

17. Iserlohner Gesundheitstag Programm

GROSSES HAUS

10.15 Uhr **Eröffnung,**



anschließend **POUND®**
mit Tanja Betken

Das Workout kombiniert Cardio und Krafttraining mit Elementen, die aus den Bereichen Yoga und Pilates stammen.

11.15 Uhr **Dr. Richard Ammer** über gesunden Schlaf und die Unterstützung von digitalen Anwendungen

12.30 Uhr **Doc Esser** über „Das Prinzip der Mutigen“ anschließend **Gespräch und Fragerunde** mit IKZ-Chefredakteur Torsten Lehmann (ab 14 Uhr Autogrammstunde)

14.30 Uhr **Zumba Gold® meets Zumba Fitness®** mit **Tanja Betken** und **Klaus Schotte**



16.00 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.



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

STUDIO im Erdgeschoss

10.30 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.

11.30 Uhr **Functional Tabata Training** mit Frank Müller

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

13.15 Uhr **CIRCL Mobility™** mit Tanja Betken

14.00 Uhr **Entspannungsevent** mit Melissa Köchling
Eine Reise zu sich selbst! Mithilfe von kleinen Entspannungsübungen lernen die Teilnehmer, wieder in ihre Mitte zu gelangen. Gemeinsam mit Melissa werden sie durch die Progressive Muskelentspannung geführt, um ihren Körper ganz gezielt zu entspannen.

15.00 Uhr **METAMORPH** mit Nathalie Cebulla
Tanzen. Atmen. Loslassen.
Dein Weg zu mehr Energie, Stärke und innerer Balance. METAMORPH bietet eine tiefe, transformative Erfahrung, die über den klassischen Tanzunterricht hinausgeht und den Teilnehmern hilft, nicht nur körperlich, sondern auch emotional und geistig zu wachsen.

LÖBBECKE-SAAL – 1. ETAGE

10.30 Uhr **Dr. med. Colin Jost, Ltd. Oberarzt des Bereiches Elektrophysiologie der Klinik für Innere Medizin, Bethanien-Krankenhaus**
Herzrhythmusstörungen: Ursachen und gezielte Behandlungsmethoden

11.45 Uhr **Dr. Lukas Niggemann, Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, St.-Elisabeth-Hospital**
Osteoporose: Der Umgang mit osteoporotischen Frakturen

14 bis 15.30 Uhr **Volkhard Nebrichs Kochshow**
Kimchi-Streusel und ihre positive Wirkung auf die Gesundheit



Einfach den QR-Code scannen, informieren und anmelden

PREMIUM PARTNER



MEDICE
THE HEALTH FAMILY

parktheater
Iserlohn

SCHILLER APOTHEKE



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.

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

1. Hesselbach Hörakustik KG
2. MCS Medical Center Südwestfalen GmbH & Co. KG
3. Superpatches
4. FRAKTUR.INFO-Knochenbrüche schneller heilen
5. Orthopädie-Schuhtechnik Hitzegrad
6. Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
7. Olbrich know how
8. Märkische Seniorenzentren GmbH
9. MD Physio & Sport
10. Hörkunst Imhoff
11. MediVital Sportmedizinisches Trainingszentrum GbR
12. Altnickel & Hackenberg GbR
13. St. Pankratius Altenheim
14. Bethanien Krankenhaus
15. St. Elisabeth Hospital
16. Iserlohner Kreisanzeiger
17. Woeste Vollkornbäckerei
18. Energetix
19. Optik & Akustik Quellenberg GmbH

20. MK-Ambulanz GmbH
21. Team 3 & Team 3 Aktiv
22. Caritasverband Iserlohn e.V. Beratungsdienste
23. Selbsthilfegruppe Polyneuropathie
24. Stehmann - Gesunde Schuhe
25. Cutrins Perücken-Studio
26. Deutsche Herzstiftung e.V.
27. Ambulanter Gemeinschaftsdienst gGmbH
28. NC Healthcoaching
29. BEGA Alltagsbegleitung
30. Medic-Car Ambulanter Pflegedienst GmbH
31. Körperformen Iserlohn
32. Praxis für Podologie Freiburg
33. BSG Bildung Soziales Gesundheit
34. Reha-Zentrum Iserlohn
35. Hospizverein Iserlohn
36. Diakonie Bethanien GmbH
37. Hörakustik Ralf Glowacki
38. Schiller Apotheke

**EINTRITT
FREI**
Messe mit Vortrags-
programm und
Mitmach-Aktionen

39. Stadt Iserlohn Betreuungsstelle
40. VHS der Stadt Iserlohn
41. Beirat für Inklusion
42. Stadt Iserlohn, Continue und Service-
stelle Ehrenamt
43. Hausemann & Mager
44. terra sports GmbH
45. Aidshilfe im Märkischen Kreis e.V.
46. Elli Hoop Shop
47. Medice
48. Stadtwerke Iserlohn



Plan nicht maßstabsgetreu.