



Liebe Mitarbeitende,

Höhepunkt in diesem Jahr sind unsere Gesundheitstage im März. Unter dem Motto „Prävention – Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand“ bieten wir dir die Gelegenheit, verschiedene kostenfreie Vorsorgeaktionen direkt bei uns im Foyer des Conferment Center durchführen zu lassen. So können Risiken frühzeitig identifiziert werden. Zusammen mit unseren Gesundheits-Partnern haben wir ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Besuch uns, und bring deine Familie mit!

Feel good - und bleib gesund!

Miriam Mack

MIRIAM MACK

Head of Corporate Health Mack Gruppe

DEINE ANSPRECHPARTNER



SIMONE BOLLIAN

Leitung BEM, BGF
Dipl.- Sportpädagogin, MHBA
0152 0887 7838
simone.bolian@europapark.de

JANNIK GALM

Sport- und
Gesundheitstrainer
0152 0887 7047
jannik.galm@europapark.de

GANZJÄHRIGE ANGEBOTE

Präventive Massage

Die Anwendungen sind besonders geeignet bei chronischen Verspannungen oder verkürzter Muskulatur. Ob Sportmassage, Entspannungsmassage für Schulter und Nacken oder Rückenmassage, du kannst zwischen 30 oder 60 Minuten wählen (€ 30 bzw. € 60).

Die Termine findest du auf unserer Buchungsseite.

Ärztliche Zweitmeinung mit Dr. Arnfried Kapp-Schwörer

Du brauchst dringend ärztlichen Rat oder Unterstützung? Du weißt nicht, wie es gesundheitlich weitergehen soll und was deine nächsten Schritte sind? Mit dem erfahrenen Internisten und Radiologen kannst du alle deine Befunde besprechen. Er nimmt sich Zeit, erklärt dir ausführlich die Sachverhalte und Diagnosen und berät dich, welche nächsten Schritte am sinnvollsten sind.

Die Termine findest du auf unserer Buchungsseite.

Externe Mitarbeiter-Beratung



Unsere externe Mitarbeiterberatung bietet Dir anonymen Support in Krisensituationen, sei es bei persönlichen oder beruflichen Herausforderungen. Wohnortnah kannst du eine der Beratungsstellen aufsuchen oder Treffen im Gesundheitszentrum vereinbaren. Kontakt 07821 / 923899-11

Hot Yoga



In Rulantica können Sie bei 40°C Raumtemperatur schweißtreibende 90 Minuten lang trainieren. Das Workout optimiert die allgemeine Fitness, reinigt die Haut und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Die Übungen sind auch für Anfänger geeignet.

Montag – Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr

Dienstag 7:15 – 8:45 Uhr

Mittwoch/ Freitag 9:30 – 11:00 Uhr

Donnerstag 12:15 – 13:45 Uhr

Mit Hansefit kostenfrei!

Physiotherapie MOVIN



Rezepte für Physiotherapie können im Gesundheitszentrum eingelöst werden.

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

Lymphastim - 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

Schloss-Apotheke Rust



Alle Mitarbeitenden des Europa-Park Ressort erhalten 10% Rabatt auf rezeptfreie Medikamente.

Telefonisch bestellte Medikamente werden am selben Arbeitstag an den Arbeitsplatz geliefert.

Beratung zu Medikamentenplan, Kindergesundheit, Reiseapotheke, Impfpass-Check, Inhalativa.

schlossapotheke-rust.de



Pflegeberatung



Du brauchst Unterstützung bei der Versorgung deiner pflegebedürftigen Angehörigen?

Sascha Schmieder berät zur Pflege von Angehörigen und unterstützt bei der Suche nach Versorgungsmöglichkeiten. Beratungseinsätze nach § 37, SGB IX sind kostenfrei.

