



„
*Gesundheit und
Bewegung sind meine
Profession.*

Birgit Rehbein

Für mich als Sportwissenschaftlerin sind Sport und Therapie seit Jahrzehnten zentrale Bestandteile meines Berufslebens.

Mehr als 30 Jahre Erfahrung als Therapeutin

Seit 1991 im BG Klinikum Hamburg tätig, habe ich dort mehr als drei Jahrzehnte Erfahrungen in der Sporttherapie sowie im Rücken- und Knie-Kolleg gesammelt. Als Dozentin für Bewegungs- und Präventions-Themen gebe ich mein Wissen seit vielen Jahren in berufsgenossenschaftlichen Unfallkliniken an Mitarbeitende weiter.

Wissen weitergeben – in Workshops und in meiner neurac®-Schwerpunktpraxis

Aus diesem umfangreichen Erfahrungsschatz ist das Workshop-Konzept entstanden, mit dem ich im „Sinnreich“ noch mehr Menschen für die heilenden Kräfte der Bewegung begeistern möchte.

Seit 2004 bin ich neben meiner Arbeit im Unfallkrankenhaus freiberuflich als Sporttherapeutin im Bereich neurac®-Therapie und -Training tätig. Nach einer umfassenden Ausbildung arbeite ich für redcord® Deutschland als Instruktoren und schule Therapeuten im Bereich redcord® active. In meiner neurac®-Schwerpunktpraxis in Wohltorf biete ich Einzel- und Gruppen-Trainings an.

Gesundheit durch Bewegung – **so kannst du dabei sein**

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 10 Personen. Um verlässlich planen zu können, bitte ich um eine verbindliche Buchung bis zum **31.01.2026**.



Wokshop-Termin

13. – 15. März 2026



Teilnahme-Gebühr

210 € / p. P. zzgl. MwSt.

Anmelden unter:



E-Mail

birgit-rehbein@t-online.de



Telefon

0173 621 0525



TheraSport

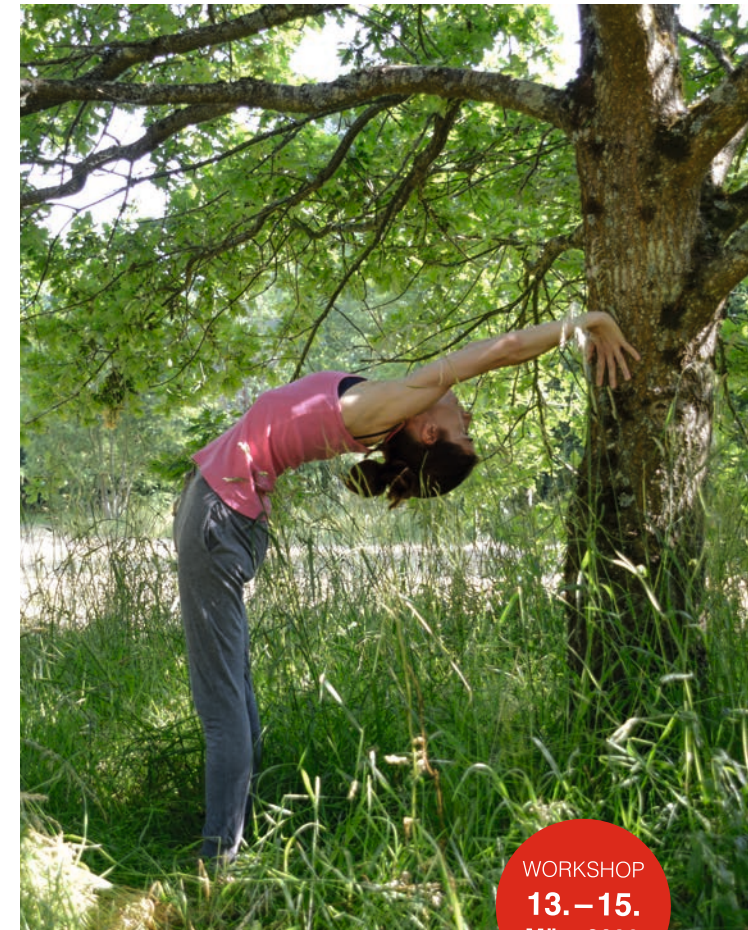
www.therasport-wohltorf.de



Sinnreich

www.sinnreich-wendland.de

Bitte die Übernachtung eigenständig buchen.
Die Verpflegungspauschale wird am Ende der Veranstaltung abgerechnet.



