



Liebe Mitarbeitende,
wir freuen uns, dass Sie unser neues Gesundheitszentrum schon so intensiv für Angebote und Nachfragen nutzen. Jetzt im Herbst haben wir wieder vielfältige Angebote und auch Vorsorge-Maßnahmen für Sie zusammengestellt. Ein neues Highlight ist die monatliche private Sprechstunde bei einem Orthopäden, der Freitags im Gesundheitszentrum vor Ort ist.

Miriam Mack

MIRIAM MACK
Head of Corporate Health

IHRE ANSPRECHPARTNER



SIMONE BOLLIAN
Leitung BEM, BGF
Dipl.- Sportpädagogin, MHBA
0152 0887 7838
gesundheit@europapark.de



ANDRÉ HUBER
Sportlehrer
07822 22 77702
0152 56788528
andre.huber@europapark.de

6 Schilddrüsen Screening
Nur mit Anmeldung: gesundheit@europapark.de
Jeweils 8 – 17 Uhr, Gesundheitszentrum



19 Qigong zum Jahresausklang
Zur Ruhe kommen, bewegen, atmen.
17:15 Uhr – 17:45 Uhr, Raum 6, Mack Akademie

Anmeldung für die 40-Tage zuckerfrei-Challenge
Anmeldung bitte bis zum 20.12.2024 an
gesundheit@europapark.de



JANUAR

40-Tage Zuckerfrei-Challenge

9 Infoveranstaltung für neue Teilnehmende
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
20 Uhr Online-Infoveranstaltung

13 Start der 40-Tage-zuckerfrei Challenge

DURCHGEHENDES ANGEBOT

Hot-Yoga

Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun, Körper und Geist stärken und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern? In Rulantica können Sie bei 40°C Raumtemperatur schweißtreibende 90 Minuten lang gemeinsam mit unserem Hot Yoga Lehrer trainieren as Workout optimiert die allgemeine Fitness, reinigt die Haut und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Die Übungen sind auch für Anfänger geeignet.

On demand – Kochvideos. Für Berufstätige. Schnell. Gesund. Lecker.
Profitieren Sie bis zum 31.1.2025 von unserer exklusiven Gutscheine-Sonderaktion und bezahlen Sie mit dem Europapark-Gutschein-Code nur 69,- € (anstatt regulär 199,- €) für 12 Monate voller unkomplizierter und leckerer Rezeptideen. Buchen Sie Ihren persönlichen Plattformzugang ganz unkompliziert unter www.ernaehrungskurse.online/kochvideos und lösen Sie im Feld „Rabatt-Code eintragen“ einfach diesen Gutschein-Code im Wert von 130 € ein: EP-LECKER-24
12-monatiger Plattform-Zugang + 14-tägig neu erscheinende Rezepte (On-Demand Mitmach-Kochvideos + praktische Einkaufs- und Equipmentlisten + Rezepte zum Herunterladen)

PHYSIOTHERAPIE



Rezepte für Physiotherapie können im Gesundheitszentrum eingelöst werden.

Folgende Leistungen werden (auch für Selbstzahler) angeboten: Manuelle Therapie, Krankengymnastik, KG Gerät, Manuelle Lymphdrainage, Wärme/ Fango/ Heiße Rolle, Eis/ Kälte

Lymphstim - Stimulation und sanfte Massage der Beine, die Druckkammern in einer schlafsack-ähnlichen Hose werden nacheinander aufgepumpt und bewirken einen Flüssigkeitsabtransport in Richtung Herz.

Einzeltermin/ Einführung: € 11,95
10er-Karte: € 99,00

Termine nach Absprache:
Telefon: +49 761 - 70733 77
Whats App: +49 152 - 380 604 73
europapark.physio@movin-freiburg.de

ORTHOPÄDISCHE SPRECHSTUNDE FÜR SELBSTZAHLER

Wer langwierige Wartezeiten vermeiden möchte, kann ab sofort dieses exklusive Mitarbeiterangebot nutzen! Dr. Tarek Schlehübler wird an einem Freitag im Monat eine Sprechstunde für Selbstzahler anbieten. (Kosten errechnen sich nach Aufwand)

Dr. Tarek Schlehübler
Terminanfragen an
Telefon: +49 761 707 33 77
schlehuber@orthotermin.de



