

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden

GESUNDHEITSTAG

Gesundheit
braucht
MUSKELN



SAMSTAG, 21. SEPTEMBER

10.00 - 18.00 UHR

SPORTPARK HEPPENHEIM
PHYSIO THERAPIE

Das Finanzlokal
Freudenberg BKK

Allianz
Albert Klee

GGEW
WIR SIND ENERGIE.

RGS
Reha- und Gesundheitspartner
der Stadt Heppenheim a. S.

hemmann
Orthopädie-Technik und Gesundheit

KB
UniversitätsKlinikum Heidelberg
Kreiskrankenhaus
Bergstraße

NATURHEILPRAXIS
MARTIN GUNSCH
CHIROPRAKTIK NEURALTHERAPIE
OSTEOPATHIE AKUPUNKTUR

Unser Programm im Überblick



10.00 Uhr - Brustkrebs

Primäre Prävention

Methoden der Früherkennung

Sekundäre Prävention

Nachsorgen und Heilen

Frau Dr. Herbert

Kreiskrankenhaus Bergstraße



11.30 Uhr - Testen auf Blockaden

Identifizierung von Blockaden

Martin Gunsch

Naturheilpraxis Martin Gunsch



15.00 Uhr - Zusammenwirken von Rehabilitationssport & Physiotherapie

Wichtige Tipps zur langfristigen Genesung

Katja Dalcicek

Sportpark Heppenheim



16.30 Uhr - Gesundheit braucht Muskeln

Wie trainiert man ganzheitlich

Jörn Eckardt

Sportpark Heppenheim



Durchlaufen Sie unsere Stationen

Fußdruckmessung

Gangbildanalyse

**Sanitätshaus
hemmann**

Lymphdrainage

Sanfte Massage zur Förderung des Lymphflusses

ca. 15 Min *

Griffkrafttest

Wie alt ist Ihre Muskulatur tatsächlich?

Milon-Zirkel

Kombination von Kraft- und Ausdauertraining

mescan

Umfassende Analyse der Körperzusammensetzung, einschließlich Körperfett, Muskelmasse etc.

ca. 20 Min *

Blockaden-Check

Identifizierung von muskulären und energetischen Blockaden im Körper

ca. 15 Min *

Martin Gunsch

Infostände

BKK Freudenberg

hemmann

**Allianz
Albert Klee**

*Anmeldung erforderlich

Testen Sie unsere Gesundheitskurse

Unsere 20 Minuten Kurse

in der Workout Area



Alltagskräftigung: Fit im Büro

In diesem Kurs lernen Sie effektive Übungen für den Büroalltag, um Verspannungen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu fördern. Durch einfache, jederzeit durchführbare Übungen bleiben Sie auch am Arbeitsplatz fit und ausgeglichen.

Immer zur vollen Stunde

Ab mind. 3 Personen

Bitte bringen Sie Sportkleidung mit!



Langfristig Gesund: Rückenfit

In diesem Kurs lernen Sie wirksame Übungen und Techniken, die Ihre Rückenmuskulatur stärken und Ihre Haltung verbessern. In kurzer Zeit erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen und langfristig Ihre Gesundheit fördern können. Perfekt für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten!

Immer zur halben Stunde

Ab mind. 3 Personen

Bitte bringen Sie Sportkleidung mit!

Melden Sie sich jetzt an!



Das Wichtigste auf einen Blick

Unser Ziel

Ihre Gesundheit und Mobilität langfristig sichern

Gesundheit braucht starke Muskeln! Deshalb laden wir Sie herzlich zum Gesundheitstag im Sportpark Heppenheim ein. Erleben Sie unsere modernen Trainingsmöglichkeiten und lassen Sie sich von unseren Experten beraten. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern. Kommen Sie vorbei und starten Sie gemeinsam mit uns in ein fitteres und gesünderes Leben!

Verpflegung

Für Ihr Wohlbefinden ist bestens gesorgt

Während der Veranstaltung erwartet Sie eine Auswahl an gesunden Snacks und frischen Speisen. Für Erfrischung ist ebenfalls gesorgt, mit verschiedenen Getränken, die jederzeit für Sie bereitstehen.

