



**24. Januar 2019
14 - 19 Uhr**

Gesundheitstag im MediCo Gesundheitszentrum

Gesundheitsvorträge · Schnupperkurse · Individuelle Beratung
zu Ihrem Gesundheitsanliegen · Rückencheck inklusive Auswertung v.d. VIActiv im Foyer
Infos zu den Themen: Physiotherapie, Training, Prävention, Stressmanagement

WORKSHOPS

In der Zeit von 14:00 - 19:00 Uhr

z.B. Rehasport, Rückenfit, Pilates, Zirkeltraining

begrenzte Anzahl von Plätzen
Um Anmeldung wird gebeten

Betriebliches Gesundheitsmanagement

VORTRÄGE

Rückengesundheit von 16:00 - 16:30 Uhr

Stressmanagement von 17:15 - 17:45 Uhr

Referentin Ramona Behncke - Physiotherapeutin
Um Anmeldung wird gebeten

Alle Workshops finden bei Elithera (2. OG) und die Vorträge finden im Seminarraum (3. OG) des MediCo Gesundheitszentrums statt.

Verlosung mit attraktiven Gewinnen

Kommen Sie vorbei und lernen Sie Wissenswertes und Praktisches über das Thema Gesundheit kennen.

Tel.: 0451 / 880 58 - 158 · www.elithera-stockelsdorf.de

Aktionen Ihrer Lübbers Apotheken am 24. Januar im MediCo Gesundheitszentrum

Körperfettanalyse, Blutdruck - und Blutzuckermessung

Vortrag: 18:00 - 18:30 Uhr

Ungleichgewicht im Säure - Basen - Haushalt

Sabrina Gatermann, PTA u. Ernährungsberaterin

Vortrag: 18:30 - 19:00 Uhr

Gesund leben - Gesund ernähren

Gerd Rehme, Apotheker



Die Vorträge finden im Seminarraum (3. OG) des MediCo Gesundheitszentrums statt.

Um Anmeldung wird gebeten unter
Tel.: 0451 / 88 058 058