

„Bewegung ist
Herzenssache!“

**6. GESUNDHEITSTAG IN KÖLN
IM EDUARDUS-KRANKENHAUS**

**SONNTAG, 15. OKTOBER 2017
11.00 BIS 17.00 UHR**

Medienpartner 2017

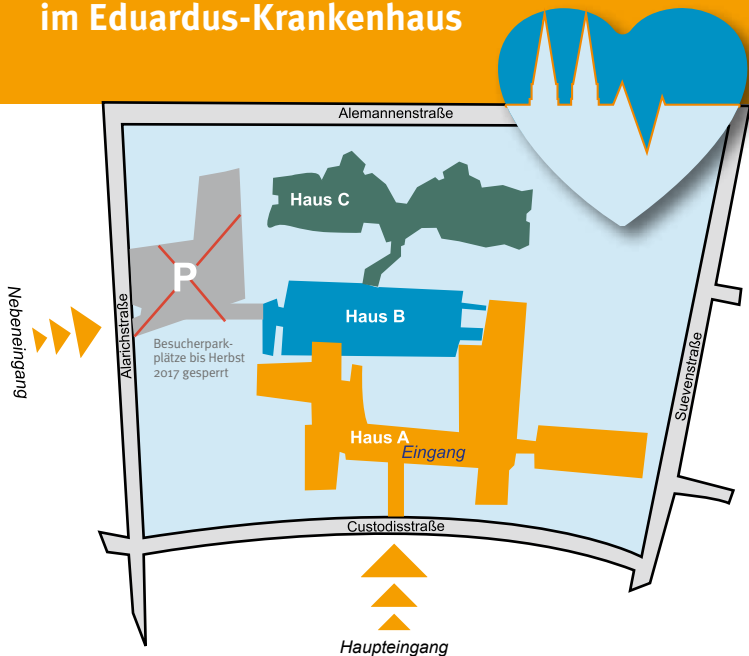


Eintritt
frei



Ihr Weg zu uns & Lageplan

6. Gesundheitstag in Köln im Eduardus-Krankenhaus



Bau eines neuen Parkhauses

Die Besucherparkplätze sind wegen des Baus eines neuen Parkhauses bis Ende 2017 gesperrt. Wir bitten um Verständnis. Das Parken ist in den umliegenden Straßen möglich. Wir empfehlen auch die Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Vom ICE-Bahnhof Köln-Deutz kommend

Mit den Straßenbahnlinien 3 (Richtung Mengenich) oder 4 (Richtung Bocklemünd) fahren, Ausstieg Haltestelle Suevenstraße, von dort geht es rechts in die Suevenstraße und dann links in die Custodisstraße zum Eingang des Eduardus-Krankenhauses.

Leben besteht aus Bewegung, Rhythmus und Pausen ...

... und unser Herz schlägt den Takt dazu. Unter dem Motto „Bewegung ist Herzenssache“ erfahren Sie **am 15. Oktober 2017**, wie Sie Ihrem Leben einen gesunden Rhythmus und wohltuende Pausen geben können. Der 6. Gesundheitstag wird vom Eduardus-Krankenhaus, der IG Deutz und der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen Köln gemeinsam veranstaltet.

Werden Sie Lebensretter! Direkt am Eingang des Eduardus-Krankenhauses empfängt Sie die Pronova BKK mit einer kostenlosen Typisierungsaktion gegen Blutkrebs. Anschließend erwarten Sie über 50 Aussteller mit spannenden Aktionen: Bogenschießen, Zen-Meditation, Kunst und Gestalten, Märchen erzählen, Coaching, Faszienfitness, Fußball und Outdoorfitness u. v. a. m. Unser Gesundheitstag bietet Ihnen Infos und Tipps zu Themen im Seniorenpflegebereich und Sie können alternative Heilverfahren, sowie Bewegungs- und Ernährungskonzepte ausprobieren und kennen lernen. Die Kliniken und Abteilungen informieren über Osteoporosevorsorge und Gelenktherapien. Praktische und theoretische Infos gibt es zu koloproktologischen Themen und Hernien. Vorträge zu den Themengebieten Lunge, Herz und Schlaf runden das medizinische Angebot ab. Als Highlight für unsere jüngeren Besucher finden praktische Demonstrationen zum Arzt- und Pflegeberuf live im OP-Saal statt. Und in diesem Jahr freuen sich die Veranstalter besonders auf einige Sport-Spiel-Aktionen der Schülerinnen und Schüler des Thunselda-Gymnasiums und des Schaurte-Gymnasiums.