WORKSHOP
**13. – 15.
März 2026**

Gesundheit durch **Bewegung**

Mehr Aktivität & Achtsamkeit im Alltag –
ein Wochenend-Workshop im Wendland

Entdecke die Kraft der Bewegung für deine Gesundheit

In diesem aktiv-informativen Workshop erforschen wir verschiedene Bewegungsansätze, die dir helfen, deine Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Wir kombinieren Bewegung mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Was erwartet dich?



1.

Bewegung

Du erfährst, wie körperliche Aktivität deine Lebensqualität steigern kann.



2.

Ernährung

Du lernst, welche Ernährungsweisen dein Wohlbefinden unterstützen.



3.

Stressbewältigung

Du erprobst Methoden, um Stress zu reduzieren & innere Ruhe zu finden.

Für wen ist dieser Workshop?

Dieser Workshop wendet sich an alle zwischen 20 und 80 Jahren, die ihre Gesundheit bewusst und selbstbestimmt fördern möchten. Du musst nicht sportlich sein, sondern neugierig auf Neues. Etwas Freude an Bewegung gehört auch dazu.



Den Körper kennen und verstehen – durch Theorie und ganz viel Praxis

Freitag Anreise. Eintreffen 15:00 Uhr. Start: 16:00 Uhr. Nach dem Kennenlernen arbeiten wir am Basiswissen zum Thema Gesundheit. Vor dem Abendessen genießen wir eine erste Bewegungseinheit an der frischen Luft.

Samstag In über den Tag verteilten Modulen geht es um Anatomie und funktionelles Training, Muskulatur und Faszien, Schmerzverständnis, Entspannungstechniken sowie die Zusammenhänge von Bewegung, Psyche, Wohlbefinden und gesunder Ernährung. Gelerntes wenden wir immer wieder in praktischen Trainingseinheiten an.

Sonntag Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Strategien für die Integration von Bewegung in den Alltag sind unsere Themen – in der Theorie und in gemeinsamen Übungseinheiten. Der Workshop endet um 12:00 Uhr.

Theorie	Praxis
• Gesundheit • Anatomie • Muskel-Faszien-Netz • Schmerz • Selbstfürsorge • Gesunde Ernährung	• Koordination & Gleichgewicht • Funktionelles Training • Faszientraining • Mobility & Stretching • Walking • Entspannung



Lübeln – eines der schönsten Rundlings-Dörfer im Wendland

Unser Workshop-Hotel ist das „Sinnreich“. Das historische Fachwerk-Ensemble befindet sich in Lübeln, einem der schönsten Rundlings-Dörfer des Wendlands.

Unsere Gastgeberinnen haben das 1874 errichtete Gebäude in ein echtes Kleinod verwandelt. Mit viel Platz in der großen Tenne, komfortablen Einzel- und Doppelzimmern im Gästehaus und mit einem kulinarischen Verwöhnprogramm aus regionalen Produkten.

Neben gesunden Snacks und Getränken während der Veranstaltungszeiten erwarten uns 2 x leckeres Abendessen (Fr. + Sa.), 2 x abwechslungsreiches Frühstück (Sa. + So.) sowie ein gesunder Imbiss zur Mittagszeit (Sa.).

Die Wochenendpauschale für 2 Übernachtungen im Einzelzimmer beträgt 158,00 €. Die Pauschale für die oben genannte Verpflegung beläuft sich auf 130 € p. P.