

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



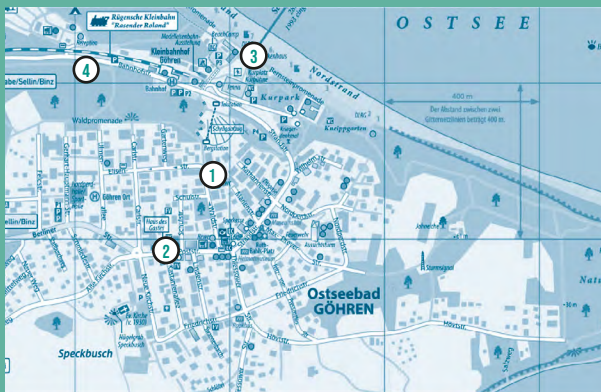
Weitere Informationen

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

Kosten

Sofern nicht anders ausgewiesen, sind alle Veranstaltungen mit der Kurkarte/Einwohnerkarte kostenlos.

Treffpunkte in Göhren



1 Kneipp Inn Bar im Akzent
Waldhotel · Waldstraße 7

2 Haus des Gastes · Poststraße 9

3 Brückenhaus Seebücke
Bernsteinpromenade

4 Regenbogen Ferienanlage

Herausgeber: Kurverwaltung Göhren

*Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert,
eine Gewähr wird jedoch nicht übernommen.*

Layout & Satz: www.apmarketing.de

Hinweis: Änderungen oder auch Absage jederzeit möglich.





Montag, 14.09.

10.30 - 14.30 Uhr • Radtour zu den Pyramiden auf Rügen



Radtour in die Steinzeit, zu den Großsteingräbern bei Lancken-Granitz – mit Picknickpause & spannenden Einblicken. Voranmeldung bei der Tourist-Information erwünscht, Länge ca. 30 km

Treff: Innenhof Haus des Gastes, Poststr. 9

18.00 - 19.30 Uhr • Kleine Auszeit im Urlaub



Entdecken Sie die wohltuende Wirkung der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Als zertifizierte Kursleiterin begleitet Sie Claudia dabei, Stress loszulassen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Treff: Regenbogen Ferienanlage, Am Kleinbahnhof

Dienstag, 15.09.

09.15 - 10.15 Uhr • Beweglichkeitstraining mit Silvio



Alle Gelenke aktivieren und mobilisieren. Dabei die Bänder, Sehnen & Muskeln dehnen um die größtmögliche Beweglichkeitsamplitude im Gelenk zu ermöglichen. Bitte Unterlage mitbringen. Regenvariante vorhanden.

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade

15.00 - 18.00 Uhr • Gehirnjogging und Entspannung



Wanderung durch die zauberhafte Gegend rund um Göhren mit Übungen für Gedächtnis, Konzentration und zur Beruhigung und Stärkung des Nervensystems. Länge ca. 5 km

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade

Mittwoch, 16.09.

08.00 - 09.30 Uhr • Pilates am Strand



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

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade

11.00 - 13.00 Uhr • Mein Atem - Mein Weg



Eine angenehme Wanderung durch die bezaubernde Landschaft rund um das Ostseebad Göhren.

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade

17.00 - 19.00 Uhr • Achtsamkeit Schritt für Schritt



Gehmeditation und Achtsamkeitsübungen in der abendlichen Landschaft rund um Göhren – den Moment bewusst erleben.

Treff: Innenhof Haus des Gastes, Poststr. 9

Donnerstag, 17.09.

10.00 - 12.00 Uhr • Qi Gong Spaziergang



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

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade

13.00 - 15.00 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 und warme Socken mitbringen.

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade

Freitag, 18.09.

10.00 - 15.00 Uhr • Mönchgut entdecken



Auf dieser Wanderung durch Middelhagen und Alt Reddevitz: Historie, Fischerdorfflair und beeindruckende Natur im UNESCO Biosphärenreservat Südost-Rügen erleben.

Infos: Länge: ca. 10 km

Treff: Innenhof Haus des Gastes, Poststr. 9



GESUNDHEITSTAGE IM OSTSEEBAD GÖHREN

Gesundes Leben & innere Balance
#goehrenvital



07. - 18.
SEPTEMBER '26



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 07. bis zum 18. 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 Kneipp'schen 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, 07.09.

