

Fach-Vorträge in der VHS

Eintritt frei!

10:00 – 10:30 Uhr

Leistungen und Zahlen der Pflegeversicherung

Jürgen Werner, Seniorenzentrum Mainbrücke

11:00 – 11:20 Uhr

Strebprävention

In-Life-Balance, Heilpraxis für Psychotherapie

11:30 – 12:00 Uhr

ver-rückter Alltag – Leben mit Demenz

Ute Volkamer, Doris James, Kreisseniorenheim

12:15 – 13:30 Uhr

Übersäuerung des Körpers – was ist das?

Birte Willems, Ernährungsberatung

14:00 – 14:20 Uhr

Strebprävention

In Life Balance - Heilpraxis für Psychotherapie

14.30 – 16:00 Uhr

Mit Schüssler-Salzen fit in den Winter

Heilpraktikerin Lisa Rauth

Sonstiges:

11:00 Uhr Schlank mit Schokolade - Calory Coach, Angelika Mensch

13:00 Uhr Auftritt HipHop-Tänzer - Tanzstudio Step´n Standard

13:30 Uhr Schnuppertanzkurs - Tanzstudio Step´n Standard

14:00 Uhr Schlank mit Schokolade - Calory Coach, Angelika Mensch

Main Vital! Marktheidenfeld aktiv.

...der Wohlfühltag für Gesundheit, Fitness und Schönheit.

Liebe Besucher,

herzlich willkommen zu Main Vital! Marktheidenfeld aktiv.

Gesundheit bedeutet auch Lebensfreude, Wohlfühlen, Entspannung, sportliche Betätigung, menschliche Wärme, lieben und geliebt werden, Sicherheit, Freiheit, Kreativität, ausreichender Schlaf und und und.?

Lassen Sie sich entführen in eine Welt der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Lebensfreude und nutzen Sie die vielfältigen Angebote und praktischen Informationsmöglichkeiten auf dem Rundgang durch unsere Innenstadt. Erleben Sie Gesundheit aktiv, lebendig, interessant, anregend, kommunikativ, und mit Freude.

Ihr Franz Scheckenbach

(1.Vorsitzender Werbegemeinschaft Marktheidenfeld)

Gesundheitscheck

kostenlos!

Blutdruckmessung

Hubertus-Apotheke (bis 13 Uhr)

Cholesterinwert

Blutzuckermessung

Rückentest, Back-Check

Ergo Victoria -DKV-Fitmobil

Stabilisation und

Gleichgewicht S3-Check

Wirbelsäulenvermessung

Betten Emmerich

Körperfettmessung

CaloryCoach

Fitness-Test

Kostenloser Sehcheck mit Sehberatung

Optik Wolf

+ Multivisusmessung + Präzisions-

hornhautmessung + Irisbilder

Sehtest:

Optik Laumeister

Farbsinn, Dämmerung, Augendruck

Vitalblutanalyse im Dunkelfeldmikroskop

HP Andrea Hofmann

Sind Sie übersäuert?

Fehlbelastungen erkennen mit

Orthopädie-

digitaler Fußdruckmessplatte

Schuhmacherei Albert

www.vhs-hhd.com

9. Nov. 2013 10.00 - 16.00 Uhr

Main Vital!

Marktheidenfeld aktiv.

... der Wohlfühltag für
Gesundheit, Fitness und Schönheit.

Im Herzen der Stadt



Fachvorträge

Tolle Aktionen

Gesundheitscheck





Main Vital!

Marktheidenfeld aktiv.

... der Wohlfühltag für
Gesundheit, Fitness und Schönheit.

Teilnehmer / Aktionen

Petzoltstraße

- 1 **CaloryCoach:** Körperfettmessung, Fitnessstest, Gewinnspiel, Vortrag: „schlank mit Schokolade“.
- 2 **Step 'n Standard:** Auftritt HipHop Tänzer (Kinder), Schnupper-Tanzkurs
- 3 **Optik Wolf:** kostenloser Sehcheck mit Sehberatung

Brückenstraße

- 4 **Johann Emmerich GmbH:** gesund liegen durch Wirbelsäulenvermessung – Beratung durch Physiotherapeuten

Oberforstr.

