Wassertreten am Göhrener Nordstrand mitzumachen.


Ziel: 1.500 Teilnehmer, von denen jeder ein tolles Souvenir erhält.


Treffpunkt: Kurplatz & Strand (Abgänge 1 - 6)



11.00 Uhr  Freier Bläserchor Berlin auf dem Kurplatz

12.00 Uhr  Los geht's zum Strand! (Abgänge 1 - 6)  
Workout für jedermann mit „FullBody concepts“

13.00 Uhr  Rekordversuch im Wassertreten (Abgänge 1 - 6)  
Die ersten 1.500 Teilnehmer erhalten ein tolles T-Shirt als Erinnerung!

13.30 Uhr  Kulinarisches Vergnügen mit den „Klippengrillern“ aus Stralsund, für die Teilnehmer des Wassertretens zum Super-Sonderpreis

15.00 Uhr  Konzert mit der Band „Zeitlos“ auf dem Kurplatz

## Montag, 13.09.



### 08.00 – 09.30 Uhr • Yoga am Strand

Am Strand der Ostsee Energie und Kraft tanken.

Bitte Unterlage mitbringen. Regenvariante vorhanden.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



### 09.00 – 10.30 Uhr • Nordic Walking

Aktivierung des gesamten Bewegungsapparates bei einer kleinen Tour durch das Nordperd oder die Baaber Heide.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Kur- & Wellnesscenter Mönchgut (vor Eingang)



### 12.00 – 13.30 Uhr • Autogenes Training

Erleben Sie diese Entspannungsmethode, die auf

Autosuggestion basiert. Durch wiederholte Ansagen von

Gedankenformeln werden Körper und Psyche beeinflusst,

sodass ein wirksamer Entspannungszustand entsteht.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Kur- & Wellnesscenter Mönchgut (vor Eingang)

## Dienstag, 14.09.



### 10.00 – 14.00 Uhr • Radtour zu den Pyramiden auf Rügen

Gemütliche Radtour zu den Großsteingräbern bei

Lancken-Granitz. Länge: ca. 25 km.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Haus des Gastes



### 17.00 – 19.00 Uhr • Achtsamkeit Schritt für Schritt

Geh-Meditation: Wir werden einfach nur gehen – Wir werden unseren

Weg genießen – Ohne daran zu denken, irgendwo anzukommen.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Haus des Gastes

## Mittwoch, 15.09.



### 8.00 – 9.30 Uhr • Pilates am Strand

Ganzkörpertraining bei langsamer, kontrollierter Bewegung. Bitte Unterlage mitbringen. Regenvariante vorhanden.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



### 10.00 – 15.00 Uhr • Wanderung Mönchgut

Geschichtsträchtige Wanderung über die Halbinsel im Südosten Rügens. Länge: ca. 10 km.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Haus des Gastes



### 13.00 – 14.00 Uhr • Was blüht & grünt denn da?

Vortrag im Garten am Rookhus zu „Bauerngärten auf Mönchgut“ mit kleiner Kräuter- und Pflanzenkunde.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Rookhus



### 17.00 – 18.00 Uhr • Bio, fair & regional – Was steckt dahinter und wie gesundheitsfördernd sind diese Lebensmittel?

Stehen Sie auch verunsichert vor den Regalen im Supermarkt?

Unser Fachvortrag erzählt Ihnen alles Wichtige, was Sie zu ökologischen und regionalen Lebensmitteln wissen müssen.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Holzhaus vom Akzent Waldhotel

## Donnerstag, 16.09.



### 08.00 – 09.30 Uhr • Kneipp entdecken

Die ganzheitliche Gesundheitsphilosophie gemeinsam im Kneippgarten und am Strand erleben. Bitte ein Handtuch mitbringen.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



### **10.00 – 14.00 Uhr • Waldbaden**

Der heilsame Aufenthalt im Wald stärkt unser Immunsystem und bringt wohlthuende Gelassenheit.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



### **19.00 – 20.30 Uhr • Die besonderen Pflanzen im Naturschutzgebiet „Zicker Berge“**

Geheimnisvolle Natur - Bei dem Vortrag von Naturführer René Geyer werden farbenprächtige Pflanzen gezeigt, die auch von zahlreichen Insekten angefliegen werden.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Kneipp Inn Bar im Akzent Waldhotel

