

Gewinnspiel mit Stempelcoupon

Gewinnen Sie attraktive Preise für den Bereich Gesundheit, Wellness, Sport, Schönheit und Kommunikation. Informieren Sie sich bei den zahlreichen Ausstellern und sichern Sie sich einen Stempel /Unterschrift bei 10 Ausstellern Ihrer Wahl. Die Losbox finden Sie im Eingangsbereich. Viel Glück!!!

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Ihre Daten werden ausschließlich für die Ziehung der Preise verwendet!

Turnverein von 1848 Coburg e. V.

„Kleine Übungen, große Wirkung“, fit bis ins hohe Alter

Mitmachaktionen zum Ausprobieren, Dauer ca. 20 Minuten

- 10.00 Uhr:** „Pilates und Faszien“
mit Gabi Leithäuser-Heß
- 11.00 Uhr:** „Fantastisch Elastisch“
mit Martina Beck
- 12.00 Uhr:** „Sanft und Effektiv“
mit Martina Geerds
- 13.00 Uhr:** „Weg vom Alltag - auf die Matte“
mit Angela Köhn
- 14.00 Uhr:** „Sanft und Effektiv“
mit Martina Geerds
- 15.00 Uhr:** „Der Stock als Sportgeräte“ NW
mit Martina Beck
- 16.00 Uhr:** „Weg vom Alltag - auf die Matte“
mit Angela Köhn

Sie finden uns im 2. OG, Konferenzraum 1+2, es ist keine Sportbekleidung notwendig, bequeme Kleidung ist ausreichend. Die Einheiten werden von Übungsleiterinnen des TV von 1848 Coburg e. V. angeboten.

Fotoausstellung der Caritas im 2. Stock Foyer

Märchenprojekt „Die Sterntaler“

Gemeinsame Erarbeitung des Märchens in der Begegnung von Kindern und alten Menschen mit gestalterischen und künstlerischen Mitteln. Bei der intensiven Annäherung der Generationen entstanden übergreifende neue Lern- und Erfahrungsfelder.

Teilnehmer

- Hörgeräte Geuter**
Coburg
- Europa-Apotheke**
Coburg
- Sportland**
Coburg
- Coburger StackPower-Team**
Coburg
- Sanitätshaus Mannl & Hauck**
Coburg
- Vital-Top-Body Club Lichtenfels**
Lichtenfels
- AOK Bayern**
Coburg
- Ruhewald Schloss Tambach e.K.**
Weitramsdorf/Tambach
- Naturheilpraxis Coburg**
Weitramsdorf
- hairfree-Institut-Coburg**
Coburg
- Optik Busch**
Coburg
- Kontaktstelle Selbsthilfe der Stadt Coburg Haus „Sozial Aktiv“**
Coburg
- Engelsträume in Salz**
Bad Rodach
- Pflegestützpunkt Coburg**
Coburg
- Wohlform Coburg**
Coburg
- Auto Müller Gmbh & Co. KG**
Dörfles-Esbach
- Diakoniestation**
Weitramsdorf-Seßlach GmbH
Seßlach
- Treff am Bürglasschlösschen**
AWO - Mehr Generationen Haus
Coburg
- Sanitärtechnik Thomas GmbH**
Coburg
- Pulver GmbH**
Michelau-Neuensee
- ThermeNatur Bad Rodach**
Bad Rodach
- Fa. Betten Friedrich KG Bamberg (Lattoflex)** Bamberg
- Vorwerk, Thermomix**
Coburg
- Coburger Tageblatt**
Coburg
- Caritas-Seniorenheim St.Josef**
Coburg
- ELENA BEAUTY & MEHR**
Coburg
- Praxis Regine Rotter**
Lautertal
- Naturmatratzen - Schreinerei Brehm**
Grub am Forst
- AZURIT Seniorenzentrum Maximilianshöhe**
Ahorn-Witzmannsberg
- BEWECO Susanne Vogt, Heilpraktikerin**
Coburg
- Morton Chiropraktik**
Coburg
- Förderverein Krebskranker Patienten Coburg und Umgebung e.V.**
Lichtenfels
- Logopädie Langenstein**
Coburg
- ruheraum coburg**
Coburg
- TV 1848 Coburg**
Coburg
- Praxisgemeinschaft Judengasse 3**
Coburg
- Aromatologin Hildegard Sterzer**
Coburg