Freuen Sie sich auf unseren 6. Gesundheitstag und lassen Sie sich inspirieren!

Unsere Themenbereiche: Kunst im Krankenhaus | Medizin & Pflege
Körper & Geist | Beruf & Schule | Vorträge & Workshops



Holger Grießbach
Geschäftsführer



Daniel Wolf
Vorsitzender der IG Deutz



Monika Dierksmeier
Geschäftsführerin
Paritätischer in Köln

6. Gesundheitstag in Köln

im Eduardus-Krankenhaus
am Sonntag
den 15. Oktober 2017
von 11.00 bis 17.00 Uhr



Begrüßung

11.00 Uhr

Begrüßung im Café Lichthof

- *Prof. Dr. med. Axel Jubel, Ärztlicher Direktor des Eduardus-Krankenhauses, Chefarzt der Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie*
- *Elfi Scho-Antwerpes, Bürgermeisterin Stadt Köln*
- *Begrüßungsausklang mit dem Kölner A-Cappella-Chor „Klangfang“
www.facebook.com/acapella.koeln*

Veranstalter:



Kunst im Krankenhaus

EG, Flur Café Lichthof

„Kunsttherapie als gesundheitsfördernde Maßnahme“

Ausstellung der Künstlerin Ingreed Martinez

„Kunsttherapie-Workshop für Besucher“

mit Leticia Sansores

www.ingreed-martinez-art.de

„Pflege-Portraits bei Nacht“

EG, Ambulanter OP

Sensible Live-Einblicke in die Nachtarbeit von Pflegenden

Foto-Ausstellung des Fotografen Arnd Cremer in Zusammenarbeit mit dem Pflegedienst des Eduardus-Krankenhauses.

www.picdrop.de/arndcremer/eduardus

„Gespräche mit meiner Katze“

EG, Kapelle

Lesung in der Kapelle organisiert von der Bücherei im Eduardus-Krankenhaus.

Studenten der Theaterakademie Köln lesen aus dem Buch von Eduardo Jauregui, Thiele Verlag c2015

www.theaterakademie-koeln.de

„Infostand der Interessengemeinschaft Deutz“

EG, Empfang

für Handel, Gewerbe und Dienstleistung e.V.

www.koeln-deutz.de

www.facebook.com/koeln.deutz

EG, Eingangshalle

„Die Selbsthilfe in Bewegung“

Präsentation der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln (**siehe Seite 23**)

www.selbsthilfekoeln.de

Kostenfreie Typisierung gegen Blutkrebs!

Jetzt mitmachen
und sich hier
typisieren lassen:



**Typisierung
gegen Blutkrebs!**

„Lebensretter werden“

Typisierungsaktion zur Stammzellenspende gegen Blutkrebs.

pronova BKK, Udo Umlawski

www.pronovabkk.de/knochenmarkspende

EG, Eingangshalle

Medizin & Pflege



© fotolia.com | Fabio Balbi

„Frakturen bei Osteoporose: Möglichkeiten der operativen Versorgung sowie der Prävention“

EG, Flur Café Lichthof

Beratung und Mitgabe von Infomaterial über Osteoporose. Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie mit freundlicher Unterstützung der Firma Lilly Deutschland GmbH und in Kooperation mit der Abteilung Ergotherapie

„Be-Handeln mit Herz“

Ergotherapeutische Nachbehandlungstechniken der Hände und oberen Extremitäten nach unfallchirurgisch versorgten traumatischen und osteoporotischen Frakturen. Durch individuelle Übungsprogramme werden persönliche Ressourcen genutzt. Besonderheiten im Krankheitsverlauf und in der Selbstversorgung werden in die Therapie mit einbezogen.

**„Endoprothetik: Sägen, schrauben, erforschen –
Probieren Sie's selbst!“**

EG, Flur Café Lichthof

Workshops auf Nachfrage, Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie, Ausstellung Fa. Smith & Nephew plus Vortrag: „Abnehmen durch Sport – Wunsch oder Wirklichkeit?“
Prof. Dr. Dr. Christine Graf, Vizepräsidentin Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin, Abteilungsleiterin Bewegung und Gesundheit der Sporthochschule Köln, Vorstand Sportärztebund Nordrhein e.V.

