Liebe Mitarbeitende,

steigender Kosten im Gesundheitswesen führen zu weitreichenden Reformpaketen. Der Fokus rückt spürbar von der nachträglichen Heilung hin zur frühzeitigen Prävention. Medizinische Vorsorge ist kein Luxus, sondern die Basis für ein gesundes Leben bis ins hohe Alter. Mit unserem Herbst-Gesundheitsprogramm unterstützen wir Sie dabei, Risikofaktoren aktiv zu senken. Entdecken Sie unsere Angebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit, um gestärkt durch den Herbst zu gehen und langfristig von einem gesunden Lebensstil zu profitieren.

Wir sind für Sie da – bleiben Sie gesund!

Miriam Mack

MIRIAM MACK
Head of Corporate Health

DEINE ANSPRECHPARTNER

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

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

Mack

GANZJÄHRIGE ANGEBOTE

Präventive Massage

Die Anwendungen sind besonders geeignet bei chronischen Verspannungen oder verkürzter Muskulatur. Ob für den Sport, zur Entspannung oder für Schulter und Nacken, 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 Vor-Ort-Termine findest du auf unserer Buchungsseite.

Bwlv – Externe Mitarbeiter-Beratung

bwlv
Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH

Unsere externe Mitarbeiterberatung bietet Dir anonymen Support in Krisensituationen, sei es bei persönlichen oder beruflichen Herausforderungen. Wohnortnah kannst du eine der Beratungsstellen aufsuchen.

Kontakt 07821 / 923899-11

Hot Yoga

HANSEFIT

In Rulantica kannst du bei 40 Grad 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. Ohne Anmeldung vorbeikommen!
Mit Hansefit kostenfrei! Die aktuellen Kurszeiten findest du auf der Homepage von Rulantica.

Schloss-Apotheke Rust

SCHLOSS APOTHEKE

Alle Mitarbeitenden des Europa-Park Erlebnis Ressort erhalten 10 % Rabatt auf alle nicht verschreibungspflichtigen Produkte.

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

Abeitsmedizinischer Dienst

DR. GUNTER WEINREICH
Facharzt für Allgemeinmedizin
Facharzt für Notfallmedizin
Termine nach Vereinbarung

Aktuelle News & Infos
findest du auf unserem WhatsApp-Kanal.

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

Hier findest du auch unseren neuen Gesundheitsblogg mit vielen Tipps und Infos.

Feel Good
Gesundheit für Mitarbeiter
EUROPA PARK®

GESUND
DURCH DEN HERBST

DAS FEEL GOOD – PROGRAMM
VON SEPTEMBER – JANUAR

EP26-WM 194 BGM, Herbstprogramm 2026, Flyer.indd 1,3-4
05.08.26 09:14

SEPTEMBER 2026

1 **Anmeldung für „Mein Freiburg Marathon“ am 4.4.2027 öffnet!**
Melde dich schnell an, die Startplätze für den Halbmarathon und die 10 k Strecke sind schnell ausgebucht. Starte für den Europa-Park und wir erstatten dir deine Startgebühr!

3 **10** **Aquafitness**
Wir lassen den Sommer ausklingen und genießen die letzten beiden Stunden im Surf Fjord
07:30 – 08:00 Uhr, Frig Tempel, Rulantica

15 **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

15.9.–15.10. **Prostatakrebsvorsorge für Männer**
Wann warst du das letzte Mal bei der Vorsorge? Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Das Tückische daran: Im frühen, gut heilbaren Stadium spürt man absolut nichts. Hol dir dein kostenfreies Test-Kit für einen PSA-Schnelltest in der Schlossapotheke in Rust.

22 **„Pflege für pflegende Angehörige“ Online-Vortrag**
Von einem Tag auf den anderen ändert sich alles. Plötzlich ist ein Angehöriger pflegebedürftig. Der Pflegeexperte der AOK gibt hilfreiche Tipps und Empfehlungen zum Thema. 14:00 – 15:00 Uhr, online

29 **Kochwerkstatt „Herbstküche neu erlebt“**
Entdecke klassische Herbstzutaten wie Kürbis, Pilze, Äpfel und Wurzelgemüse in überraschend modernen Interpretationen. Kreativ, aromatisch und garantiert nicht alltäglich
17:00 – 19:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum

ANMELDUNG FÜR ALLE ANGEBOTE

OKTOBER 2026 internationaler Brustkrebs-Aktionsmonat

Pinktober
Auch in diesem Jahr wird die Bluefire-Achterbahn in pink leuchten - damit machen wir auf die Brustkrebsvorsorge aufmerksam. Liebe Frauen ab 45 Jahren, nutzt das Mammographie. Screening! Ihr erhaltet alle 2 Jahre automatisch eine Einladung.

6 **Brustgesundheit - coffee talk**
Dr. Kircher klärt auf über Maßnahmen zur Gesunderhaltung.15:30 Uhr, online

8 **Sprechstunde Brustberatung**
Dr. Kircher klärt auf über Maßnahmen zur Gesunderhaltung. Einzeltermine vor Ort
15:30 Uhr, Gesundheitszentrum

7 **14** **15** **ABI-Messung**
Der ABI bestimmt den Knöchel-Arm-Index und ist Indikator für kardiovaskuläre Erkrankungen, wie z.B. Schlaganfallrisiko oder paVK.
9:00 - 17:00 Uhr, Gesundheitszentrum

13 **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

20 **22** **27** **29** **Grippeschutzimpfung**
08:30 – 12:30 und 14:30 – 18:30 Uhr,
Schloss-Apotheke Rust, Carl-Friedrich-Straße 6
Ohne Anmeldung.
Bring bitte unbedingt deine Versichertenkarte mit!

