

18. Iserlohrner Gesundheitstag Programm

GROSSES HAUS

10.15 Uhr Eröffnung



anschließend **POUND®**
mit Tanja Betken und Britta Lewalski
Das Workout kombiniert Cardio und Krafttraining
mit Elementen, die aus den Bereichen Yoga und
Pilates stammen.

11.30 Uhr Kochshow mit Volkhard Nebrich

Fermentierter Rotkohl – traditionell, gesund
und modern interpretiert. Reich an Vitaminen,
probiotisch und mit frischem, leicht säuerlichem
Geschmack.

13.45 Uhr Zumba Fitness® mit Tanja Betken



14.30 Uhr Yoga mit Jennifer Lange – Expertise trifft Leidenschaft



Die Sport- und Gesundheitsmanagerin begleitet
Einsteiger und Fortgeschrittene achtsam zu mehr
Beweglichkeit, innerer Ruhe und Körperbewusstsein.

15.30 Uhr Vortrag Prof. Dr. Dagny Holle-Lee

Deutschlands führende Migräne- und
Kopfschmerz-Expertin erklärt Ursachen,
Diagnose und Therapie einer der häufigsten und
belastendsten Gesundheitsbeschwerden.



Kurse, die mit diesem Icon gekennzeichnet sind,
finden „LIVE-ON-STAGE“ statt – Ihre aktive
Teilnahme ist ausdrücklich erwünscht.

LÖBBECKE-SAAL – 1. ETAGE

10.30 Uhr Dr. med. Adil Senol Sandalcioglu, Chefarzt Gynäkologie/Geburtshilfe im Bethanien-Krankenhaus

Senkung und Inkontinenz – weit verbreitete, oft
tabuisierte Beschwerden, die die Lebensqualität
vieler Frauen stark beeinträchtigen.

11.45 Uhr Marwin Isenberg, Sportwissenschaftler und Gründer des sportwissenschaftlichen Zentrums „Gipfelgang“ in Hemer

Er zeigt, wie individuell abgestimmtes Training
Rücken- und Kniebeschwerden lindert,
Beweglichkeit verbessert, Muskulatur stärkt und
neuen Problemen vorbeugt.

13.00 Uhr Dr. med. Markus Walz (Chefarzt Orthopädie/ Unfallchirurgie) und Dr. med. Jörg Freis (Facharzt für Allgemeinchirurgie) in den Katholischen Kliniken im Märkischen Kreis

Schulterschmerzen zählen zu den
häufigsten orthopädischen Problemen. Die
Ärzte erläutern Ursachen und moderne
Behandlungsmöglichkeiten für mehr
Beweglichkeit und Lebensqualität.

14.15 Uhr Dr. Alina Burghard – Medice Gesunder Darm – mehr Lebensqualität! Wie Ernährung und Fermentation ein gutes Bauchgefühl beeinflussen.

STUDIO im Erdgeschoss

10.30 Uhr METAMORPH mit Nathalie Cebulla Tanzen. Atmen. Loslassen. METAMORPH bietet eine transformative Erfahrung für mehr Energie, innere Balance und persönliches Wachstum – weit über klassischen Tanzunterricht hinaus.

11.30 Uhr CIRCL Mobility™ mit Tanja Betken Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung konzentriert sich **CIRCL Mobility™** auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen.

12.15 Uhr CIRCL Mobility™ mit Tanja Betken

13 Uhr METAMORPH mit Nathalie Cebulla

14 Uhr 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. Optimiert für 50+.

15 Uhr Tabata-Training mit Frank Müller



Einfach den QR-Code
scannen, informieren und
anmelden

**18. ISERLOHRNER
GESUNDHEITSTAG**
PRÄSENTIERT VOM IKZ

**8. NOV.
2025**

Parktheater
Iserlohn
Alexanderhöhe
10 bis 17 Uhr

**EINTRITT
FREI**

**MIT UNSEREN
SPECIAL-GUESTS:**

- **Jennifer Lange**, Sport- und Gesundheitstrainerin und
- **Prof. Dr. Holle-Lee**, Neurologin und Kopfschmerz-
Expertin, bekannt auch als @ Migräne-Doc

www.iserlohrner-gesundheitstag.de

© Oksana - stock.adobe.com

PREMIUM
PARTNER

 MEDICE
THE HEALTH FAMILY

IKZ MEDIENWERKSTATT
Werbung | Design | Medien

**DEINE
KREATIV- &
MEDIEN-
WERKSTATT**

Mehr Kunden für Dein Unternehmen –
durch kreative Medienlösungen!

IKZ Medienwerkstatt – Deine kreative Agentur in Iserlohn
für Werbung, Konzepte und Grafikdesign.

Kontaktiere uns und lass uns gemeinsam Dein Unternehmen
in den Fokus rücken. Wir beraten Dich gerne:

Max Homann
☎ 02371 . 822 -144 | ☎ 0176 . 18 50 01 64
✉ maximilian.homann@ikz-online.de

18. Iserlohrner Gesundheitstag – Wo finde ich wen?

1. BADELIX „begehbbare Duschen“
2. FRAKTUR.info
3. Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. – Regionalverband Südwestfalen
4. LWL-Klinik Hemer
5. Olbrich Know How
6. EUTB MK Standort Iserlohn
7. Malteser Hilfsdienst e.V.
8. AOK NordWest
9. St. Pankratius Altenheim
10. Bethanien Krankenhaus
11. St. Elisabeth Hospital
12. Körperperformen Iserlohn
13. Woeste Vollkornbäckerei
14. Podologie Freiburg
15. Diakoniestation Iserlohn Altena
16. MK-Ambulanz GmbH
17. Waldstadt-HealthCare GmbH
18. Schiller Apotheke

19. Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e. V. Reg.-Verb. Sauerland Nord
20. Caritasverband Iserlohn e.V.
21. Hörkunst Imhoff
22. Dirk Kruse – Hypnose. Emotionstherapie. Coaching.
23. Bemer Int. AG, Principality of Liechtenstein
24. Deutsche Herztiftung e.V.
25. Glowacki Hörakustik
26. Home Instead Märkischer Kreis
27. Thermomix
28. Aidshilfe im Märkischen Kreis e.V.
29. MD Physio & Sport
30. Diakonie Bethanien gGmbH
31. Seniorenzentrum Letmathe
32. Medical Center Südwestfalen GmbH & Co. KG
33. Reha-Zentrum Iserlohn
34. Hesselbach Hörakustik
35. Orthopädie Schuhtechnik Hitzegrad
36. MediVital Rehazentrum eG&R

37. Eli die Fee (OS Seniorendienst GmbH)
38. vhs Iserlohn
39. Beirat für Inklusion und Seniorenbeirat
40. Coach Akis - Atemcoach (Oxygen Advantage)
41. Hausemann & Mager
42. Neurocoaching für Sport und Business
43. Stadt Iserlohn – Servicestelle Ehrenamt und Übergang Schule und Beruf, der ehrenamtliche Dienst der Stadt Iserlohn Continue
44. IKZ
45. Medice



Plan nicht maßstabsgetreu.