„Gut zu Fuß?“

EG, Flur Café Lichthof

Sanitätshaus Appelrath-Kemper
Infos rund um den Fuß, Fußvermessung
www.appelrath-kemper.de

gemeinsam mit Dr. med. Barbara Kiehn, Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie

**„HERZ Topfit? Mach Mit!
Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Herz!“**

EG, Flur Café Lichthof

Förderverein Herzzentrum Köln e.V.
herzzentrum.uk-koeln.de/de/zielgruppen/foerderverein

„Knieverletzungen im Fußball-Leistungssport“

*Haus C, Glaskasten
und Park*

Torwandschießen, arthroskopische Operationsfilme.
Klinik für Sportorthopädie und Arthroskopie

„Fußball-Dribbelstars“

*EG, Haus C
und Park*

Spielen im Soccer-Cage Taxofit 1. Jugend-Fußball-Schule Köln
www.taxofit-fussballschule.de

„Hernienzentrum Köln-Deutz“

Moderne operative Hämorrhoidentherapie
Infos zum Thema Leisten- und Bauchwandbruch

*Abteilung Chirurgie EG,
chirurgische Behandlungsräume*

„Zentrum für Koloproktologie“

Infos zum Thema Stuhlentleerungsstörungen und Stuhlinkontinenz

„Chirurgisches Kino“

Wir zeigen Ihnen, wie es im Bauchraum aussieht:

- Blinddarmentfernung
- Gallenblasenentfernung
- Reparatur eines Leistenbruchs und vieles mehr

„Rollentausch – Sie operieren selber am Modell“

Operateure helfen Ihnen

„Sind Sie steinreich?“

Wir sagen Ihnen, ob Sie Gallensteine haben.
Kommen Sie zu uns!

„Mobilität und Sauerstoff“

Vortrag und Infos

Steven Taubner, Atemtherapeut in der Klinik für Innere Medizin,
Zentrum für Schlafmedizin und Beatmung

EG, Ambulanter OP

Selbsthilfegruppe atemlos Köln - leben mit COPD

www.selbsthilfe-atemlos.de

SAK, Selbsthilfe Schlaf Apnoe Köln

Wilhelm Außem

sar@gmx-topmail.de



Johanniter-Hausnotruf | Johanniter-Pflegedienst | Johanniter-Menüservice.

Die Johanniter für Sie vor Ort: Unser Angebot für Senioren!

Hausnotrufgewinnspiel, Blutdruck- und Blutzuckermessung,
Menügutscheine für Interessenten

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

www.johanniter.de/koeln

„Die richtige Haltung am Arbeitsplatz“

EG, Eingangshalle

Gönnen Sie sich eine entspannende Nackenmassage mit der Barmenia.

Barmenia Versicherungen, Torsten Anders

www.anders-ohg.barmenia.de

**„Die Versorgung von Palliativpatienten
im rechtsrheinischen Köln“**

EG, Flur Chirurgie

Palliativteam SAPV KÖLN

www.palliativteam-koeln.de

„Dem Leben Raum geben“

EG, Flur Chirurgie

Hospiz Köln-Deutz e.V.

www.hospiz-deutz.de

„Leben zu Hause“

EG, Flur Chirurgie

Infos zur Pflege zu Hause

www.mariapflegedienst.de

„Düxer Strickkunst“

EG, Flur Chirurgie

Das Bürgerzentrum Deutz strickt für gute Zwecke

www.buergerzentrum-deutz.de

gemeinsam mit:

„Nachbarn mit Herz im Veedel“

Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz

www.koelschhaetz-im-veedel.de

Körper & Geist



© shutterstock.com | Marek Kastelic

„Sportsgeist im Unternehmen“

Gesundheitsvorsorge und Betriebssport beim WDR
WDR AKTIV e.V., Nicole Rebmann
www.wdr-aktiv.de

EG, Flur OP 6

„Zen – Der Sprung mitten ins Leben“

Information und Vortrag
Dr. med. Michael Neuber, Arzt für Arbeitsmedizin,
Arzt für Allgemeinmedizin
Zen Leadership Trainer
michael.neuber@wdr.de
michael.neuber@zen-leadership.de