## **Freitag, 17.09.**



### **09.00 – 10.30 Uhr • Rückenschule**

Alltagstaugliche Übungen für eine aufrechte Körperhaltung.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Kur- & Wellnesscenter Mönchgut (vor Eingang)



### **10.00 – 15.00 Uhr • Baaber Heide – Blaubeermund und Heidekraut**

Auf schmalen Pfaden, oftmals mit Kiefernadeln bedeckt, führt Sie Ihr Guide zwischen Ostsee und Bodden entlang.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Haus des Gastes



### **12.00 – 13.30 Uhr • PMR – Progressive Muskelrelaxation**

Entspannungsverfahren zur Beruhigung von Körper und Geist, das eine verbesserte Selbstwahrnehmung mit sich bringt.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.

Treffpunkt: Kur- & Wellnesscenter Mönchgut (vor Eingang)



## Samstag, 18.09.



### 10.00 – 11.30 Uhr • Aktiv in der Natur

Gemeinsam mit Präventionstrainerin Petra Westphal neue alltagstaugliche Bewegungsmöglichkeiten entdecken.  
Für alle Altersgruppen geeignet. Bitte an bequeme Kleidung denken.  
Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.  
Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.  
Treffpunkt: Haus des Gastes

## Sonntag, 19.09.



### 10.00 – 11.30 Uhr • In Balance kommen

Die Hektik des Alltags vergessen und in sich die Kraft für ein aktives Leben finden: Atemübungen – Ausgleichsübungen – Geh-Meditation.  
Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.  
Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.  
Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



### 13.00 – 16.00 Uhr • Kreidezeit

Original Rügener Heilkreide zum Anfassen und Ausprobieren.  
kostenlos • Treffpunkt: Bernsteinpromenade



### 17.00 – 18.00 Uhr • Original Rügener Heilkreide

Was ist das? Wie wirkt sie? Anschaulicher Vortrag zum Naturprodukt & ortsgebundenen Heilmittel.  
Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.  
Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.  
Treffpunkt: Vju Hotel Rügen, Raum Weitblick

## Tägliche Angebote



### Kreideganzkörperpackung

Wohltuende Anwendung der Rügener Heilkreide mit revitalisierender Wirkung.  
Terminvereinbarung unter 038308 515 bzw. [info@vju-ruegen.de](mailto:info@vju-ruegen.de)  
Preis: 35,00 € (statt regulär 38,00 €)  
Treffpunkt: Vju Hotel Rügen ([www.vju-ruegen.de](http://www.vju-ruegen.de))





### **Aroma-Rückenmassage**

Wohltuende Massage des Rückens zur Lockerung der Muskulatur.

Terminvereinbarung unter 038308 515 bzw. [info@vju-ruegen.de](mailto:info@vju-ruegen.de)

Preis: 35,00 € *(statt regulär 38,00 €)*

Treffpunkt: Vju Hotel Rügen ([www.vju-ruegen.de](http://www.vju-ruegen.de))



### **Massage mit anschließender Kreideteilpackung**

Lösung schmerzhafter Muskelverspannungen und -verhärtungen mit wärmender Rücken-Kreideteilpackung zum Ausklang.

Terminvereinbarung unter 038308 50830

Preis: 32,00 € *(statt regulär 35,00 €)*

Treffpunkt: Kur- und Wellnesscenter Mönchgut  
([www.hotel-wellness-ruegen.de](http://www.hotel-wellness-ruegen.de))



### **Gesichts- & Nackenmassage mit anschließender Kreideganzkörperpackung**

Wohltuende Lockerung der Muskulatur mit wärmender Kreideteilpackung und Sanddornöl zum Ausklang.

Terminvereinbarung unter 038308 50830

Preis: 48,00 € *(statt regulär 54,00 €)*

Treffpunkt: Kur- und Wellnesscenter Mönchgut  
([www.hotel-wellness-ruegen.de](http://www.hotel-wellness-ruegen.de))



### **Öl-Meersalz-Peeling**

Stoffwechselanregendes Ganzkörperpeeling.

Terminvereinbarung unter 038308 9012197

Preis: 26,00 € *(statt regulär 28,00 €)*

Treffpunkt: SilencioSpa ([www.regenbogen.ag](http://www.regenbogen.ag))



### **Kosmetische Fußpflege**

Fußpflege ist nicht nur eine Frage der Ästhetik, sie dient auch der Gesundheitserhaltung.

