

HAUSRUNDGANG

14:30 und 15:30 Uhr **Kennenlernen der Einrichtung**
Werfen Sie einen Blick in unsere Räumlichkeiten

ERGOTHERAPIE **In der Werkhalle**

ab 14:15 Uhr **Praktische Übungen**
Versuchen Sie sich auf Terra Sensomatten, Slashpipe und Pezziball
Vorstellung Thermo- und Paraffinbad sowie Novafone

PHYSIOTHERAPIE

ab 14:15 Uhr **Beweglichkeit im Alltag**
Tipps und Übungen für körpergerechtes Bücken, Heben, Tragen
Wo: Sportraum 1

ab 14:15 Uhr **Alles über Kinesiotape** (Ergotherapie 1)
Wirkungsweisen, Anlagemöglichkeiten, Probetape

Informationen zu unseren Heilpraktikerangeboten:

Blutegelbehandlung, Akkupunktur, TCM

ab 14:45 Uhr **Vorstellung E-Point**

15:00 und 16:00 Uhr **Mitmachaktion „Mobile Schultergelenke“** (ca. 10 Minuten)
Wo: Sportraum 2

15:00 und 16:00 Uhr **Vortrag: Gesunder Rücken**
(Schulung 2)

SPORTTHERAPIE **MTT-Raum**

ab 14:15 Uhr **Finden Sie Ihr Gleichgewicht**
ausgewählte Trainingsgeräte können ausprobiert werden

ERNÄHRUNGSBERATUNG **Lehrküche im Erdgeschoss**

ab 14:15 Uhr **Ernährungsberatung:**
Vorträge zur gesunden Ernährung mit Kostproben und Rezepten

PSYCHOLOGIE **Schulungsraum 1**

14:15 Uhr **Spannendes aus der Gehirnforschung**
Was ist Denken? Wie wird es gemessen? Wie kann man es trainieren?

15:00 Uhr **STRESS**
Was ist Stress? Was macht ihn gefährlich? Was kann ich dagegen tun?

15:45 Uhr **Körper und Geist – Herz und Psyche**
Wie beeinflussen sich Körper und Psyche in Gesundheit und Krankheit?

16:30 Uhr **Wissenswertes zum Thema Schmerzen?**
Stand der Forschung, Prävention und Behandlung

