

- Anzeigen -

Tag der Gesundheit



Samstag, 20. November, 16 - 21 Uhr · Lippstadt · Ostfeldmark 4

Gesundheitsorientiertes Training

Lippstadt. Um Krankheiten vorzubeugen und die Fitness zu fördern, veranstaltet „Guido's Gym“ am Samstag, 20. November, einen „Tag der Gesundheit“. In dem Sportstudio an der Ostfeldmark 4 im Gewerbegebiet Am Mondschein können Sportbegeisterte und die, die es werden möchten, an diesem Tag aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Dazu hat sich Studiobetreiber Guido Rehkemper mit verschiedenen Unternehmen und erfahrenen Therapeuten zusammengetan, die an diesem Tag in der Zeit von 16 bis 21 Uhr Vorträge, Beratungen und Informationen anbieten. Dazu werden an diesem Tag ausgewiesene Experten aus den Bereichen Rehasport, Physiotherapie und Ernährung zur Verfügung stehen, die Tipps zur Stressbewältigung und einfach zum Wohlfüh-

len geben. Darüber hinaus gibt es einen Salsa-Workshop, eine Hauttypberatung und Vorführungen zu den Themen „Chlorophyll – Wunder der Natur“, „Ernährung und mehr“ sowie „Fett weg durch Ultraschall“. Die Vorträge und Aktionen finden im Aerobic-Raum und im Beauty-Room des Studios statt. Für das leibliche Wohl ist an

fehlt der Fitnessexperte ein regelmäßiges Training als beste Anti-Stress-Medizin, denn wer sportlich aktiv ist, baut Spannungen ab und tankt neue Energie für die Anforderungen in Beruf und Alltag. Um sich in Beruf und Freizeit einfach gut zu fühlen, ist ein gesunder Rücken ein wichtiger Punkt. In den meisten Fällen sind Rückenbeschwerden auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Gerade bei wenig Bewegung im Alltag, sollte man aktiv etwas zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur tun. Mit Hilfe spezieller Rückentrainingsgeräte und den „RückenFit“-Kursen können Haltungs- und Rückenproblemen vorgebeugt werden. Deshalb sollte die Rückenmuskulatur aktiv gestärkt und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag geübt werden.



Alle Vorträge und Aktionen zum „Tag der Gesundheit“ finden im Aerobic- und im Beauty-Room von „Guido's Gym“ statt.

Energie tanken

diesem Tag gesorgt. Guido Rehkemper legt in seinem Sportstudio großen Wert auf ein ausgewogenes Training, das Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen berücksichtigt. Auch die Entspannung darf dabei nicht zu kurz kommen. Insbesondere diejenigen, die im Alltag häufig unter Stress stehen, emp-

16:00-17:00 Uhr Physiotherapeutin, Osteopathin und Heilpraktikerin Elke Spenner beantwortet im Foyer Fragen rund um die Gesundheit und den Rehasport	16:30-17:00 Uhr „Chlorophyll – Wunder der Natur“ Vortrag über die Wirkung und den Nutzen von Chlorophyll (Sören Heinyng)	17:15-17:45 Uhr „Ernährung und mehr... Tipps zum Wohlfühlen“ Vortrag und Verkostung von Bioprodukten (Franz Möllers, Biolden Stirpe)	18:00-18:30 Uhr „Stressbewältigung“ Vortrag über Stressbewältigung (Heilpraktikerin für Psychotherapie Petra Körner-Schmidt)	18:45-19:15 Uhr „Rehasport“ Ziel des Rehaprogramms – Wer kann teilnehmen? (Physiotherapeutin Marion Fahle)	19:30-20:00 Uhr „Salsa-Workshop“ Erlernen der Grundschritte (Physiotherapeutin Petra Haeusler)	16:30-17:15 Uhr 18:30-19:15 Uhr „Ultraschall“ Fett weg durch Ultraschall, Live-Vorführung und Vortrag (Heike Kampeter)	17:30-18:15 Uhr „Naturkosmetik und Hauttypberatung“ Vortrag und Naturkosmetik (Dipl.-Oecotrophologin und Naturkosmetikerin Marlies Duwe)
---	---	---	---	---	---	---	---

Naturheilpraxis für Osteopathie

- Osteopathie
- Kinderosteopathie
- Ohrakupunktur
- Neuraltherapie

Elke Spenner
Physiotherapeutin & Heilpraktikerin
Eschenweg 14
59597 Erwitte
Tel.: 0 29 43 / 87 07 70
Fax: 0 29 43 / 98 04 85
info@spenner-praxis.de
www.spenner-praxis.de
Termine nach Vereinbarung

Natürlich schön!

Marlies Duwe
Fachgeschäft für Naturkosmetik
Kosmetikstudio & Naturkosmetik
Helle Halle 1a · 59555 Lippstadt · Telefon 0 29 41/7 84 66

Ihre McDonald's Restaurants
in Lippstadt, Hauptbahnhof und Erwitte Straße 157 A, Salzkotten, Geseker Straße 78, Geseke, Bürener Straße

www.Coaching-Beratung-Therapie.de

Petra Körner-Schmidt
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Besuchen Sie meinen **Vortrag um 18:00 Uhr** zum Thema **Stressbewältigung**

an meinem Stand erhalten Sie Informationen zu meinen weiteren Schwerpunktthemen:

Angstbewältigung, Paarberatung, psychologische Beratung in kritischen Lebenssituationen etc.

Praxis:
Auerstraße 3
59557 Lippstadt

Termine nach Vereinbarung
Tel. Nr.: 0174 7125722
koerner-schmidt@gmx.de

Klick: bioladen.de

Tipps & Angebote

Gültig bis 31.12.2010

<p>Top-Käse:</p> <p>Honig-Rosmarinkäse Manchegoart Von der Finca Fuentes, Spanien.</p> <p>Aktion 2,99 € pro 100 g</p>	<p>Top-Angebot:</p> <p>Orangenblütenhonig</p> <p>Aktion 5,49 € pro 500 g</p>	<p>Top-Wein:</p> <p>Moscato di Scansano, rot</p> <p>Aktion 11,99 € pro 750 ml</p> <p>Ab 6 Flaschen: 10,99 € (1,80 €)</p>
---	--	--

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9 - 18 Uhr · Sa. 9 - 13 Uhr
Am Mühlenwall 11 · Erwitte-Stirpe
Tel. 0 29 43 / 22 39 · www.stirpermuehle.de

GUIDO'S GYM

- Rehasport
- Förderung durch Krankenkasse
- keine Mitgliedschaft notwendig

Behandlung von:

- Osteoporose
- Gelenkproblemen
- Rückenproblemen
- Übergewicht

Lippstadt · Ostfeldmark 4
Telefon (0 29 41) 24 69 16
www.guidos-gym.de

Verschenken Sie...

Kraft
Freude
Balance
Mobilität
Gesundheit
Wohlbefinden

mit Pilates
Rückenfit auf Dauer

Leitung P. Haeusler
Liz. Rücken- und Pilatetrainerin
Tel.: 02941/ 65 83 55
o. 0173/ 5 36 87 48

Tag der Gesundheit
20. November

Ihre McDonald's Restaurants
in Lippstadt, Hauptbahnhof und Erwitte Straße 157 A, Salzkotten, Geseker Straße 78, Geseke, Bürener Straße

HIFI-THEK
Cappeltor 17, 59555 Lippstadt, Tel. 7 71 61
www.hifi-thek.de