Terminvereinbarung unter 038308 9012197

Preis: 27,00 € *(statt regulär 29,00 €)*

Treffpunkt: SilencioSpa ([www.regenbogen.ag](http://www.regenbogen.ag))





### Spa Exklusiv für 2 Personen

Zweisamkeit genießen: Entspannung mit Saunen, Pool und großem Ruhebereich.

Terminvereinbarung unter 038308 9012197

Preis: 45,00 € *(statt regulär 50,00 €)*

Treffpunkt: SilencioSpa ([www.regenbogen.ag](http://www.regenbogen.ag))



### Tennis-Schnupperstunde

Einzeltraining mit professionellem Tennislehrer | 60 Min.

Anmeldung unter 038308 25018

Preis: 40,00 € inkl. Platzmiete

Treffpunkt: Tennisplatz ([www.tennisstuebchen-goehren.de](http://www.tennisstuebchen-goehren.de))



### Kite- oder Windsurfen

Action auf der Ostsee mit den erfahrenen Trainern der Wassersportschule ProBoarding | 3 h

Anmeldung unter 0174 9111922 bzw. mit Online-Kontaktformular

Preis: 120,00 € Kitesurf-Kurs *(statt regulär 150,00 €)* bzw.

70,00 € Windsurf-Kurs *(statt regulär 99,00 €)*

Treffpunkt: Wassersportschule ProBoarding, Station Göhren  
([www.proboarding.de](http://www.proboarding.de))



### Stand Up Paddling (SUP)

Die Küste entspannt vom Wasser aus betrachten und dabei aktiv sein – die erfahrenen Trainer der Wassersportschule ProBoarding unterstützen Sie gern | 1 h bzw. 2 h

Anmeldung unter 0174 9111922 bzw. mit Online-Kontaktformular

Preis: 20,00 € für 1h *(statt regulär 30,00 €)* bzw.

40,00 € für 2h *(statt regulär 60,00 €)*

Treffpunkt: Wassersportschule ProBoarding, Station Göhren  
([www.proboarding.de](http://www.proboarding.de))

Nähere Informationen auch unter  
[www.goehren-ruegen.de/veranstaltungen/aktuelle-veranstaltungen/](http://www.goehren-ruegen.de/veranstaltungen/aktuelle-veranstaltungen/)



## Informationen, Voranmeldung & Tickets

Tourist-Information im Haus des Gastes  
Poststraße 9 · 18586 Ostseebad Göhren  
Tel. 038308 66790  
touristinfo@goehren-ruegen.de



### Öffnungszeiten

Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr

Sa 10.00 – 15.00 Uhr

### Wir bedanken uns bei allen Partnern und Unterstützern:

*Akzent Waldhotel, Discover Rügen, Ernährungsinstitut Dr. Claudia Miersch, FullBody concepts - Fitnesstrainerin Nicole Beu, Gästeführerin Silke Wilcke, Heilpraktikerinnen Christine Wehweck und Helma Reiß, Klippengriller Stralsund, Kneipp-Verein Insel Rügen e.V., Museumsgesellschaft Mönchgut-Granitz, Naturführer René Geyer, Regenbogen Ferienanlage Göhren, Tennisstübchen, TSV Empor Göhren e.V., Verein Rügenger Heilkreide e.V., Vju Hotel Rügen, Wassersportschule ProBoarding*

## Treffpunkte in Göhren



- |   |  |
|---|--|
| 1 Akzent Waldhotel mit Kur- & Wellnesscenter Mönchgut, Kneipp Inn Bar & Holzhaus · Waldstraße 7 | 5 Rookhus · Thiessower Straße 7                                    |
| 2 Haus des Gastes · Poststraße 9  | 6 SilencioSpa der Regenbogen Ferienanlage Göhren · Am Kleinbahnhof |
| 3 Nordstrand mit Brückenhaus Seebrücke & Kurpavillon · Bernsteinpromenade                       | 7 Tennisplatz · Nordstrand 4                                       |
| 4 ProBoarding · Nordstrand, Abgang 19 - 20  | 8 Vju Hotel Rügen · Nordperdstraße 2                               |

**Herausgeber:** Kurverwaltung Göhren · Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert, eine Gewähr wird jedoch nicht übernommen.

**Hinweis:** Bitte die Corona-bedingten Schutzvorgaben beachten. Änderungen oder auch Absage jederzeit möglich.