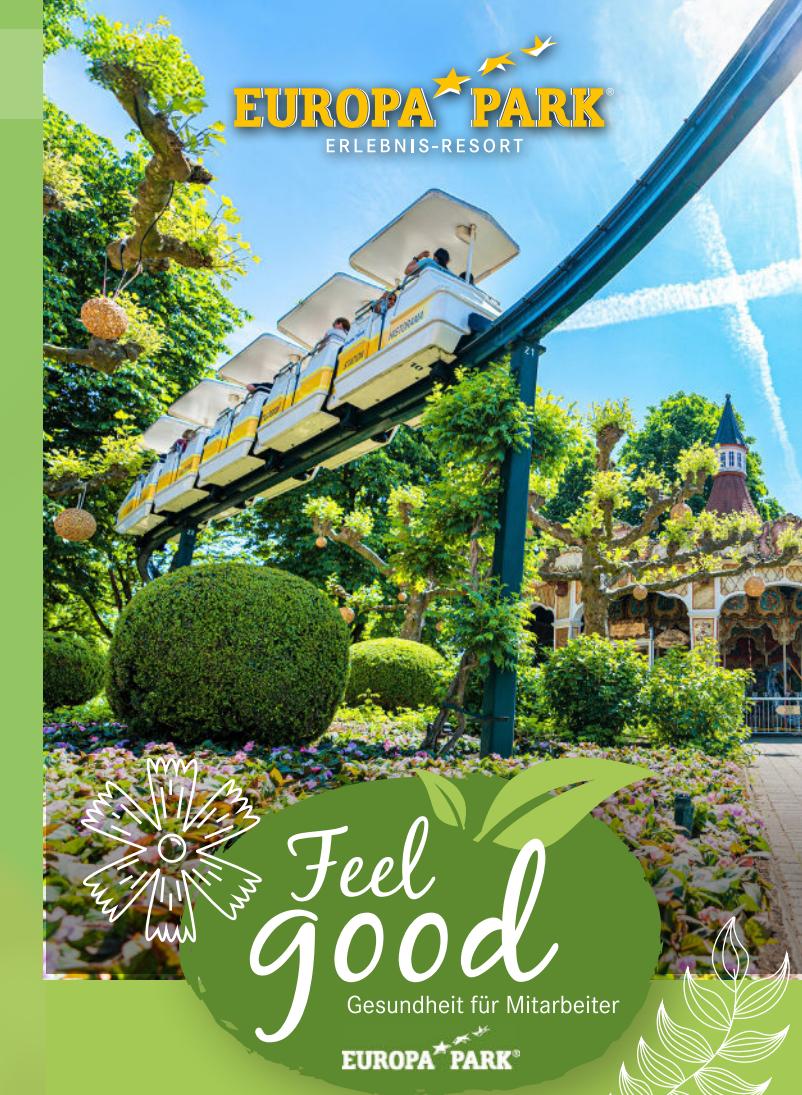
Termine nach Vereinbarung unter 07822/ 449 82 45

Abeitsmedizinischer Dienst



DR. GUNTER WEINREICH

Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Notfallmedizin
Termine nach Vereinbarung



GESUND DURCH DEN FRÜHLING

DAS FEELGOOD-PROGRAMM VON
JANUAR BIS JULI 2026

JANUAR 2026

1-31 Veganuary



Probiere einen Monat lang pflanzliche Ernährung aus! Das schont das Klima und fördert deine Gesundheit. Versprochen!



7-31 Dry January

Verzichte einen Monat lang auf Alkohol und lass dich dabei von uns begleiten. Mit wöchentlichen Online-Treffen und informativen Kurzvideos begleitet dich Jannik durch den Dry January.

8 40 Tage-Zuckerfrei Challenge

Infoveranstaltung für Neu-Einsteiger

Du willst endlich auch bei unserer Zuckerfrei-Challenge mitmachen? Dann bekommst du an diesem Abend alle Informationen aus erster Hand. 19:30 Uhr, online



12 Start 40-Tage zuckerfrei Challenge

Endlich wieder Zuckerfrei! Bereits zum 6. Mal starten wir mit euch in die zuckerfreie Zeit. Mit wöchentlichen Online-Treffen und praktischen Kochkursen begleiten wir dich bei deiner persönlichen Challenge.



22 Ärztliche Zweitmeinungs-Sprechstunde

Dr. Kapp-Schwörer ist im Gesundheitszentrum vor Ort

27 BARMER BodyCheck



Körperanalyse mit Messung von BMI, Körperfettanteil, Viszeraler Fettanteil, Gesamtkörperwasser, Muskelmasse, Grundumsatz. Einfach ohne Anmeldung vorbeikommen.

08:00 – 16:00 Uhr, FeelGood Gesundheitszentrum

FEBRUAR 2026

3 Kochwerkstatt „Nachhaltig Zuckerfrei“



Beim gemeinsamen Schnippeln und zubereiten von alternativen Rezepten haben wir die Möglichkeit, uns intensiv zum Thema Zuckerfrei auszutauschen. 17:00 – 19:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum

10 Kochwerkstatt „Nachhaltig Zuckerfrei“

Beim gemeinsamen Schnippeln und zubereiten von alternativen Rezepten haben wir die Möglichkeit, uns intensiv zum Thema Zuckerfrei auszutauschen. 17:00 – 19:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum

19 Kochwerkstatt „Nachhaltig Zuckerfrei“

Beim gemeinsamen Schnippeln und zubereiten von alternativen Rezepten haben wir die Möglichkeit, uns intensiv zum Thema Zuckerfrei auszutauschen. 17:00 – 19:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum

24 Kinesiotaping

Orthopädische Beschwerden können durch Kinesiotapes deutlich gelindert werden. Du lernst die wichtigsten Klebetechniken für typische Beschwerdebilder. 17:00 – 19:30 Uhr, Feel Good-Gesundheitszentrum

MÄRZ 2026

SAVE THE DATE

4-5 Gesundheitstage

Mitarbeitende und Angehörige können an einem Tag vorbeikommen. Es gibt wieder viele Mess-Stationen und Stände unserer Kooperationspartner.

