



## Körperspannung trifft Muskelspiel

Am südlichen Rand des Teutoburger Waldes liegt im Eggegebirge das staatlich anerkannte Mineral- und Moorheilbad Bad Driburg. Gesundheitsurlauber und Wellness-Anhänger lieben den Ort, auch weil er vom Europäischen Tourismusinstitut Trier in vierzehn Qualitätskategorien auf Platz eins als bestes Heilbad in Nordrhein-Westfalen erhoben wurde.

Nur wenige Gehminuten vom Kurzentrum entfernt, bietet die Klinik Dreizehnlinden beste Voraussetzung für Erholung und Entspannung. In ansprechendem Ambiente stehen den Gästen WLAN, PC mit Internetzugang, Trainings- und Fitnessraum, Schwimmbad und Wellness-Bereich mit Sauna zur Verfügung.

Zudem sorgen die Cafeteria, die mit aktueller Literatur ausgestattete Bibliothek und der Leseraum sowie der Park mit Freiluft-Schach und Liegewiese für eine Rundum-Wohlfühlatmosphäre.

Die Zimmer laden ein zu einem Leben wie im Urlaub, sind hell und freundlich eingerichtet, verfügen über Dusche/WC und bieten Telefon und moderne TV-Geräte in HD-Qualität. Zum Programmumfang gehört unter anderem Sky-Bundesliga.



## Vier Sterne für starken Auftritt

Erholung, Entspannung und Unterhaltung erwarten dich. Gemeinsam wandern, kochen, den Abend gestalten. Ein Aufenthalt in den Vital-Kliniken verbindet Gesundheit und Gemeinsinn, offeriert Sport, Spiel und Spaß. Herzlich willkommen!



**Vital-Klinken GmbH**  
Klinik Dreizehnlinden  
Bahnhofstraße 3, 33014 Bad Driburg  
[www.vital-kliniken.de](http://www.vital-kliniken.de)

**FairnessBahNEN e.V.**  
Düsseldorfer Straße 1-7, 60329 Frankfurt am Main  
Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9  
E-Mail [info@fairnessbahnen.org](mailto:info@fairnessbahnen.org)  
[www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org)



## Gesundheitswoche Rückenschule Kreuzfidel mit neuer Kraft

**Klinik Dreizehnlinden  
Bad Driburg**



Fotos: GDL, Alex Fischer, Fotolia, Vital-Kliniken GmbH, Bad Driburger Touristik GmbH





**Claus Weselsky**  
1. Vorsitzender FairnessBahNEN e.V.

## Mit Haltung auf der Höhe bleiben

Die Frauen und Männer, die bei den Eisenbahnen im ständigen Hin und Her zwischen Tag und Nacht ihren Dienst leisten, sind hohen Anforderungen unterworfen. Diese auf Dauer durchzustehen erfordert viel Kraft und braucht ein starkes Kreuz.

Der FairnessBahNEN e.V. leistet eine wichtige Hilfestellung und hat spezielle Gesundheitswochen ins Leben gerufen mit einem Sieben-Tage-Programm, das dem Erhalt der Gesundheit neuen Stellenwert zuspricht. Wirksame Aufbauarbeit darf erwartet werden.

Nach der tariflichen Einigung schließt unser Angebot alle GDL-Mitglieder ein, die vom Geltungsbereich des GE TV KEOLIS oder weiterer GE TV'en erfasst sind.

Wer Regeneration sucht, kann hier mit Vergnügen neue Kraft finden.

Euer  
  
Claus Weselsky



## Sieben Kalendertage Körperkult

Am Anfang steht ein individueller Kurzcheck. Danach stärken dir die Gesundheitswochen in Bad Driburg gezielt den Rücken. Hier wird die Funktions- und Leistungsfähigkeit des Rückens erhoben, der bessere Umgang mit Beschwerden vermittelt, die aktive Bewegung trainiert und die bewusste Körperwahrnehmung gefördert.

Die Programminhalte der Rückenschule sind von den Physiotherapeuten so angelegt, dass jeder Teilnehmer das speziell für sich Erlernte im Alltag nutzen kann.


Die Leistung bietet sechs Übernachtungen mit Vollpension und kann von deiner Krankenkasse bezuschusst werden. Bei einem Zuschuss von 80 € beträgt dein Eigenanteil lediglich 20 €. Informiere dich im Internet unter [www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org) über die Details und freue dich auf ein starkes Programm.



## Foren, Fitness und Entspannung

Beachte bitte, dass du für die Gesundheitswochen vom Arbeitgeber nicht freigestellt wirst. Du kannst Urlaub oder Überstunden einsetzen.

Leistungsberechtigt sind alle GDL-Mitglieder, die vom Geltungsbereich des GE TV KEOLIS oder weiterer GE TV'en erfasst sind. Eine detaillierte Darstellung der Leistungsberechtigten ist auf unserer Internetseite unter [www.fairnessbahnen.org/leistungen](http://www.fairnessbahnen.org/leistungen) zu finden.

 **Gerne kannst du eine Begleitperson mitbringen, zur Teilnahme an der Leistung oder ausschließlich für Kost und Logis. Konditionen erfährst du beim FairnessBahnen e. V.**

**Termine 2017**

20. – 26. November 2017

**Termine 2018**

4. – 10. Juni 2018

**Foren**  
Begrüßung und Rundgang  
Vortrag zum Thema Gesunder Rücken  
Feedback-Gespräch

**Fitness**  
Rückencheck  
Kurs zur Verbesserung der Rückengesundheit  
1x MTT-(Medizinische Trainings-Therapie) Geräteeinweisung und Erstellung eines individuellen Trainingsplans  
Freies MTT-Training

**Entspannung**  
1x Einführung und Übung Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen  
2x Wasser- oder Fitnessgymnastik  
2x Hydrojetmassage



## Mit geradem Rücken neu entzücken

Wenn du interessiert bist, kannst du dir das komplette Angebot unter [www.fairnessbahnen.org/leistungen](http://www.fairnessbahnen.org/leistungen) anschauen und dir dort auch gleich den Antrag für die Gesundheitswochen herunterladen. Bitte fülle diesen vollständig aus und schicke ihn uns per Post.

Bei Fragen zu Leistung, Anmeldung und Abwicklung sind deine regionalen Ansprechpartner oder deine Ortsgruppe bzw. deine Bezirksgeschäftsstelle sowie der FairnessBahNEN e.V. direkte Ansprechpartner.

**FairnessBahNEN e.V.**  
Düsseldorfer Straße 1–7, 60329 Frankfurt am Main  
Telefon 069 264 868 95-0, Telefax 069 264 868 95-9  
E-Mail [info@fairnessbahnen.org](mailto:info@fairnessbahnen.org)  
[www.fairnessbahnen.org](http://www.fairnessbahnen.org)