



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  
*Le. Annett von Knebel*

**KRÄMER**  
SANITÄTSHÄUSER

In Zusammenarbeit mit

*Dr. Menche*  
Nordland-APOTHEKE

**HÖRGERÄTE  
KERSTEN**

*Ann-Christin Müller*  
Ernährungsberatung & Therapie



*Happiness-Schmiede*  
Körper- & Gemütsheilung

*Bewegung & Atem*  
Tanzwerkstatt

**A. Alzheimer Gesellschaft**  
Nordfriesland e.V.

**husum OPTIK**  
Der Partner für gutes Sehen seit 1955



**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“<br><i>Annett von Känel</i> |
| 12.30 - 13.00 Uhr | „Gesundheitszirkel für den Arbeitsplatz“                        |
| 13.15 - 14.00 Uhr | „Atem und Bewegung“<br><i>Sonja Schulz</i>                      |