



Gesundheitstage Göhren

12. - 25. September 2022

Gesundes Leben &
innere Balance

#goehrenvital

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 12. bis zum 25. September die Gesundheitstage Göhren die beste Gelegenheit. Unter dem Motto „Gesundes Leben und innere Balance“ können Sie aus einem abwechslungsreichen Programm wählen, das sich entsprechend eines modernen Gesundheitsverständnisses 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, 12.09.



08.00 – 09.30 Uhr • Yoga am Strand

Morgengruß am Ostseestrand zum 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)



19.00 – 20.00 Uhr • Eiweißreich, vegan, Low Carb oder doch anders?

Wie sollte man sich ernähren, um gesund und fit zu bleiben? Ernährungswissenschaftlerin Dr. Claudia Miersch zeigt in diesem Vortrag einfache Tipps, untermauert mit wissenschaftlichen Studien, wie Sie Ihren Traum vom Wunschgewicht und einem gesunden Leben ein Stück näherkommen können.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

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

Treffpunkt: Kneipp Inn Bar im Akzent Waldhotel

Dienstag, 13.09.



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



15.00 – 16.00 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 – 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, 14.09.



8.00 – 9.30 Uhr • Good Morning Workout

Ein tolles Morgenerlebnis mit geschmeidigen Bewegungsübungen am Ostseestrand. Bitte Unterlage mitbringen. Regenvariante vorhanden.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

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

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke

Donnerstag, 15.09.



09.00 – 10.30 Uhr • Kneipp entdecken –

Fünf Elemente für Ihr Wohlbefinden

Barfußlaufen, erfrischendes Wasser, Kräuterwissen und mehr:

Viele praktische Tipps rund um die Kneipp-Philosophie in entspannter Stimmung am Strand und im Kurpark. Bitte ein Handtuch mitbringen.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

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

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



10.00 – 15.00 Uhr • Baaber Heide – Blaubeermund und Heidekraut

Wanderung zwischen Ostsee und Bodden auf schmalen Pfaden durch den Kiefernwald der Baaber Heide.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

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

Treffpunkt: Haus des Gastes



11.00 – 13.00 Uhr • Wald erleben mit allen Sinnen

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 • Des Waldes geheimnisvolle Natur

Wald – ein Lebensraum, der so viele Farben, Düfte, Geräusche und Lebensformen besitzt, dass man sich nur wundern kann! Beamer-Vortrag mit Naturführer René Geyer.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

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

Treffpunkt: Kneipp Inn Bar im Akzent Waldhotel

Freitag, 16.09.



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 Ostsee und Bodden zur

Südspitze der Halbinsel Mönchgut. 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, 17.09.



14.00 – 16.30 Uhr • Aktionstag – Spaß an Bewegung

Freuen Sie sich auf Sport, Spiel & Spaß an verschiedenen Stationen!

Auch ein gemeinsamer Workout für jedermann steht auf dem

Programm. Unterstützt vom Göhrener Sportverein TSV Empor

Göhren, FullBody Concepts und weiteren Partnern. Eingeladen sind

alle Altersgruppen.

kostenlos

Treffpunkt: Kurpavillon

Sonntag, 18.09.

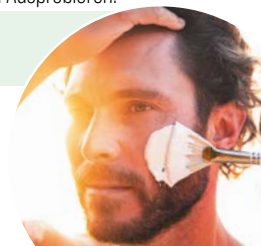


14.00 – 17.00 Uhr • Kreidezeit

Original Rügener Heilkreide zum Anfassen und Ausprobieren.

kostenlos

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke



     09.00 – 12.30 Uhr •

Mit Kneipp im Wald und am Meer*

Achtsames Waldbaden & Kneippsche Anwendungen in der Natur. Den Abschluss bildet ein gesundes Picknick mit regionalen Produkten.

Anmeldung unter 0173 3756088 erforderlich.

Erw. 30,00 € · Kinder 12-15 Jahre 20,00 € · inkl. Picknick.

Treffpunkt: Kneippbecken im Kneippgarten

*Die Kurverwaltung Göhren ist nicht der Veranstalter.

 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

Donnerstag, 22.09.

     09.00 – 10.30 Uhr • **Kneipp entdecken –**

Fünf Elemente für Ihr Wohlbefinden

Barfußlaufen, erfrischendes Wasser, Kräuterwissen und mehr:

Viele praktische Tipps rund um die Kneipp-Philosophie in entspannter Stimmung am Strand und im Kurpark. Bitte ein Handtuch mitbringen.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

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

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke

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

Wanderung zwischen Ostsee und Bodden auf schmalen Pfaden durch den Kiefernwald der Baaber Heide.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

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

Treffpunkt: Haus des Gastes

 11.00 – 13.00 Uhr • **Wald erleben mit allen Sinnen**

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, 23.09.

 **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 • Mönchgut entdecken**

Geschichtsträchtige Wanderung über Middelhagen mit seinem historischen Ortskern und dem Fischerdorf Alt Reddevitz. Länge: ca. 10 km. Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht. Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €. Treffpunkt: Haus des Gastes

 **11.00 – 13.00 Uhr • Kulinarische Ortsführung**

Entspannungsverfahren zur Beruhigung von Körper und Geist, das eine verbesserte Selbstwahrnehmung mit sich bringt. Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht. Mit Kurkarte/Einwohnerkarte 10,00 €, ohne 12,00 €. 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, 24.09.