EG, Flur OP 6

„Bewegung bis in die Fingerspitzen“

Übungen mit Ton Heidi Dietze-Neuber
Kunsttherapeutin und Heilpraktikerin (Psychotherapie)
www.diekunsttherapie-neu.de

EG, Flur OP 6

„Körper und Geist im Einklang. Bogenschießen“

Ein Köcher voller Möglichkeiten
Bogenlust Rolf Rübiger & Team
www.bogenlust.de

*EG, Empfang und Park
(bei Regen im Zelt)*

„Terzo Gehörtherapie: Eine Kombination aus Gehörtraining und Hörsystemen“

Beratung, kostenlose Hörtests und ein kleines Gewinnspiel
Hörgeräte Lorsbach

www.hoergeraete-lorsbach.de

„Fit im Freien“

Am Stand gibt's Infos und einfache Mobilitätsübungen
Workshops im Park
Initiative Freizeit und Breitensport/Outdoor Bodyfit

www.if-ev.de/home.html

EG, Flur Friseur

„Springs – das Gesundheitszentrum – intelligente Therapie und intelligentes Training!“

Information und Präsentation des Gesundheitskonzeptes,
bringen Sie Fragen mit!
Springs Köln, Pilates- und Gesundheitszentrum,
3-mal in Köln, auch in Deutz

www.springs-koeln.de

EG, Flur Friseur

„Entdecke deine Schwächen und mach' dich stärker – funktionelles Screening mit den Experten von PhysioSport“

Functionelles Screening
PhysioSport Köln GmbH,
6-mal in Köln, auch in Deutz
bgm@physiosportkoeln.de

www.physiosportkoeln.de

EG, Haus C

„Balance-Check und aktive Pause“

Testen Sie die Entspannungsfähigkeit Ihres Körpers!
Entspannung durch Bewegung.
BARMER

www.barmer.de

EG, Flur Café Lichthof

„Dynamisches EMS-Training. Wir unterstützen dich“

EG, Flur Friseur

MyBody&Health Co. Deutz, Daniela Reulmann

www.mybodyandhealth-deutz.de

„Ganzheitliche Körperanalyse“

EG, Haus C

Körper- und Bauchfettanalyse, Analyse der Muskulatur und des Wasserhaushaltes. Individuelle Beratung und Verhaltensempfehlungen auf Basis der Messergebnisse. Just Fit Club, Daniel Esser

11-mal in Köln, auch in Deutz

www.justfit-clubs.de

„Mitmachaktion: Testing und Training mit dem Posturomed“

EG, Wartezone Röntgen

Ein schmerzfreies und leistungsstarkes Bewegungssystem - Stabilisation der tragenden Gelenke und der Wirbelsäule pro medik Reha + Prävention

www.promedik.de

REHA-TRAINING GmbH

www.reha-training.de

„Stop and Go - Bewegungs-Flow“

EG, Flur Chirurgie, Treppenaufgang

Alexander-Technik mit Ada v. Lüninck,

Laura Ossanna, Martin Biber und weiteren Lehrern der Alexander-Technik

www.ada-lueninck.de

„Mit dem richtigen Fett läuft alles wie geschmiert!“

EG, Flur Chirurgie

Anja Krumbe, KONEKted - Kompetenznetz Ernährung Köln

www.konekted.de

„Wenn ein Zauber die Seele berührt – Märchen & Klang, eine heilsame Verbindung“

EG, Schräge hinter Café Lichthof

Märchen und Klänge. Information und Vortrag.

Katharina Doms, Märchenerzählerin

www.katharinadoms-maerchenerzaehlerin.de

„Wir leben in Systemen. Erfahrungen und Ereignisse hinterlassen Spuren in der Biologie des Menschen. Systemische Aufstellung zeigt Lösungswege auf!“

EG, Schräge hinter Café Lichthof

Information und Vortrag

Bettina Prümmer, Trainerin Personal Coaching, Gesundheitscoach

www.bettinaprueemmer.de

„Vorbeugung und Behandlung von „alterspezifischen Erkrankungen“ durch biologische Medizin!“

EG, Schräge hinter Café Lichthof

Ferdinand Hoffmann, Heilpraktiker und Tinnitus Therapeut

www.biopraxis-koeln.de

„Mikrodurchblutung – Hauptstraße der Gesundheit, Gesundheit schützen – Heilung unterstützen“