GESUND DURCH DEN HERBST

DAS BGM-PROGRAMM VON SEPTEMBER 2024 BIS JANUAR 2025

SEPTEMBER 2024

- 2 Azubi-Auftaktveranstaltung**
mit Beteiligung des BGM
- 10 Nichtraucherkurs**
6 Termine; Die Kosten werden z.T. von den Krankenkassen erstattet, Anmeldung an fs-freiburg@bw-lv.de
17:30 Uhr – 19:30 Uhr, Fachstelle Sucht, Basler Str. 61, Freiburg
- 11 BXX Be woman be healthy**
Fachtagung Wechseljahre, Anmeldung an gesundheit@europapark.de
- 12 BXX Be woman be healthy**
Fachtagung Wechseljahre, Anmeldung an gesundheit@europapark.de
- 18 Nichtraucherkurs**
6 Termine; Die Kosten werden z.T. von den Krankenkassen erstattet, Anmeldung an fs-offenburg@bw-lv.de
17:00 – 19:00 Uhr, Fachstelle Sucht, Grabenallee 5, Offenburg
- 24 Offene Sprechstunde Arbeitsmedizinischer Dienst**
11:00 – 12:00 Uhr, Gesundheitszentrum
- 24 Abnehmkurs**
„Abnehmen mit dem superlecker, satt & gut gelaunt-Prinzip“, 10-Wochen online-Programm. Mach mit, wenn du mehr über gutes, gesundes Essen lernen willst und deine Ernährung umstellen möchtest. Kurs-Kosten: € 129 (werden zu 100% erstattet) Zum Start des Abnehmkurses erklärt Ernährungsexpertin Dr. Stefanie Ackermann den Ablauf und beantwortet deine Fragen.
Anmeldeschluss: bis 27.09.2024 an gesundheit@europapark.de. 20:00 – 21:00 Uhr, virtuell, gesundheit@europapark.de
- 25 Kochwerkstatt Eiweißküche**
Wir kochen und schnippeln: Arabische Linsensuppe, eine Asia-Bowl sowie ein Überraschungsdessert.
Mit Sonya & Horst, Anmeldung an gesundheit@europapark.de
17:00 – 19:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum
- 26 Kochwerkstatt Eiweißküche**
Wir kochen und schnippeln: Arabische Linsensuppe, eine Asia-Bowl sowie ein Überraschungsdessert.
Mit Sonya & Horst, Anmeldung an gesundheit@europapark.de
17:00 – 19:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum
- 30 Abnehmkurs**
Start des 10 –Wochenprogramms.

OKTOBER 2024

- 8 Feel good um 11 - Vortrag Holistic Health**
Coaching und Chakren-Heilung
Online-Vortrag auf Englisch von Zoe Breignan
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
11:00 Uhr, online
- 9 Online-Vortrag Pflege für pflegende Angehörige**
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
11:30 – 12:30 Uhr, online
- 10 Kinesiotaping – Hilfe zur Selbsthilfe**
Orthopädische Beschwerden können durch Kinesio-Tapes deutlich gelindert werden.
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
17:00 – 19:00 Uhr, Gesundheitszentrum
- 15 Vortrag „Elektronische Anwendungen - digital unterwegs beim Arzt und in der Apotheke“**
Wie funktioniert das E-Rezept oder die E-AU? Was hat es mit der elektronischen Patientenakte auf sich? Der Vortrag gibt einen Einblick in die Digitalisierung des Gesundheitswesens.
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
11:30 Uhr, online
- 15 Kochwerkstatt „Kochen für Männer“**
mit Marcus Beck. Einfach, schnell und lecker soll es sein, wenn Mann am Herd steht. In lockerer Männer-Runde wird geschnippelt, geschnackt und genossen.
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
17:00 – 19:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum
- 17 Vortrag „Elektronische Anwendungen - digital unterwegs beim Arzt und in der Apotheke“**
Wie funktioniert das E-Rezept oder die E-AU? Was hat es mit der elektronischen Patientenakte auf sich? Der Vortrag gibt einen Einblick in die Digitalisierung des Gesundheitswesens.
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
11:00 Uhr, online-Vortrag
- TIPP 23 Brustgesundheit – Aspekte der Vorsorge**
Informationen rund um das Thema Brustgesundheit und Brustkrebsfrüherkennung incl. Informationen zur Selbstabtastung, Anmeldung an gesundheit@europapark.de
15:00 – 16:30 Uhr, online
- 24 Qigong zum Feierabend**
Zur Ruhe kommen, bewegen, atmen.
17:15 Uhr – 17:45 Uhr, Raum 6, Mack Akademie

- 29 Gripeschutzimpfung**
Einfach ohne Termin vorbeikommen
8:00 – 10:00 Uhr, Gesundheitszentrum, Dr. Weinreich