10. COBURGER GESUNDHEITSTAG

am Sonntag, 12. März 2017,
9.30-17.00 Uhr
im Kongresshaus Rosengarten



Gesundheits- und Wellnessmesse
Fachvorträge und Infostände
Aktivitäten auf der Empore und im 2. Stock
Verlosung mit attraktiven Preisen
Charityaktion „Hilfe für Nachbarn Coburg e. V.“
unterstützt durch die Sparkasse Coburg-Lichtenfels

Eintritt frei

powered by



Aktivitäten auf der Empore

11.00 - 11.45 Uhr:

Life Kinetik - Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Jede Menge Lachen, Spass und Freude! Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind!

Estefano Marcos Götz, freier Life Kinetik Trainer, ruheraum coburg

12.00 - 12.20 Uhr:

Sturzgymnastik nach dem AOK-Modell

Beispielhaftes Einüben von Übungen zum Erhalt von Koordination, Kraft und Gleichgewicht.

Angela Büchner, Stephanie Scheel, Ergotherapeutinnen Caritas

14.00-14.20 Uhr:

Sturzgymnastik nach dem AOK-Modell

Beispielhaftes Einüben von Übungen zum Erhalt von Koordination, Kraft und Gleichgewicht.

Angela Büchner, Stephanie Scheel, Ergotherapeutinnen Caritas

15.00-15.45 Uhr:

Life Kinetik - Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Jede Menge Lachen, Spass und Freude! Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind!

Estefano Marcos Götz, freier Life Kinetik Trainer, ruheraum coburg

14.00-14.45 Uhr **Treffpunkt: vor dem Kongresshaus:**

Nordic Walking: Wir gehen nicht „am Stock“, sondern nutzen den Stock „als Sportgerät“!

Es gibt kaum eine andere Sportart, die weniger Risiken für Fehlbelastungen und dafür umso mehr Chancen für positive Effekte birgt!

Martina Beck, TV 1848 Coburg, Übungsleiterin B Sport in der Prävention, Profile: Haltung u. Bewegung sowie Herz/Kreislauf, Trainerin Nordic Walking

15.00-15.45 Uhr:

Life Kinetik - Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Jede Menge Lachen, Spass und Freude! Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind!

Estefano Marcos Götz, freier Life Kinetik Trainer, ruheraum coburg

Aktivitäten am Stand ruheraum coburg

BowTech® - Kurzbehandlungen

BowTech® ist ein wesentliches Werkzeug, um die Selbstregulation, Regeneration und Selbstheilungskräfte des ganzen Körpers zu unterstützen. Dabei führen die sanften Griffe der Bowen Technik zu erstaunlichen Ergebnissen. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen von der ganzheitlichen Gesundheitsförderung, Beschwerden am Bewegungsapparat, Stress- und Spannungszuständen uvm.

Lernen Sie an diesem Tag BowTech® und die Wirkungsweise auf den Körper als „Ganzes“ in Form von Schnupperbehandlungen (15 Minuten) kennen.

Nicole Kollarsch, Diplom BowTech® Practitioner

Große Charity-Aktion für den guten Zweck

anlässlich des 10. Coburger Gesundheitstages im Kongresshaus Rosengarten, unterstützt von der Sparkasse Coburg-Lichtenfels.

Treten Sie gemeinsam mit den Bundesliga-Handballern des HSC 2000 Coburg in die Pedale!

Auf 4 feststehenden Fahrrädern radeln Sie nicht nur für Ihre eigene Fitness, sondern auch für den guten Zweck!

Für jeden gefahrenen Kilometer wird - dank der Unterstützung der Sparkasse Coburg-Lichtenfels - ein Betrag von 1 Euro für „Hilfe für Nachbarn Coburg e.V.“ gespendet.