EG, Haus C

Ausprobieren der Physikalischen Gefäßtherapie BEMER

Informationen zur Therapie, BEMER-Partner, Gaby + Christoph Kehrig

www.bemer-partner.com/kehrig

„Köttgen Hörakustik – Hörmobil“

Hintereingang Parkhaus

kostenlose Hörtests, Beratung und Information zu den Themen:

Hörsysteme, Gehörschutz sowie deren Zubehör. Köttgen Hörakustik

www.koettgen-hoerakustik.de

„Gesundheit, Erholung, Genuss – Alles über Heilwasser“

EG, Flur Café Lichthof

Die Claudius Therme in Köln informiert rund um das Heilwasser

www.claudius-therme.de



„Ruh‘ dich eine Weile aus und genieße“

EG, Flur Endoskopie

Kurze kostenfreie Massage zum Genuß!

Stephanie Martin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Zertifizierter Coach für Gesundheit, Diplom Wellness-Trainer, TÜV - zertifiziert, Focussing-Coach, ganzheitliche Therapie für übergewichtige Menschen

www.stephanie-martin.info

„Lust statt Frust. Die Kraft des Beckenbodens“

EG, Flur Endoskopie

Judith Müller, Studioleitung Kieser Training Köln-Deutz

www.kieser-training.de/studios/koeln/koeln-deutz

„Fit auf den Beinen“

EG, Flur OP 6

Venenmessung, Rund um die Kompressionsstrumpfvorsorgung

Rahm Zentrum für Gesundheit GmbH, Detlef Hachenberg

www.rahm.de

„Körper.Macht.Sinn.“

EG, Haus B

Rolfing: Das Spiel mit der Schwerkraft,

Susanne Walter

www.rolfing-walter.de

„Gute Schuhe für gesunde Bewegung“

EG, Haus B

Deutsches Premium Leder & Spanische Schuhmacherkunst, Langel Schuhe

www.langel.de

www.martin-natur.de

„Klarheit bringt Ihr Leben in Bewegung.

EG, Flur Chirurgie

Rechnen, was die Zukunft bringt“

Finanzen und Freiheit: Finanzenario, Susanne Biber

www.finanzenario.de

„Basteln mit Fischer TIP's“

EG, Haus C

KÄNGURU – Stadtmagazin für Familien in KölnBonn

KölnerLeben – Stadtmagazin für 55plus Leser

www.kaenguru-online.de

www.koelnerleben.koeln

Beruf & Schule



© fotolia.com | LUBER IMAGES

„Der Pflegeberuf: Fakten, Mythen und Chancen.

EG, Ambulanter OP

Berufsinfos live im OP-Saal! – Empathie, Menschlichkeit und Kommunikation bei der pflegerischen Versorgung von Patienten“

Die Schülerinnen und Schüler der Gesundheits- und Krankenpflegeschule informieren und demonstrieren aus dem pflegerischen Leben auch aus medizinischen Bereichen wie z. B. dem Ambulanten OP

„Fragen bis der Arzt kommt!

EG, Ambulanter OP

Was ihr schon immer über den Arztberuf wissen wolltet“

Aktions- und Informationsveranstaltung im Operationsaal.

Dr. med. Siavash Therani beantwortet Ihre/eure Fragen zum Arztberuf.

„Training und Wissen in der PhysioCum Laude:

PhysioCum Laude 3. OG

Wir zeigen Dir kein Limit“

- Ausbildungs- und Studiumsinformationen zur Physiotherapie in den Räumen der PhysioCum Laude
- Was muss man als angehende/r Physiotherapeut/in alles lernen – und was mache ich später eigentlich genau?
Schüler und Dozenten der PhysioCum Laude

www.pcl-koeln.de

in Kooperation mit Dimove (siehe nächste Seite)

„Dimove - created to reach perfection“

Teste hier bei uns das einzige Trainingsgerät für ein gleichzeitiges Kombinationstraining von Kraft, Koordination und Konzentration in Fitness, Physiotherapie und Leistungssport

www.dimove.at

in Kooperation mit terra sports

„Mach mit bei der inbody-Messung“

Deine persönliche Körperzusammensetzungsanalyse.