Anmeldung

Zu den Kursen, Vorträgen und Stationen

Buchen Sie kostenlos einen Timeslot unter



www.sportpark-heppenheim.de



kontakt@sportpark-heppenheim.de



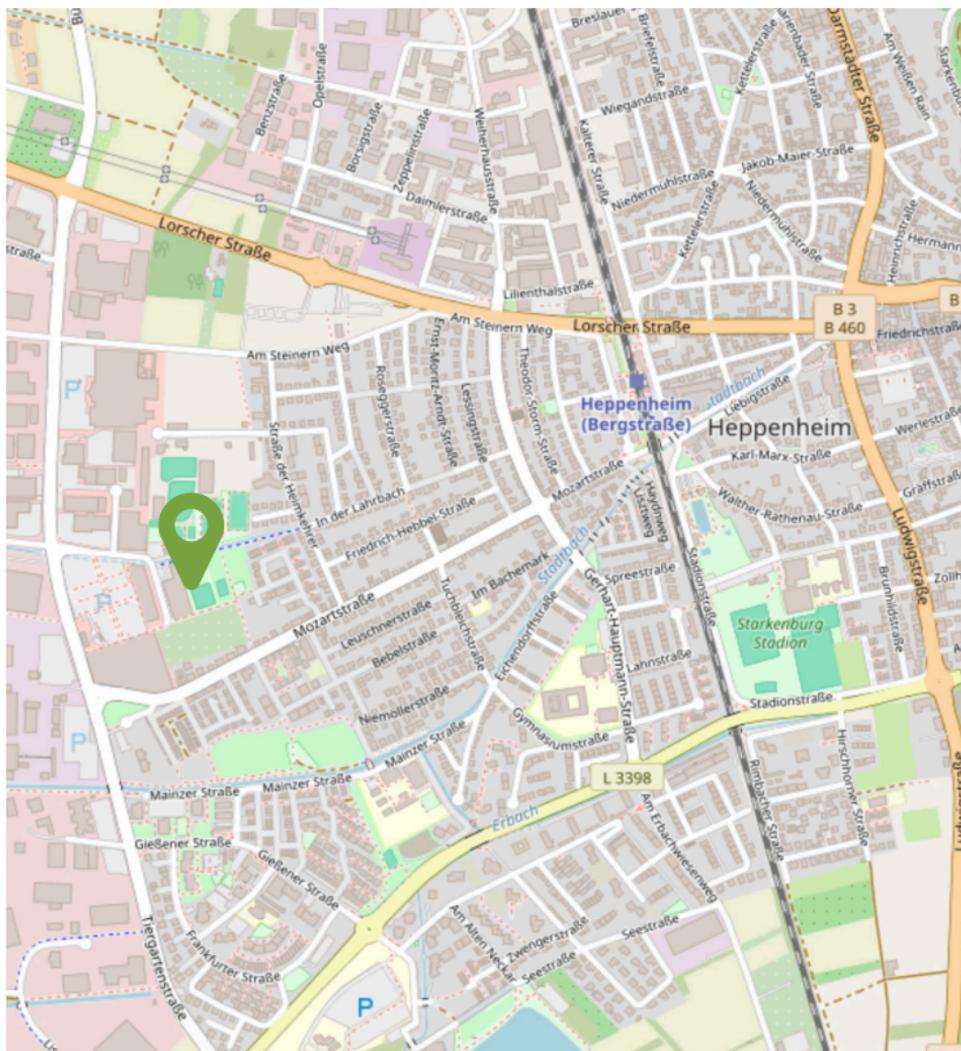
06252 - 72077

Am Gesundheitstag bieten wir Ihnen ein exklusives Angebot als Auftakt zu der bundesweiten Herbstkampagne „Gesundheit braucht Muskeln“ – starten Sie ab Oktober in eine langfristig gesunde Zukunft!

SPORTPARK HEPPENHEIM

Fitness bei Freunden

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Hier finden Sie uns:

In der Lahrbach 44
64646 Heppenheim

www.sportpark-heppenheim.de

06252 - 72077

