



Wir sind
Eimsbüttel

Gesundheitstag

20 Jahre Fitness und Gesundheit

22. Mai 2016

10.00 – 11.00 Uhr Vortrag „Ernährungsmythen“

Katrin Kleinesper
Dipl. oec. Troph.

In den Ernährungswissenschaften herrscht oft Uneinigkeit: Abends lieber keine Kohlenhydrate mehr, stimmt das überhaupt? Und ist das Frühstück wirklich die wichtigste Mahlzeit am Tag? Wir klären auf, was Mythos ist und was dem Forschungsstand entspricht.

10.00 – 11.00 Uhr Pilates

Maika Fuchs
Pilates Trainerin BodyMotion

11.15 – 12.15 Uhr Vortrag „Regelmäßiges Training: Welche Verletzungen und Erkrankungen bleiben mir erspart?“

NN, AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG

In diesem Vortrag liegt der Fokus auf orthopädischen Krankheitsbildern. Ganz nach dem Motto: Ein regelmäßig benutzter Muskel ist für den Körper wie eine Apotheke.

11.15 – 12.30 Uhr Yoga

Verena Rolirad
Dipl. Psychologin, zert. Yogalehrerin

12.30 – 13.30 Uhr Vortrag „Ich weiß alles, aber mit der Umsetzung klappt es nicht“

Katrin Kleinesper
Dipl. oec. Troph.

Kommt Ihnen das bekannt vor: Sie können die Ernährungsregeln auswendig aufsagen? Und trotzdem verfallen Sie immer wieder in Ihre alten Ernährungsgewohnheiten? In diesem Workshop kommen Sie dahinter, wie Sie Ihr Ernährungsverhalten langfristig verändern können. Ohne Verzicht und Verbote.

12.30 – 13.30 Uhr Rückengym

Markus Annaker
Physiotherapeut

Workshop

13.45 – 14.45 Uhr Workshop „Meinem Stress auf der Spur. Was stresst mich und wie finde ich Lösungen?“

Romana Kugelmeier
Diplom Sozialpädagogin, Coach, Nia- und Yogalehrerin

Theoretischer Input und praktische Übungen werden in diesem Workshop kombiniert. Mentales und emotional-körperliches Lernen können sich dadurch wirkungsvoll verbinden.

Workshop

13.30 – 14.45 Uhr HarmonicFIT

Jonas Anton, Personaltrainer, Osteopath
Benjamin Schomburg, Personaltrainer, MSC IM

Effektives, gesundes Training basiert auch auf der Beweglichkeit und Kräftigung des muskelfaszialen Systems. In Form einer Präsentation und eines Kurstrainings gibt Harmonic FIT einen ganzheitlichen Einblick in diese Thematik.

15.00 – 15.50 Uhr Vortrag „Faszien“

Franziska Penno
Sporttherapeutin, Heilpraktikerin, Fitnesspädagogin

Sie sind in aller Munde, man liest jetzt überall davon - aber was sind eigentlich Faszien? Wofür brauchen wir sie? Und was können wir tun, um sie zu kräftigen und elastisch zu halten? Dieser Vortrag führt Sie in die Thematik ein und gibt Ihnen wertvolle Tipps und Anregungen für Ihr Wohlbefinden in diesem Bereich.

15.00 – 16.00 Uhr NIA

Romana Kugelmeier

16.00 – 17.00 Uhr Faszienfitness

Franziska Penno

Zudem präsentieren wir

Hej Protein • Agaplesion DKH • Franziska Penno - Heilpraktik •
Physiotherapie Achilles • Biokiste