Lass analysieren, was in Dir steckt:

- Gewicht
- Körperfettmasse
- Körpermuskelmasse (gesamt und segmental)
- Körperwasser
- Proteine
- Mineralien

Team terra sports, Köln Zentrum

www.terra-sports.de/ems-training-koeln-zentrum

„Pflege bewegt“

EG, Flur Friseur

Mitmachaktion von Pflegeschülern

IWK Köln – Institut für Weiterbildung in der Kranken- und Altenpflege gGmbH

www.iwk.eu

„Fitness Challenge“

EG, Innenhof

Schülerinnen & Schüler der 8. Klasse testen deine Fitness und machen dich fit!

Thusnelda Gymnasium

www.thusnelda-gymnasium.de

„Für mehr Rückgrat im Leben“

EG, Wartezone Röntgen

Schülerinnen und Schüler Schaurte-Gymnasiums

präsentieren „starke und bewegliche Rücken“ für Schule, Beruf und Alltag.

Schülerinnen und Schüler aus den Jahrgängen 6 und 9,

Lehrerin Margaret Funke-Schumacher

www.schaurte-koeln.de

Vorträge



© shutterstock.com | Peshkova

12.00 Uhr

Großer Konferenzraum, 3.OG Raum 321

„Physikalische Gefäßtherapie“

Christoph Kehrig, Gesundheitscoach/Medizinproduktberater,
BEMER-Partner, Gaby + Christoph Kehrig

12.30 Uhr

„Moderne Behandlung von Herz- und Gefäßerkrankungen im Eduardus-Krankenhaus – Teil 1“

Prof. Dr. med. Rainer Wessely, Priv.-Doz. Dr. med. Christoph Hammerstingl,
Klinik Innere Medizin, Department für Integrative Kardiologie und Angiologie

13.00 Uhr

„Frakturen bei Osteoporose. Möglichkeiten der operativen Versorgung, sowie der Prävention“

Dr. med. Björn Kamphues, Leitender Oberarzt Klinik für Unfall- und Wiederherstellungschirurgie

13.30 Uhr

„Moderne Behandlung von Herz- und Gefäßerkrankungen im Eduardus-Krankenhaus – Teil 2“

Prof. Dr. med. Rainer Wessely, Priv.-Doz. Dr. med. Christoph Hammerstingl, Klinik Innere Medizin, Department für Integrative Kardiologie und Angiologie

14.00 Uhr

„Was hält jung? Vorbeugung durch biologische Medizin“

Ferdinand Hoffmann, Heilpraktiker und Tinnitus Therapeut

14.30 Uhr

„Abnehmen durch Sport – Wunsch oder Wirklichkeit?“

Prof. Christine Graf, Vizepräsidentin Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin, Abteilungsleiterin Bewegung und Gesundheit der Sporthochschule Köln, Vorstand Sportärztebund Nordrhein e.V.

15.30 Uhr

„UPDATE Aktuelle Endprothesenversorgung: Schulter – Hüfte – Kniegelenk“

Dr. med. Jochem Schunck, Chefarzt Klinik für Allgemeine Orthopädie und Rheumatologie



14.00 Uhr

Kleiner Konferenzraum, 3.OG Raum 319

„Märchen und Klang“

Katharina Doms, Märchenerzählerin

15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

„Systemische Aufstellungen als begleitende Methode bei Schmerzen und Körpersymptomen - der systemische Prozess erzeugt Energien, die der Lösung dienen!“

Bettina Prümmer, Trainerin Personal Coaching und Gesundheitscoach

*Schule Physiotherapie, PhysioCum Laude,
3.OG, Fortbildungsraum*

12.00 Uhr

„Springs – das Gesundheitszentrum – intelligente Therapie und intelligentes Training! Wir stellen uns vor und Sie können Ihre Gesundheitsfragen mitbringen“

Jessica Weiß, Physiotherapeutin BC, POLESTAR Pilates Trainerin und Osteopathin in Ausbildung

13.00 Uhr

„Zen – Der Sprung mitten ins Leben!“

Dr. med. Michael Neuber, Arzt für Arbeitsmedizin, Arzt für Allgemeinmedizin, Zen Leadership Trainer

14.00 Uhr

„Sauerstoff und Mobilität“

Steven Taubner, Atemtherapeut der Klinik für Innere Medizin, Zentrum für Schlafmedizin und Beatmung