08.00 - 09.30 Uhr • 5-Elemente - Yoga am Strand



Diese Yoga-Form ist eine ganzheitliche Bewegungsform zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. Bitte Unterlage mitbringen. Regenvariante vorhanden.

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade

10.30 - 14.30 Uhr • Radtour Mönchguter Land & Fischerdörfer



Natur, Genuss & Meerblicke. Erleben Sie das Mönchgut auf Rügen per Rad - zwischen Ostsee & Bodden, mit Fischerdörfern, Ausblicken und Einkehrmöglichkeiten. Voranmeldung bei der Tourist-Information erwünscht, Länge ca. 30 km

Treff: Innenhof Haus des Gastes, Poststr. 9

18.00 - 19.30 Uhr • Kleine Auszeit im Urlaub



Entdecken Sie die wohltuende Wirkung der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Als zertifizierte Kursleiterin begleitet Sie Claudia dabei, Stress loszulassen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Treff: Regenbogen Ferienanlage, Am Kleinbahnhof

Dienstag, 08.09.

09.15 - 10.15 Uhr • Beweglichkeitstraining mit Silvio



Alle Gelenke aktivieren und mobilisieren. Dabei die Bänder, Sehnen & Muskeln dehnen um die größtmögliche Beweglichkeitsamplitude im Gelenk zu ermöglichen. Bitte Unterlage mitbringen. Regenvariante vorhanden.

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade

Mittwoch, 09.09.

08.00 - 09.30 Uhr • Pilates am Strand



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

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade



11.00 - 13.00 Uhr • Mein Atem - Mein Weg

Eine angenehme Wanderung durch die bezaubernde Landschaft rund um das Ostseebad Göhren.

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade



16.00 - 18.00 Uhr • Literarischer Spaziergang

Sagen und Mythen der Insel Rügen begleiten uns auf einem stimmungsvollen Spaziergang durch den geheimnisvollen Wald am Göhrener Nordperd.

Treff: Innenhof Haus des Gastes, Poststr. 9



Donnerstag, 10.09.

10.00 - 12.00 Uhr • Qi Gong Spaziergang

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

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade



13.00 - 15.00 Uhr • Augenspaziergang

Entspannt durch kleine Übungen kann die Natur nochmal ganz anders wahrgenommen werden.

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade



Freitag, 11.09.

10.00 - 12.00 Uhr • Rund um das Göhrener Nordperd



Auf kleinen Pfaden durchstreifen Sie das Naturschutzgebiet „Nordperd“. Länge: ca. 5 km

Treff: Innenhof Haus des Gastes, Poststr. 9

Samstag, 12.09.

13.00 - 15.00 Uhr • Am Strand die heimische Heilkreide hautnah erleben



Jeder bekommt etwas Kreide und rührt sie mit Ostseewasser an, um, je nach Lust und Temperatur, nur die Zehen oder den ganzen Körper damit zu bemalen. Erlebt die wohltuende Wirkung und habt Spaß. Bitte ein Handtuch mitbringen.

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade

17.00 - 18.00 Uhr • Erfreuen Sie sich bester Gesundheit



Wie geht das? Von der Überprüfung der Voraussetzungen über die persönliche Haltung und Unterstützungsmöglichkeiten Ihres Vorhabens gesund und munter das Alter zu genießen. Ein Vortrag von Dr. Frank Ingwersen.

Treff: Kneipp Inn Bar im Akzent Waldhotel, Waldstr. 7

Sonntag, 13.09.

17.00 - 18.00 Uhr • Gute Laune kann man essen



Ein Vortrag von Dr. Frank Ingwersen. Die Bedeutung von Vitaminen für ein gesundes Nervensystem. Unser modernes Leben stellt das Nervensystem vor zahlreiche Herausforderungen, doch eine gezielte Ergänzung mit wichtigen Vitaminen kann helfen, die Belastungen zu mindern und die Gesundheit zu fördern.

Treff: Kneipp Inn Bar im Akzent Waldhotel, Waldstr. 7

Montag, 14.09.

08.00 - 09.30 Uhr • 5-Elemente - Yoga am Strand



Diese Yoga-Form ist eine ganzheitliche Bewegungsform zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. Bitte Unterlage mitbringen. Regenvariante vorhanden.

Treff: Brückenhaus Seebrücke, Bernsteinpromenade