04.03.2026 10:00 – 18:00 Uhr, Foyer Dome
05.03.2026 08:00 – 16:00 Uhr, Foyer Dome

16 30-Tage Fitness Challenge

Mach mit und verbessere deine Fitness in nur 30 Tagen. Jannik begleitet dich mit täglichen kleinen Herausforderungen, die es zu meistern gilt. So kannst du neue Gewohnheiten etablieren und wirst spielerisch fitter.

23 Saft-Fastentage mit KALE & ME

Die Gemüse-Saft Fasten-Kur für 3 Tage ist der ideale Einstieg ins Fasten. Du entlastest deine Verdauung und verschaffst deinem Körper eine kleine Auszeit. Bestelle dir das 3-Tages-Paket und wir fasten zusammen mit den leckeren Gemüse-Säften von KALE AND ME. Unter Anleitung! (Rabattcode 20%: Kale&Europapark20)
12.03. Infoabend und Erläuterung Entlastungstage
19:00 Uhr, online, 3 Tage

24 Stoffwechsel-Analyse



Die Atemgas-Analyse misst Kohlendioxid- und Sauerstoffgehalt. Daraus kann man Aussagen über den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel treffen und Ernährungsempfehlungen ableiten. 09:00 – 17:00 Uhr, Feel good-Gesundheitszentrum

APRIL 2026

5 Nichtraucher-Kurs



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

20-23 Hautscreening



Hautkrebsvorsorge ist wichtig! Ein Hautarzt ist an vier Tagen vor Ort und checkt dein Hautkrebsrisiko. 08:00 – 17:00 Uhr, Feel Good-Gesundheitszentrum

MAI 2026

5 Kochwerkstatt „Küchenbasics“

Marcus zaubert mit euch leckere Gerichte und verrät Küchen-Hacks für Zuhause. 17:00 – 19:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum

20 „Herzgesundheit“ Online-Vortrag



Unser Herz ist ein komplexes Organ – es schlägt bis ins hohe Alter kraftvoll und hält uns am Leben. 13:30 – 14:30 Uhr, online

21 Aquafitness Start

Für Mitarbeitende bieten wir über die Sommermonate in Kooperation mit Rulantica ein Kraft- und Ausdauerworkout im Wasser an.

Donnerstags, 7:30 – 08:00 Uhr, Rulantica, surf fjord

Tennis-Schnupperkurs

In Kooperation mit dem Tennisclub 80 Rust e.V.; Termin noch offen, bitte trag dich in die Interessentenliste ein, wir melden uns bei dir.

JUNI 2026

11 Aquafitness

Für Mitarbeitende bieten wir über die Sommermonate in Kooperation mit Rulantica ein Kraft- und Ausdauerworkout im Wasser an.

Donnerstags, 7:30 – 08:00 Uhr, Rulantica, surf fjord

JULI 2026

2 Aquafitness

Für Mitarbeitende bieten wir über die Sommermonate in Kooperation mit Rulantica ein Kraft- und Ausdauerworkout im Wasser an.

23 Ohne Anmeldung
Donnerstags, 7:30 – 08:00 Uhr, Rulantica, surf fjord

3 Zalando-Firmenlauf Lahr

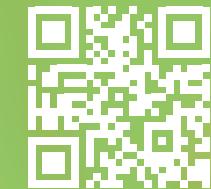
Mach mit und laufe oder walke zusammen mit deinen Kollegen auf dem 5 km-Rundkurs im Seepark. Danach feiern wir zusammen, für dein leibliches Wohl ist bestens gesorgt. 18:00 Uhr, Lahr Seepark

AUGUST 2026

6 Aquafitness

Für Mitarbeitende bieten wir über die Sommermonate in Kooperation mit Rulantica ein Kraft- und Ausdauerworkout im Wasser an.

27 Donnerstags, 7:30 – 08:00 Uhr, Rulantica, surf fjord



Unter www.ep-feelgood.de findest du alle Informationen, Formulare und Angebote zum Gesundheitsmanagement

Hier findest du auch unseren neuen Gesundheitsblog mit vielen Tipps und Infos



**ANMELDUNG
FÜR ALLE ANGEBOTE**