

Tag der Gesundheit im VIARELA Lippstadt Samstag, 24.02.24

INFORMIEREN

WISSENSWERTES

AUSPROBIEREN

VORTRÄGE

MITMACHEN

KONTAKTE KNÜPFEN

Ab 10 Uhr
Eintritt kostenlos
viarela.de

VIARELA
Wir bewegen Lippstadt
Erwitter Straße 151 B

Programm

Aktiv-Programm

10.30 Uhr & 11.15 Uhr **BALLance® nach Dr. Tanja Kühne: Mit täglich 5 Min. zum schmerzfreien Rücken** Fitness- und Pilatetrainerin: Birgit Geiger **Gym III**

12.00 Uhr & 13.15 Uhr **NEU IM VIARELA: Vinyasa Yoga (Anfänger) Dynamische fließende Bewegungsabläufe (Asanas) und kontrollierte Atmung (Pranayama) bilden hier den Kern der Yogastunde.** Yoga- und Pilatetrainerin: Mechthild Klaus **Gym III**

10.30 Uhr **Schwingend und mobil "for the best Age" auf dem Minitrampolin BELLICON®** Pilatespädagogin und BELLICON®Trainerin: Heike Kampeter **Gym I**

11.15 Uhr & 13 Uhr **"Schmerz-Frei" Faszientraining mit Engpassdehnung nach Liebscher & Bracht Thema: HILFE!!! ... und plötzlich hatte ich Knie- und/oder Hüftbeschwerden** Schmerztherapeutinnen L&B: Petra Haeussler-Engst und Heike Kampeter **Gym I**

12.00 Uhr **"Fassen SIE mich nicht an" Wie komme ich abends sicher nach Hause. Kurzvorstellung eines Wochenendworkshops für Jugendliche und Erwachsene.** Basic Instructor Krav Maga: Waldemar Malgrab **Gym I**

12.30 Uhr **Die starke Mitte!!! Das moderne Barre-Workout Modelliert Bauch, Beine, Po - strafft die Körperhaltung und steigert die Fettverbrennung.** Fitness- und Barretrainerin: Heike Kampeter **Gym III**

13.45 Uhr **Get Functional nach Dr. Wolff - Therapeutisches Training vor/nach Knie-, Hüft- und Rücken-OPs.** Rückenschullehrerin: Petra Haeussler-Engst **Gym I**

14.30 Uhr **Get Functional Fitness- das ultimative Ganzkörpertraining - auch für Männer!!!** Fitness-trainerin und Pilatetrainerin: Jessica Schuhmann **Gym I**

15.15 Uhr **BELLICON® - das ultimative Ganzkörperworkout mit viel Spaß und Musik auf dem Minitrampolin** Jessica Schuhmann **Gym I**

Alle Dozenten stehen Ihnen an dem Tag mit einem Infostand bis 18 Uhr zur Verfügung

Vorträge

10.30 Uhr **Kommt MEINE Laune aus MEINEM Körper?** Referent: Jörg Dickhaus (Heilpraktiker für Orthopatische Medizin)

11.15 Uhr **Soulfood im Zeichen der 5 Elemente Küche – finde deine Power mit bewusster natürlicher Ernährung** Referentin: Anja Schlenk (Ernährungsberatung TCM & Integrative Ernährungsexpertin nach Dr. Claudia Nichterl)

11.45 Uhr **Von der Vision zur Realität - Vision-Board meets Soulfood** Referenten: Anja Schlenk & Alexandra Lotter

12.15 Uhr **Pferde als kraftvoller Wegbegleiter: Bewusstwerdung und persönliches Wachstum erfahren!** Referentin: Alexandra Lotter (Coach für pferdegestütztes Coaching und Erfahrungslernen)

12.45 Uhr **„Rauchfrei – Jetzt!“ mit Unterstützung von der KK** Referentin: Anne Nacke, (Dipl.-Soz.-Päd. und selbstständige Heilpraktikerin, Oelde)

13.30 Uhr **Nutrigenetik: unser Erbgut, unser Essen und Bewegung** Referentin: Renate Grunwald (Ernährungsberaterin)

14.15 Uhr **Mikrozirkulation: Die Bedeutung kleinster Gefäße für gesunde Durchblutung – DEN GANZEN TAG** Referent: Dr. Wilhelm Engst (Gesundheitsberater)

15.00 Uhr **„Barfuss-Schuhe“ – das ultimative Fusserlebnis** Referent: Hartmut Kempmann, mehrallschuppen – das andere Schuhhaus

15.45 Uhr **„Der heiße Draht zum Wohlbefinden“ – Atmung und EFT-Klopfakupressur zum Entspannen des vegetativen Nervensystems (der Vagusnerv)** Referentin: Heilpraktikerin Petra Körner-Schmidt

Den ganzen Tag

Am **IKK Gesundheitsstand** messen von Blutdruck, Zucker, BMI, Cholesterinspiegel, Beratung und vieles mehr

Allegro-Reformer - die Königsdisziplin von Josef Pilates – ausprobieren – kennenlernen und anmelden

Bio-Hof Beckerwerth Obstanbau mit Achtsamkeit für Mensch und Natur Verkostung

„Malen und Malen“ – Was verbirgt sich dahinter? Nicole Schleppehorst und Monika Kriener stellen einen kreativen Workshop vor, den man bei ihnen besuchen kann.