22 **Kochwerkstatt „Ernährung für ein starkes Immunsystem“ DAK**
Abwechslungsreiche, pflanzenbasierte Gerichte mit viel frischem Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und gesunden Fetten bildet das Fundament für ein starkes Immunsystem.
17:00 – 19:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum

NOVEMBER 2026

1.–30. **„30 Tage Achtsamkeits-Challenge“**
Jeden Tag nehmen wir uns 5 Minuten Zeit für eine kleine, effektive Übung direkt am Schreibtisch oder in der Pause. Kein Extra-Equipment, kein Zeitverlust – einfach nur kurz durchatmen. Bist du dabei?

NOVEMBER 2026

1.–30. **Darmkrebsvorsorge**
Den ganzen November über kannst du dein Testkit anonym bequem nach Hause bestellen. Mit dem validen FOBT-Stuhltest können Auffälligkeiten unkompliziert festgestellt werden. praevention.care/europapark

3 **5** **10** **12** **17** **19** **24** **26** **Grippeschutzimpfung**
08:30 – 12:30 und 14:30 – 18:30 Uhr,
Schloss-Apotheke Rust, Carl-Friedrich-Straße 6
Ohne Anmeldung.
Bring bitte unbedingt deine Versichertenkarte mit!

3 **Workshop „Nidra Yoga“**
Für einen tiefen Schlaf, 20 Uhr, online

5 **Vortrag „Rundum darmgesund“**
Wir klären auf, welche Lebensmittel den Darm reizen und wie man mit Prä und Probiotika den Darm wieder in Schwung bringen kann.
14:00 – 15:00 Uhr, online

7 **Workshop „Waldbaden“**
Die Natur als Kraftort, 10:00 - 12:00 Uhr, Waldparkplatz Rust

10 **Workshop „Meditation“**
Zazen-Meditation im Sitzen, 17:00 - 17:30 Uhr, Raum 5, Mack Akademie

12 **Grippeschutzimpfung „Lange Nacht des Impfens“ – bis 22 Uhr**
08:30 – 12:30 und 14:30 – 22:00 Uhr,
Schloss-Apotheke Rust, Carl-Friedrich-Straße 6
Ohne Anmeldung.
Bring bitte unbedingt deine Versichertenkarte mit!

16 **Saftfasten mit Kale & me**
Die Gemüse-Saft Fasten-Kur für 3 Tage ist der ideale Einstieg ins Fasten. Bestelle dir das 3-Tages-Paket und wir fasten zusammen mit den leckeren Gemüse-Säften von KALE & ME. Mit Betreuung durch eine ausgebildete Fastenleiterin!

19 **Online Vortrag „klicksalat“**
Vortrag für Eltern. Sicherer Umgang mit digitalen Medien. Schutz vor Fremden/ Abzocke; Teilen von privaten Inhalten, Bildschirmzeiten. 19:30 Uhr, online

21 **Workshop „Breathwork“**
Bewusste Atemarbeit, 14:30 - 16:00 Uhr, Mack Akademie, Raum 6

26 **Kochwerkstatt „für einen fröhlichen Darm“**
Originelle Rezepte gepaart mit lebendiger Wissensvermittlung sind das Markenzeichen von Dr. Stefanie Ackermann. 16:30 – 18:30 Uhr oder 19:00 – 21:00 Uhr, Testküche im Logistikzentrum

28 **Nikolauslauf Lahr**
Zum Jahresabschluss gehen wir beim Nikolauslauf in Lahr-Reichenbach an den Start. Du kannst 5 oder 10 km Laufen oder auf die 5,5 km Walking-Strecke gehen. Wir übernehmen deine Startgebühr.

30 **Workshop „Qigong“**
Achtsame Bewegungsübungen zur Entspannnung, 17:00 Uhr - 17:30 Uhr, Mack Akademie

DEZEMBER 2026

Kochwerkstatt „Team“
Ihr seid ein kleines Team mit max. 12 Personen? Unter Anleitung bereiten wir mehrere kleine Gerichte zu. Freut euch auf gutes Essen, tolle Gespräche und ein echtes Gemeinschaftserlebnis. Terminabstimmung bitte an simone.bollian@europapark.de

18 **Anmeldeschluss zur „40-Tage Zuckerfrei Challenge“**
Du willst teilnehmen? Dann melde dich schnell an.

JANUAR 2027

1.–31. **Veganuary**
Probiere einen Monat lang pflanzliche Ernährung aus! Das schont das Klima und fördert deine Gesundheit. Versprochen!

1.–31. **Dry January**
Verzichte einen Monat lang auf Alkohol und lass dich dabei von uns begleiten.

7 **„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. 20:00 Uhr, online

11 **„40-Tage zuckerfrei Challenge“ START**
Du willst endlich auch bei unserer Zuckerfrei-Challenge mitmachen? Dann bekommst du an diesem Abend alle Informationen aus erster Hand. 20:00 Uhr, online

EP26-WM 194 BGM, Herbstprogramm 2026, Flyer.indd 5-8
05.08.26 09:14