NOVEMBER 2024

- 5 Abnehmkurs meet the expert – Sie fragen, ich antworte! (virtuell)**
Dr. Stefanie Ackermann beantwortet alle individuellen Fragen zum Thema Abnehmen und Ernährung
12:00 – 12:30 Uhr oder 20:00 – 20:30 Uhr
- 7 Thementisch „Brot/ Getreide“**
Ein Mini-workshop zum Thema Brot. Welches Brot ist gesund und gut bekömmlich? Wie unterscheiden sich die Getreidesorten und auf was sollte ich beim Brotkauf achten?
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
17:00 – 19:00 Uhr, Gesundheitszentrum
- 11 Gripeschutzimpfung**
15 – 17 Uhr, Gesundheitszentrum, Dr. Weinreich
- 13 Kochwerkstatt „Weihnachtliche Winterküche – lecker.unkompliziert.genussvoll.“**
Wir zaubern gemeinsam unkomplizierte, aber köstliche Rezepte, die perfekt für einen normalen Wochentag und ebenso für entspannte Weihnachtsfeiertage sind. Genießen Sie besondere Gerichte, ohne den ganzen Tag in der Küche zu stehen und entdecken Sie, wie einfach und lecker die weihnachtliche Winterküche sein kann! Mit Dr. Stefanie Ackermann, bekannt aus dem Fernsehen! Anmeldung an gesundheit@europapark.de
17:00 – 19:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum
- 14 Feel good um 11 - Vortrag Gesunder Rücken**
Die Physiotherapeutin Mareike Strittmatter erklärt die häufigsten Krankheitsbilder und zeigt praktische Übungen mit dem Theraband. Jeder Teilnehmer erhält ein Theraband zum mitmachen.
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
11 Uhr, online
- 14 Kochwerkstatt „Weihnachtliche Winterküche – lecker.unkompliziert.genussvoll.“**
Wir zaubern gemeinsam unkomplizierte, aber köstliche Rezepte, die perfekt für einen normalen Wochentag und ebenso für entspannte Weihnachtsfeiertage sind. Genießen Sie besondere Gerichte, ohne den ganzen Tag in der Küche zu stehen und entdecken Sie, wie einfach und lecker die weihnachtliche Winterküche sein kann! Mit Dr. Stefanie Ackermann, bekannt aus dem Fernsehen! Anmeldung an gesundheit@europapark.de
17:00 – 19:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum

TIPP

- 19 Schreibwerkstatt Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht – workshop**
Damit du im Ernstfall abgesichert bist werden die beiden wichtigen Formulare besprochen und teilweise ausgefüllt. Jeder Teilnehmer erhält eine Mappe mit diesen wichtigen Vorlagen (Kosten für die Mappe (optional) ca. € 30). Mit Birgit Proske. Anmeldung an gesundheit@europapark.de
17:00 – 20:00 Uhr, Raum Canaletto, Hotel Colosseo
- 21 Workshop Haargesundheit**
Die Trichologin und Friseurmeisterin Rebecca Medicke verrät, welche Maßnahmen nötig sind, damit Kopfhaut und Haare gesund und stark bleiben. Mit praktischen Tipps.
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
17:30 – 19:30 Uhr, Raum Canaletto, Hotel Colosseo
- 29 Gripeschutzimpfung**
10:00 – 12:00 Uhr, Gesundheitszentrum, Dr. Weinreich
- 29 Qigong zum Feierabend**
Zur Ruhe kommen, bewegen, atmen.
17:15 Uhr – 17:45 Uhr, Raum 6, Mack Akademie

DEZEMBER 2024

- 2 Hautscreening**
Ein Hautarzt ist an drei Tagen vor Ort und checkt dein Hautkrebsrisiko.
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
8:00 – 17:00 Uhr, Gesundheitszentrum
- 3 Hautscreening**
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
8:00 – 17:00 Uhr, Gesundheitszentrum
- 4 Hautscreening**
Anmeldung an gesundheit@europapark.de
8:00 – 17:00 Uhr, Gesundheitszentrum
- 4 Schilddrüsencreening**
Vitalität und Leistungsfähigkeit sind eng mit der Schilddrüse verbunden. Ob die Schilddrüse verändert ist, zeigt die Sonographie. Gleichzeitig wird ein TDH-Schnelltest angeboten. Nur mit Anmeldung: gesundheit@europapark.de
Jeweils 8 – 17 Uhr, Gesundheitszentrum
- 5 Schilddrüsencreening**
Nur mit Anmeldung: gesundheit@europapark.de
Jeweils 8 – 17 Uhr, Gesundheitszentrum