



**THÜRINGENS
TERRASSENTHERME**
Bad Colberg

Die 27. Thüringer Gesundheitswoche steht unter dem Motto „Gesundheitskompetenz“

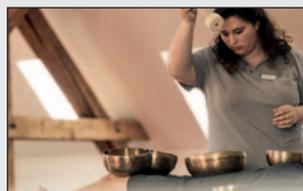
Wenn wir über Gesundheitskompetenz sprechen, geht es um den Umgang mit unserer eigenen Gesundheit, um Teilhabe, Mitsprache und Selbstbestimmung in allen Fragen, die unsere Gesundheit betreffen. Um gute Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen zu können, sind wir auf Informationen angewiesen – ganz gleich ob es um gesunde Ernährung, Bewegung, Medikamente oder unterschiedliche Behandlungsalternativen geht. Gesundheits-

kompetenz bildet die Summe der Fähigkeiten, die wir benötigen, um uns gesundheitsrelevante Informationen im Alltag zu erschließen. (Quelle: Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz)

Auch als führender Reha-Anbieter stehen wir immer in der Informations- und Aufklärungspflicht gegenüber unseren Patienten sei es über Handlungskonzepte, Verfahren oder Anlaufstellen. Das Wissen

und die Umsetzung daraus unterstützt sehr oft Betroffene bei der Rückkehr in Alltag und Beruf. Ebenso ist die Prävention ein wichtiger Teil der Gesundheitsförderung.

Zur diesjährigen Gesundheitswoche bieten wir gemeinsam mit anderen landkreisweiten Akteuren wieder eine Vielzahl an spannenden Aktionen rund um das Thema Gesundheit und deren Erhaltung an.



Das erwartet Sie in dieser Woche bei uns:

Samstag,	23.11.2019	11.00 Uhr	Wassergymnastik
Montag,	25.11.2019	10.00 Uhr 14.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik Wasser Wirbelsäulengymnastik Trocken
Dienstag,	26.11.2019	10.30 Uhr 18.00 Uhr	Wassergymnastik Qi Gong/ Thai Chi
Mittwoch,	27.11.2019	08.00 Uhr	Nordic Walking/ Einführung
Donnerstag,	28.11.2019	09.00 Uhr 10.30 Uhr	Nordic Walking/ Gruppe Wassergymnastik
Freitag,	29.11.2019	15.00 Uhr 15.30 Uhr	freies Ergometer freies Ergometer
Samstag,	30.11.2019	11.00 Uhr	Wassergymnastik

Für die Wassergymnastik erhalten alle Interessierten einen 1,5 Stunden Aufenthalt Therme gratis.
Anmeldungen sind in jedem Falle wünschenswert, da die Teilnehmeranzahl begrenzt ist

Thüringens Terrasstherme
Bad Colberg · Parkallee 1 · 98663 Heldburg
Telefon +49 (0)36871 23-0
www.thuringens-terrasstherme.de



Vorinformation:

Zum 01.12.19 startet der Verkauf 10+1 (beim Kauf einer 10 Karte gibt's 1 Karte gratis)