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.
Vor Anmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.
Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.
Treffpunkt: Haus des Gastes



14.00 – 15.00 Uhr • Was blüht & grünt denn da?

Vortrag im Garten am Rookhus zu „Bauergärten auf Mönchgut“ mit kleiner Kräuter- und Pflanzenkunde.
Vor Anmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.
Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.
Treffpunkt: Rookhus

Sonntag, 25.09.



10.00 – 12.00 Uhr • Barfußwanderung

Wir erkunden unterschiedliche Wege in der wunderschönen Naturvielfalt Göhrens ohne Schuhe und erspüren den Boden mit unseren Füßen.
Vor Anmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.
Mit Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos, ohne 3,00 €.
Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke

Tägliche Angebote



Kreideganzkörperpackung

Wohltuende Anwendung der Rügener Heilkreide mit revitalisierender Wirkung.
Terminvereinbarung unter 038308 515 bzw. info@vju-ruegen.de
Preis: 45,00 € *(statt regulär 50,00 €)*
Treffpunkt: Vju Hotel Rügen (www.vju-ruegen.de)



Aroma-Rückenmassage

Wohltuende Massage des Rückens zur Lockerung der Muskulatur.
Terminvereinbarung unter 038308 515 bzw. info@vju-ruegen.de
Preis: 45,00 € *(statt regulär 50,00 €)*
Treffpunkt: Vju Hotel Rügen (www.vju-ruegen.de)



Massage mit anschließender Kreideteilpackung

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

Terminvereinbarung unter 038308 50830

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

Treffpunkt: Kur- und Wellnesscenter Mönchgut
(www.hotel-wellness-ruegen.de)



Gesichts- & Nackenmassage mit anschließender Kreideganzkörperpackung

Wohltuende Lockerung der Muskulatur mit wärmender Kreidepackung 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)



Aromaöl-Massage

Harmonisierende & energetisierende Massage mit individuell ausgewählten ätherischen Ölen. | ca. 50 Minuten.

Terminvereinbarung unter 038308 9012197

Preis: 60,00 € *(10% Rabatt)*

Treffpunkt: SilencioSpa (www.regenbogen.ag)



Kosmetische Fußpflege

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

Terminvereinbarung unter 038308 9012197

Preis: 30,00 € *(10% Rabatt)*

Treffpunkt: SilencioSpa (www.regenbogen.ag)



© 2021 / Christoph Jörns



19.00 – 20.00 Uhr • Original Rügener Heilkreide

Was ist das? Wie wirkt sie? Anschaulicher Vortrag zum Naturprodukt & ortsgebundenen Heilmittel vom Verein Rügener Heilkreide e.V.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

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

Treffpunkt: Vju Hotel Rügen

Montag, 19.09.



08.00 – 09.30 Uhr • Yoga am Strand

Morgengruß am Ostseestrand zum 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

Dienstag, 20.09.



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



14.30 – 16.30 Uhr • Qi Gong Spaziergang

Raus aus dem Kopf und rein in den Körper – durch entspanntes Gehen im Wechsel mit stärkenden und harmonisierenden Übungen.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

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

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke

Mittwoch, 21.09.



8.00 – 9.30 Uhr • Good Morning Workout

Ein tolles Morgenerlebnis mit geschmeidigen Bewegungsübungen am Ostseestrand. Bitte Unterlage mitbringen. Regenvariante vorhanden.

Voranmeldung bei der Tourist-Information ist erwünscht.

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

Treffpunkt: Brückenhaus Seebrücke

Spa-Genuss: Tageskarte Sauna & Pool

Entspannung mit Saunen, Pool und großem Ruhebereich (inkl. Sauna-Handtuch). Freuen Sie sich zudem auf einen Vitaminsnack!

Terminvereinbarung unter 038308 9012197

Preis: 19,00 € *(10% Rabatt)*

Treffpunkt: SilencioSpa (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)

Kulinarisches Gesundheits-Special

Genießer aufgepasst: Radieschen-Suppe mit Wiesenkräuterpesto, Linsennudeln mit Spinat & Feta, Potpourri vom Ofen-Kohl mit gerösteten Nüssen sowie gesunder Outdoor-Stand mit heißen Sanddorngetränken & Vitamin-Cocktails (Hinweis: Montag Ruhetag).

Kontakt unter 038308 9012110

Treffpunkt: Das Landhaus (www.regenbogen.ag)

Nähere Informationen auch unter
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, Kneipp-Verein Insel Rügen e.V., Museumsgesellschaft Mönchgut-Granitz, Naturführer René Geyer, Regenbogen Ferienanlage Göhren, Tennisstüben, TSV Empor Göhren e.V., Verein Rügenger Heilkreide e.V., Vju Hotel Rügen,

Treffpunkte in Göhren



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

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

Hinweis: Änderungen oder auch Absage jederzeit möglich.