Als Veranstalter hofft das terzo-Zentrum Hörgeräte Geuter auf Ihre zahlreiche Mithilfe, so dass die Fahrräder durchgehend besetzt sind.

Unterstützen auch Sie an der Seite eines Bundesliga-Spielers des HSC 2000 Coburg diese tolle Aktion!

Hilfe für
Nachbarn
Coburg e.V.

Sparkasse
Coburg - Lichtenfels

Vortragsplan

1. Vortrag 9.45 Uhr

Dr. med. Christian Skrobek, Facharzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie, Endovaskulärer Chirurg, Diakonie Weitrandsdorf-Seßlach
„Krampfadern - nicht nur ein kosmetisches Problem“

2. Vortrag 10.30 Uhr

AOK-Ernährungsberaterin Ulrike Umlauf
„Vegetarisch, vegan oder doch mit Fleisch?“

3. Vortrag 11.15 Uhr

Sportland, Diplom-Sportlehrer Prävention/Rehabilitation Rainer Falch
„Bewegung und Training kann ihr Leben verändern! Lebensqualität bis ins hohe Alter! So geht's!“

4. Vortrag 12.00 Uhr

Dr. med. Christian Pohl, Chefarzt der Allgemeinmedizin, Akutgeriatrie, Frührehabilitation am Klinikum Coburg
„Der Sturz im Alter - Eine große Gefahr für die Selbständigkeit. Wie kann man sich schützen?“

5. Vortrag 12.45 Uhr

David Morton, Chiropraktiker
„Amerikanische Chiropraktik - Wissenschaft, Kunst und viele Missverständnisse“

6. Vortrag 13.30 Uhr

Hildegard Sterzer, Aromatologin, Klinikum Coburg
„Winter ade - Der Frühling kommt mit seinen Düften“

7. Vortrag 14.15 Uhr

Prof. Dr. Johannes W. Kraft, Chefarzt am Klinikum Coburg
„3 x 16 Bauch weg - wie geht das?“

8. Vortrag 15.00 Uhr

Prof. Dr. Dr. Walter Ludwig Strohmaier, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie, Klinikum Coburg
„Prostatakrebsfrüherkennung - Sinn oder Unsinn?“

9. Vortrag 15.45 Uhr

Dr. med. Ralph Mäffert, Chefarzt der Inneren Abteilung, Regiomedkliniken Neustadt
„Stress und Herz“

10. Vortrag 16.30 Uhr

Norbert Hartz, stellv. GF Caritasverband Cbg., Lorenz Freitag, Einrichtungsleiter Caritas-Seniorenheim St. Josef
„Pflege 2017 - Pflege neu gedacht“

Gewinnspiel-Preise

Mitspielen lohnt sich!

Preise im Gesamtwert von über 5.000 Euro zu gewinnen.

1. Preis	von Hörgeräte Geuter Set 840 TV	230,00 Euro
2. Preis	von Sportland Coburg 3 Monate Fitnesstraining inkl. Sauna	216,00 Euro
3. Preis	von Wohlfarm Coburg 10er Karte	160,00 Euro
4. Preis	von Wohlfarm Coburg 10er Karte	160,00 Euro
5. Preis	von AZURIT Seniorenzentrum Gutschein für 2 Tage Probewohnen	150,00 Euro
6. Preis	von Sportland Coburg 8 Wochen Abnehmcoaching inkl. Training	149,00 Euro
7. Preis	von Betten-Friedrich KG Einkaufsgutschein	100,00 Euro
8. Preis	von Sportland Coburg 8 Wochen Rückentraining	99,00 Euro
9. Preis	von Praxis Regine Rotter Gutschein	90,00 Euro
10. Preis	von Praxis Regine Rotter Gutschein	90,00 Euro

Und viele, viele andere Preise, mitmachen lohnt sich!

Viel Glück wünscht Ihnen Hörgeräte Geuter.

Die Ziehung erfolgt unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt und auf der Homepage veröffentlicht.

www.gesundheitstag-coburg.de | www.hoergeraete-geuter.de