

16. Iserlohner Gesundheitstag Programm



GROSSES HAUS

- 10.15 Uhr Eröffnung,**
anschließend **Zumba Gold® meets Zumba Fitness®** mit **Tanja Betken** und **Klaus Schotte**
- 11:30 bis 12:15 Uhr** „Huller dich frei“ – **Elli Hoop**
Deutschlands bekannteste Hula-Hoop-Trainerin, Bestsellerautorin und Influencerin bietet ein Workout-Programm mit dem Hula-Hoop-Reifen für jedermann an.
- 12:45 Uhr Koch Volkhart Nebrich und Carsten Griesbach (Friend-Ship Gastronomie)**
zeigen in ihrer Koch-Show, wie Resteverwertung richtig geht.
- 15:30 Uhr Prof. Dr. Ingo Froböse (Spiegel-Bestseller Autor)**
„Muskeln – Die Gesundheitsmacher“
Im Anschluss an den Vortrag: Fragerunde mit IKZ-Chefredakteur Torsten Lehmann



STUDIO im Erdgeschoss

- 10.30 Uhr Reha Sport**
mit Astrid Hantke-Broweleit
Erleben Sie eine Schnupperstunde, in der die Schwerpunkte und Unterschiede der unterschiedlichen Reha-Sportangebote erläutert werden.
- 11.30 Uhr Hockergymnastik – Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren**
mit Carmen Luttrup-Buss
Sitzgymnastik für Senioren mit einfachen Übungen, um mehr Schwung ins Leben zu bringen. Ganz einfach gesagt, ist es Gymnastik im Sitzen.
- 12.30 Uhr POUND®**
mit Tanja Betken
Das Workout kombiniert Cardio und Krafttraining mit Elementen, die aus dem Bereich Yoga und Pilates stammen.
- 13.30 Uhr Functional Tabata Training**
mit Frank Müller
Ein übergreifendes Training. Ein Mix aus Grundbewegungsformen wie Laufen, Springen oder Drücken, durch das die Tiefenmuskulatur gestärkt und koordinative Fähigkeiten verbessert werden.
- 14.30 Uhr Aroha**
mit Kirsten Schmerbeck
Aroha ist ein effektives und unkompliziertes Herz-Kreislauftraining im ¾-Takt. Die Mischung aus spannungsvollen und entspannenden Elementen ist für jeden auch ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter geeignet.
- 15.30 Uhr Pilates**
mit Marina Neuhaus
Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.



Einfach den QR-Code scannen, informieren und anmelden

LÖBBECKE-SAAL – 1. ETAGE

- 10.30 Uhr Dr. Farah Aljallab, Chefärztin der Frauenklinik im Bethanien-Krankenhaus**
Über die Mythen zur Entstehung von Krebs
- 12.30 Uhr Dr. Jamal Driouch, Chefarzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie im St. Elisabeth-Krankenhaus**
Sodbrennen und Reflux: Ursachen, Symptome und Behandlung
- 13.30 Uhr Claudia Middendorf, Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten in NRW,**
im Gespräch mit IKZ-Chefredakteur Torsten Lehmann
- 14.30 Uhr Torsten Woeste** über Qualität des Brotes und den Verfall der Bäckerei-Kultur im Brotland Nr. 1

PREMIUM PARTNER

MEDICE THE HEALTH FAMILY

parktheater

BAK Gesundheit

SCHILLER APOTHEKE

www.iserlohner-gesundheitstag.de



Iserlohner **Gesundheitstag**
präsentiert vom IKZ

**SAMSTAG,
11. NOVEMBER
2023**

10 - 17 Uhr,
Parktheater Iserlohn

MIT UNSEREM
SPECIAL-GAST

Elli Hoop **HULLER
DICH frei!**

Unvergessliche
MOMENTE
erleben



Egal ob für ROCK & POP ☆ MUSICAL & VARIÉTÉ ☆ KLASSIK ☆
SPORT ☆ THEATER ☆ COMEDY UND VIELES MEHR –

mit uns verpassen Sie keine Veranstaltung mehr.

Vorverkauf u. a. auch für folgende Veranstaltungsorte: Parktheater, Iserlohn · Eissporthalle Iserlohn · Sauerlandpark, Hemer · Westfalenhallen, Dortmund · König-Pilsener-Arena, Oberhausen · Stadthalle, Hagen · Lanxess arena, Köln · Bochum, Matrix · Halle Münsterland, Münster · Colosseum, Essen uvm.

**SICHERN SIE SICH
JETZT IHR TICKET**

Bei Fragen beraten wir Sie gerne telefonisch:

☎ **0 23 71 - 822 128**

🕒 Öffnungszeiten

Mo. bis Do. 9 - 16 Uhr
Fr. 9 - 13 Uhr
Sa. 9 - 12 Uhr

nur in der Geschäftsstelle
Ihrer Heimatzeitung Iserlohn.

16. Iserlohner Gesundheitstag **Wo finde ich wen?**

01. MEGABIKE Manasse GmbH
02. MK-Ambulanz GmbH
03. Hörkunst Imhoff
04. Life Sport
05. BEMER Group
06. Deutsche Herzstiftung e.V.
07. SANTAXI Wille
08. Diakoniestation Iserlohn
09. St. Pankratius Altenheim
10. Hausemann & Mager Reisebüro
11. MCS Medical Center Südwestfalen GmbH & Co. KG
12. A. & H. Hygiene GbR
13. St. Elisabeth Hospital
14. Bethanien Krankenhaus Iserlohn
15. IKZ AV
16. Woeste Vollkornbäckerei
17. Optik & Akustik Quellenberg GmbH
18. Stadt Iserlohn Betreuungsstelle
19. Caritasverband Iserlohn Suchtberatung
20. Dr. med. Rainer Kamp - ärztliche Osteopathie
21. Hesselbach Hörakustik

22. Polyneuropathie-Selbsthilfegruppen Iserlohn, Letmathe und Hemer
23. Iserlohner Fitness & Sportpark GmbH
24. Stehmann – Gesunde Schuhe
25. Seniorenzentrum Waldstadt Iserlohn
26. Kreissportbund MK
27. Energetix Bingen
28. Heilpraktiker für Psychotherapie
29. Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
30. Glowacki Hörakustik
31. Qualitätszirkel Ernährung
32. Hospizverein Iserlohn
33. MediVital Gesundheit+Sport Hemer
34. Fitness & Co. GmbH
35. Podologie Björn Freiburg
36. Cutrins Perückenstudio
37. DAK-Gesundheit
38. Schiller Apotheke
39. Ev. Johanneswerk, Altenzentrum Tersteegen-Haus
40. Stadt Iserlohn, Continue und Servicestelle Ehrenamt

**EINTRITT
FREI**

Messe mit Vortragsprogramm und Mitmach-Aktionen

41. Seniorenbeirat der Stadt Iserlohn
42. Inklusionsbeirat der Stadt Menden
43. Beirat für Menschen mit Behinderung
44. Gemeinschaftsdienst GmbH
45. FRAKTUR.INFO Knochenbrüche schneller heilen
46. Aidshilfe im Märkischen Kreis
47. Elli Hoop Shop
48. MEDICE – The HEALTH FAMILY



Vortragsprogramm
siehe Rückseite