14.45 Uhr

„Gefährliches Schnarchen – Atemaussetzer. Das Schlafapnoesyndrom: Diagnostik und Therapie“

Dr. med. Ulrich Giebisch,
Chefarzt Klinik für
Innere Medizin

Führung durch das Schlaflabor von 13 bis 16 Uhr

15.30 Uhr

„Luftnot – Diagnostik und Therapie. Die Lungenheilkunde im Eduardus Krankenhaus.“

Dr. med. Klaus Brombach, Chefarzt Klinik Innere Medizin

Workshops

in der Klinik für Sportorthopädie und
Arthroskopie, 1.OG



© shutterstock.com | Yan Lev

13.00 bis 13.30 Uhr

Von Grund auf Stark

Beintraining für einen sicheren Stand

*Behandlungsraum 2/3
oder bei gutem Wetter im Park*

14.00 bis 14.30 Uhr

Die Mitte macht's

Körpermitte stärken für eine gesunde Basis

15.00 bis 15.30 Uhr

Stuhlworkout

Fit durch den Büroalltag

Hendrik Heim, Initiative Freizeit und Breitensport/Outdoor Bodyfit

Zen-Meditation

Behandlungsraum 5

14.00 Uhr bis 14.45 Uhr

Einführung in die Zen-Meditation

16.00 Uhr bis 16.45 Uhr

Einführung in die Zen-Meditation

Dr. med. Michael Neuber, Arzt für Arbeitsmedizin,
Arzt für Allgemeinmedizin, Zen Leadership Trainer michael.neuber@wdr.de,
michael.neuber@zen-leadership.de
WDR Köln Betriebsarztpraxis, Neven DuMont Straße 6,
50667 Köln, Tel.: 0221 - 220 3910

12.00 Uhr

Physiotherapeutenschule PhysioCumLaude

#gymnlife in der PhysioCum Laude

Haus A, 3. OG

Wie erstelle ich ohne fremde Hilfe einen eigenen,
individuellen und wirklich effektiven Plan fürs Fitness-Studio?
Dozenten und Schüler der PhysioCum Laude

13.00 Uhr

Trendsport Körpereigengewichtstraining in der PhysioCum Laude

Körper + Schwerkraft = Training! Hier bekommst Du einige einfache,
aber effektive Übungen für das kleinste Fitness-Studio der Welt!

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Marco, Schüler der PhysioCum Laude

14.00 Uhr

Cardiotraining in der PhysioCum Laude Haus A, 3. OG

Bringt Dich ein Stepper an Deine Grenzen?

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Franziska, Schülerin der PhysioCum Laude

Teilnehmende Selbsthilfegruppen

ADP e.V. – Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.
Arbeitsgemeinschaft (AG) Selbsthilfe im Paritätischen
Bundesinitiative – Grosseltern
Chronische Niereninsuffizienz
DDH-M Deutsche Diabetes Hilfe – Menschen mit Diabetes
DEFIBRILLATOR Selbsthilfegruppe Köln
Depressionsgruppe Porz „Gemeinsamer Weg“
Deutsche ILCO e.V. Gruppe Köln
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.
Deutscher Schwerhörigenbund Köln e.V.
DVMB Gruppen Köln
Emotions Anonymous (EA) Köln
Fibromyalgie - Gruppe - Köln-Zollstock
Franka e.V. – Frauen nach Karzinom
„hirnverletzt - jung geblieben!“
HVD - Hämochromatose-Vereinigung Deutschland e.V.
Kontinenz-Selbsthilfegruppe Köln-Hohenlind
Marcumar-Selbsthilfegruppe-Köln
Polio-Stammtisch-Köln
PRO RETINA Deutschland e.V. Regionalgruppe Köln
Prostatakrebs Selbsthilfegruppe Köln-Nord
SAK, Selbsthilfe Schlafapnoe Köln
Schlaganfall Selbsthilfegruppe WIR
Selbsthilfegruppe atemlos Köln - leben mit COPD
Selbsthilfegruppe für HOCM / HCM Köln
SHG SchmerzLOS Köln
SHG Wegener

Gesundheitsangebote in Deutz
finden Sie auf der Seite

www.koeln-deutz.de

Alle Infos zum
6. Gesundheitstag in Köln unter

www.eduardus.de



Jetzt Fan werden

fb.com/koeln.deutz