

Donnerstag,
22. September 2016
im GDZ Rostock
8.00–15.00 Uhr

**Freier
Eintritt!**

Titelbild: fotolia@Monkey Business

Der Gesundheitstag im GDZ Rostock

**GESUND IN
EINHEIT**

Unterstützt von:

AlphaLith®



BODY STREET

Deutsche
Rentenversicherung
Bund

ESKO
Gesundheit & Service

Gesundheits
SPORT
Lütten-Klein

Physiometik

physiotherapie
kollmorgen

TARGOBANK

GDZ



Ihr Gesundheitstag „GESUND-in-einHEIT“

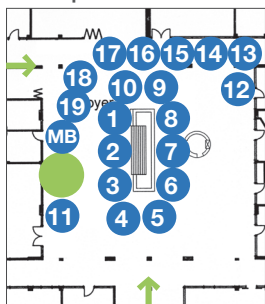
Donnerstag, 22. September 2016 im GDZ Rostock 8.00–15.00 Uhr

Seien Sie herzlich geladen zu Ihrer diesjährigen „GESUND-in-einHEIT“! Aktivität und Gesundheitsbewusstsein sind das tragende Thema. Wir haben für Sie vielfältige Angebote rund um die eigene Fitness und das Wohlergehen eingeworben. Neben zahlreichen Informationsangeboten in Form von Vorträgen und Ausstellungen, können Sie in Übungsaktivitäten und persönlichen Gesprächen diesen Tag aktiv mitzerleben und zu gestalten.

Programm

- 8.10 - 8.30 Uhr **Entspannungsübungen und Rückengymnastik**
Physiotherapie Kollmorgen
- 8.40 - 9.00 Uhr **Blackrolle** | Kathleen Marx / Physiometik
- 9.10 - 9.30 Uhr **Gleichgewicht** | BKK VBK
- 9.45 - 10.00 Uhr **Unsere Nahrung - unser Schicksal**
Gudrun Bernhardt, ärztl. geprüfte Kneipp-Beraterin GGB
- 10.10 - 10.30 Uhr **Gesundheitssport Lütten-Klein** | Reha-Sport in Übungen
- 11.45 - 11.15 Uhr **smoveySCHNUPPER-Session** | Kerstin Zech
Bewusst in Form / Ganzheitliche Ernährungsberaterin
smoveyCOACH - Nordic Walking
- 12.45 - 13.10 Uhr **EFT-Klopfakupressur** | Heilkunst Brehmer
- 13.10 - 13.20 Uhr **Sexuelle Gesundheit in Rostock** | Tom Scheel (CSG)
- 13.30 - 13.50 Uhr **Sturzprophylaxe** | BKK VBK
- 13.50 - 14.10 Uhr **Unsere Nahrung - unser Schicksal**
Gudrun Bernhardt, ärztl. geprüfte Kneipp-Beraterin GGB
- 14.10 - 14.30 Uhr **Fasziengymnastik** | Kathleen Marx / Physiometik
- 14.30 - 14.55 Uhr **Sexualität im Alter** | Tom Scheel (CSG)
- 11.00 - 14.00 Uhr **Der exklusive & gesunde Mittagstisch**
von und mit dem Team von ESKO

Raumplan



- 1 Deutsche Rentenversicherung Bund
- 2 Verein Rügener Heilkreide
- 3 Akademie für Gesundheit & Wirtschaft /vital&physio
- 4 Physiometik
- 5 BodyStreet
- 6 Kerstin Zech - Bewusst in Form | Ganzheitliche Ernährungsberaterin | smoveyCOACH ~ Nordic Walking

- 7 AlphaLith
- 8 Fitline
- 9 Apotheke im GDZ
- 10 Targobank
- 11 BKK/ VBU
- 12 Kind Hörgeräte
- 13 OTB Saniklinikum
- 14 Marlies Brehmer
- 15 Physiotherapie Kollmorgen / Gesundheitssport
- 16 CSG
- 17 GGP - Gesellschaft für Gesundheit und Pädagogik mbH
- 18 GreenLunchbox
- 19 Obst & Früchte
-  Mittags Business-Spezial von ESKO
-  Vorträge