

*Sonderkonditionen
und Tombola mit
tollen Preisen*

Der **MEDITERANA** Gesundheitstag

im Rahmen des

Weltherztages

am 04.10.09 von 10:00-18:30 Uhr



in Kooperation mit

BARMER
diegesundexperten

Aktionsangebote

Viele Schnupperkurse
Interessante Vorträge
aus den Bereichen
Gesundheit und Bewegung
(Vorankmeldung erwünscht)

MEDITERANA Gesundheitstag

*Kostenlose
Gesundheitstests*
Blutdruck, Blutzucker
Blutcholesterin, Körperfett
Laufanalyse

Tolle Sonderkonditionen

- 6 Monate Schnupper-Mitgliedschaft möglich
- Beim Abschluss einer Jahres-Mitgliedschaft

62,50 €
Ersparnis

Tombola



1. Preis
Jahresmitgliedschaft
„Spa & Sports Comfort“
im Werte von 1.200,- €



Weitere Preise
Wertgutschein über 150,- €
von Intersport Haeger,
Eintrittsgutscheine Thermalbad &
Wellnesswelt, und vieles mehr...



Interessante Vorträge für Wissbegierige

- 10.15 - 10.45 BARMER Gesundexperten
- 11.00 - 11.30 „Mythos Fettverbrennung“
- 11.45 - 12.15 „Sport im Alter“
mit Dr. Uwe Berk
- 12.30 - 13.00 „Die Bremse im Kopf“
- 13.15 - 13.45 „Mythos Fettverbrennung“
- 14.00 - 14.30 „Die Risiken des Nichtstuns“
mit Dr. Uwe Berk
- 14.45 - 15.30 BARMER Gesundexperten
- 15.45 - 16.15 „Die Bremse im Kopf“
- 16.30 - 17.00 „Mythos Fettverbrennung“
- 17.15 - 17.45 BARMER Gesundexperten

Schnupperkurse für Aktive

- 10.15 - 10.45 BARMER Rückentraining
- 10.45 - 11.30 Pilates - Anfänger
- 11.30 - 12.15 Dance - Anfänger
- 12.15 - 13.00 Wirbelsäulengymnastik
- 13.00 - 13.30 BARMER Rückentraining
- 13.30 - 14.30 Body Pump
- 14.30 - 15.30 Body Balance
- 15.30 - 16.15 Hatha Yoga - Anfänger
- 16.15 - 17.00 Qi Gong - Anfänger
- 17.15 - 18.00 Hatha Yoga - Anfänger
- 18.00 - 18.30 Qi Gong - Anfänger
- 11.00 - 11.30 Aqua Fitness
- 11.30 - 12.00 Aqua Power
- 14.00 - 14.30 Aqua Fitness
- 14.30 - 15.00 Aqua Power
- 16.30 - 17.00 Aqua Fitness
- 17.00 - 17.30 Aqua Power

Um Voranmeldung für die Kurse und Vorträge wird gebeten 0 22 04 / 20 21 50.
Weiter Infos finden Sie unter www.mediterana.de

