



Gesund durchs neue Jahr...

Gesundheitstag

04.01.19

10.00 - 14.00 Uhr

kostenlos

Gute Vorsätze für das neue Jahr?

Wir machen Sie fit und informieren Sie u.a. zu den Themen:

- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung
- Hörtest
- Venenmessung
- Blutdruck
- Besseres Sehen
- Balance-Check
- Tipps bei Demenz



Hatha Yoga
Annett von Knebel

KRÄMER
SANITÄTSHÄUSER

In Zusammenarbeit mit

Nordland-APOTHEKE
Dr. Menche

HÖRGERÄTE
KERSTEN
Der Partner für gutes Hören seit 1955

Ann-Christin Müller
Ernährungsberatung & Therapie



Happiness-Schmiede
Herzgesundheits- & Lebensberatung

Bewegung
& Atem
Tanzwerkstatt

A. Alzheimer Gesellschaft
Nordfriesland e.V.

husum OPTIK



vhs

Gesund durchs neue Jahr...

Gesundheitstag

Vortrag, Infostände, Gesundheits-Check-up, Mit-Mach-Aktionen

Interaktiver Vortrag

11.15 - 12.00 Uhr

„Nur keinen Stress mit dem Stress“
mit einer Blitzentspannung

Carola Hellwig

kostenlos

Infostände

- Nordland Apotheke
- Sanitätshäuser Krämer
- Hörgeräte Kersten
- Husum OPTIK
- TSV Husum 1875 e.V.
- Deutsche Herzstiftung e.V.
- Alzheimer Gesellschaft Nordfriesland e.V.
- Life Kinetik® Cindy Groth
- Ann Christin Müller Ernährungsberatung & -therapie

Gesundheits-Check-up

- Hörtest
- Quattro Check Lärmmessung
- Venenmessung
- Blutdruckmessung
- Sehtest
- Online Herzinfarkt-Risiko-Test
- Balance-Check

Spenden zugunsten



Ambulanter Hospiz-Dienst
Husum und Umgebung e.V.

Mit-Mach-Aktionen („Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“)

- | | |
|-------------------|---|
| 10.00 - 11.00 Uhr | „Alles Gute für den Rücken mit Yoga“
<i>Annett von Känel</i> |
| 12.30 - 13.00 Uhr | „Gesundheitszirkel für den Arbeitsplatz“ |
| 13.15 - 14.00 Uhr | „Atem und Bewegung“
<i>Sonja Schulz</i> |