



FR 04.
SA 05. MAI 2018



GESUNDHEITSTAGE

Herausforderung Alltag: Neue Wege erkunden & neue Stärke finden

An diesen zwei Tagen erwartet Dich ein ganz besonderes Event-Programm!
Du willst dabei sein? Das musst Du tun:

01.

Event-Ticket besorgen

Die Event-Tickets bekommst Du am Check-in. Für unsere Mitglieder mit STANDARD- / PREMIUM-Tarif und YOU ABO sind die Tickets kostenlos. Für alle anderen kostet das 1-Tages-Ticket 15 EUR und das 2-Tages-Ticket 20 EUR.

02.

Programme erkunden

Am Check-in liegen die Flyer mit den Programmen für die beiden Tage aus. In den Vorträgen bekommst Du nützliches Wissen vermittelt, welches Du in den Mitmachprogrammen umsetzen und erleben kannst.

03.

Teilnahme sichern

An der Infowand findest Du sämtliche Teilnehmerlisten. Trage Dich dort bitte zeitnah und verbindlich ein. Bedenke bitte, dass die Anzahl der Plätze begrenzt ist und trage Dich nur dort ein, wo Du auch definitiv teilnimmst.

04.

dabeisein & mitmachen

Die Angebote des Event-Programms finden auf unserer gesamten Anlage statt. Beim offiziellen Teil am Freitag um 18:00 Uhr erfährst Du, was die Zukunft bei der Sportwelt Schäfer für Dich bereit hält.

Rücken/Gelenke: Entlastung/Stabilisierung

Stoffwechsel: Abnehmen/Figur

Herz-/Kreislauf: Leistungsfähigkeit/Vitalität

Muskulatur: Figur/Leistungsfähigkeit

Unser Event-Programm hat an beiden Tagen für jeden etwas zu bieten: Mit Hilfe der Farben kannst Du die passenden Programminhalte zu Deinen Trainingszielen finden. Vorträge sind mit **V** und Mitmachprogramme mit **M** markiert.



Badmintonhalle

Reiner Nottelmann
V 10:00 - 11:00
Faszinierende Faszien
Konsequenzen für
Training und Alltag

Seminarraum

Sigrid Oberhettinger
V 10:00 - 11:00
Zucker - der
heimliche Killer
Ohne Verzicht - Raus aus
der Zuckersucht

Kursraum

Christian Miottel
M 11:30 - 12:15
Faszien-Training mit
BALLance

Functional Area

Henrik Nießen
M 13:30 - 14:15
Funktionale
Alternativen
weniger Aufwand, mehr
Effekt

Trainingsfläche

Dusko Milic
M 11:00 - 12:00
Polar Club
Cardioparty 1
Gruppen-Training in
Herzfrequenz-Zonen

Event-
Programm

Freitag
04.
MAI

Im Anschluss an jeden
Vortrag steht der
Referent für Fragen
ca. 30 min in der
„speakers corner“ zur
Verfügung

18:00 - 18:30

Begrüßung / offizieller Teil

Andreas Bredenkamp

V 18:30 - 20:00

Der sichere Weg zu mehr Gesundheit
und besserer Lebensqualität

Vortrag vom Sportwissenschaftler, Bestsellerautor
und vom Bibliotheksverband ausgezeichneten
ehemaligen Deutschen Meister im Bodybuilding

Badmintonhalle

Reiner Nottelmann
V 10:30 - 11:30
Rückenprobleme
Eine Frage der Haltung

Seminarraum

Henrik Nießen
V 10:00 - 11:00
Next Level
Funktionales
Training für einen gut
funktionierenden Körper

Kursraum

Sigrid Oberhettinger
M 10:00 - 11:00
B. in Balance

Functional Area

Henrik Nießen
M 11:30 - 12:30
Funktionale
Alternativen
weniger Aufwand, mehr
Effekt

Trainingsfläche

Dusko Milic
M 11:00 - 12:00
Polar Club
Cardioparty 2
Gruppen-Training in
Herzfrequenz-Zonen

Event-
Programm

Samstag
05.
MAI

Im Anschluss an jeden
Vortrag steht der
Referent für Fragen
ca. 30 min in der
„speakers corner“ zur
Verfügung

Ingrid Zobel-Gajek
V 12:30 - 13:30
Top in Form - Das
Ernährungskonzept
\$20 Förderung

Nicole Viola
V 11:30 - 12:30
Isst Du Dich sauer?
Der gesunde Weg zur
Entsäuerung

Christian Miottel
M 12:00 - 12:45
BALLance-Training als
Verspannungslöser
Pure Entlastung für die
Wirbelsäule

Reiner Nottelmann
V 13:45 - 14:45
Die Myoreflex-
Methode
mit Beweglichkeitstraining
zur Selbstregulation

Nicole Viola
V 14:00 - 15:00
Essen fürs Herz
Der Zusammenhang
von Ernährung und
Bluthochdruck

Markus Woocker
M 13:30 - 14:30
Step-Aerobic
für Einsteiger

Reiner Nottelmann
M 15:15 - 16:00
KiD-Training
Kraft in der Dehnung -
spüre den Unterschied

Markus Woocker
V 15:00 - 16:00
Herz-Kreislauf-Train-
ing
Die effektivste &
modernste Methode

Sigrid Oberhettinger
M 15:15 - 15:45
B. in Balance/Relax

Henrik Nießen
M 15:00 - 15:45
Alltagsfit
Übungen aus dem Alltag
für den Alltag

Dr. Andreas Jelitto

V 16:30 - 17:30

Von alten Mustern und neuen Fallstricken
- wie geht eigentlich lernen?

Fachvortrag von Dr. Andreas Jelitto, Chefarzt der
Schmerztherapie (Krankenhaus Schleiden)