- 5 **Ergo Victoria:** Rücken- und Gleichgewichtstest am DKV-Fitmobil
- 6 **MainLädchen:** Tipps und Tricks vom Lenkdrachen Profi
- 7 **Babyfachmarkt Ludwig:** Kindersicherheit im Auto
- 8 **Ilonas Cafestübchen:** gesunde Brote und Kuchen
- 9 **Büro Albert:** Kaffeesysteme fürs Büro mit Produktverkostung + Weltneuheit! Smart Chair: Der erste Stuhl, der mitdenkt
- 10 **oeco e-tec:** Beratung: Gesundes Licht

- 11 **esprit + Cecil Store:** Smoothies- der "Kick für das Immunsystem" + Fitnessstest auf dem Ergometer + Hautdiagnose mit Pflegeberatung durch Kosmetikstudio

VHS

EG:

Klinikum Mainspessart: Kleine Nadel - große Wirkung – Akupunktur: Demonstration + Info d. Ludmilla Rawinsky, Ärztin für Akupunktur

Kreissenioreenheim: aktuelle Themen des Alters + GERT-Alterssimulationsanzug = Altern selbst erleben + keine Angst vorm Ehrenamt

Haus Lehmgruben: Info, mobiler Mahlzeitendienst, Rudi-machts

Sozialstation St. Elisabeth: Pflege Heute

Gesundheitsamt: Schwangerenberatung, Infos rund um die Schwangerschaft

Senioren-Zentrum Mainbrücke: Smooth Food

Erthal-Sozialwerk Horizont: Verkauf + Info Recovery – Gesundwerdung

1. OG

Wonnemar: Info über das Wasserkurs- und Wasseranimationsprogramm + Druckpunktmassage für den Nacken

In-Life-Balance: Yoga-to-go + Reiki Wellnessbehandlung

2. OG

Christiane Kentsch: Matrix-Rhythmus-Therapie zur Schmerzbehandlung

Selbsthilfe-Gruppe Fibromyalgie: Schmerzen überall?

Alte Schmiede

Praxis für Wellness u. Gesundheit: Martina Schmitt

Kräuterladen Ringelblümchen: Tee-Kräuter und mehr

Andrea Väth, PM International

Marktplatz

- 14 **Riedmann Fahrräder:** E-Bikes-gelenkschonend für Ihre Fitness und körperliche Gesundheit

- 15 **HT-Holz Möbel:** Gesundes Sitzen mit Stühlen nach Körpermaß

- 16 **Obst, Gemüse, Edelbrände**

Untertorstraße

- 17 **Sanitäts Haus Schwind:** Beratung rund um Ihre Gesundheit, Kompressionstherapie

- 18 **Reha-Train:** Testen Sie unseren topaktuellen computergesteuerten Geräte-Parcours

Mitteltorstraße

- 19 **Wäscheboutique P1:** Workshop – Duschpeeling und Badesalz selbstgemacht

- 20 **Deko Art Schnarr:** Teppichbodenbeschichtung für Allergiker

Luitpoldstraße

- 21 **Physiotherapie Drechsler:** Kurzbefunde, Massage, Klangschaalenmassage

- 22 **DERPART Reisebüro:** Beratung-Vital-und Gesundheitsreisen

- 23 **Hubertus Apotheke:** Blutdruck, Cholesterinwert-, Blutzuckermessung

- 24 **HP Andrea Hofmann:** Vitalblutanalyse im Dunkelfeldmikroskop – Sind Sie übersäuert? + Nackenmassage mit V-Sonic Ultraschallgerät

25 Udo Lermann:

Haushaltwarenabteilung (2.OG): Gesund kochen – Garen im Dampfgarer

Sportabteilung (4.OG): Fit durch den Winter – Heimspor- und Fitnessneuheiten

Lebenshilfe: Info + Verkauf von handgefertigten Produkten der Tagesstätte

Schülerhilfe (EG): Lerntypetest + Schätzspiel

Wasserbettenträume (3.OG): Das Visco-Kopfkissen für Matratze und Wasserbett

Bronnbacher Straße

- 26 **Maribou:** Friseurin Gaby berät Sie tyggerecht und schneidet Ihnen die Haare

- 27 **Optik Laumeister:** Sehtest – Farben, Dämmerung, Augendruckprüfung

- 28 **Orthopädie-Schuhmacherei Albert:** Fußdruckmessung

- 29 **Mode Bar:** Wellness für den Geldbeutel

- 30 **Trendgalerie B2:** Fitnessuhren und Wellnesswecker

