




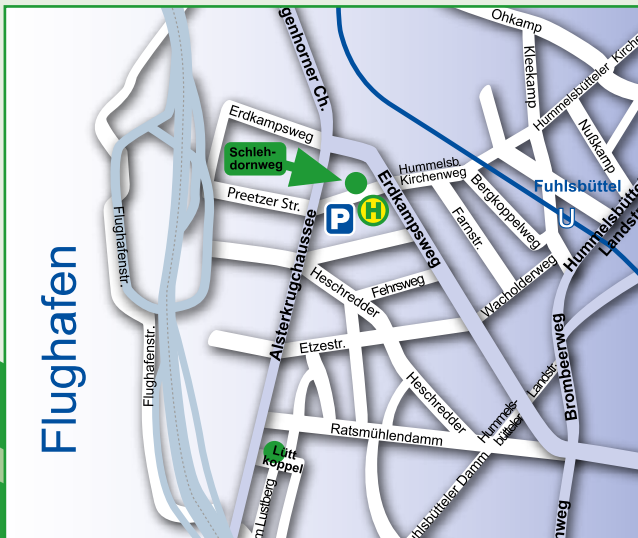




-  Schlehdornweg 10  
22335 Hamburg
-  clubaktiv@scala-sportclub.de
-  www.clubaktiv-online.de
-  (040) 300 62 99-202
-  Die Buslinien 39, 118, 172 und 174  
(Station „Preetzer Str.“) halten fast vor der Tür!



Verbung & Meer: www.contrastrafm.de - Jens Lindmeyer

# clubaktiv

Fitness & Gesundheit



Sonntag, 24. Februar 2019  
10 - 18 Uhr

## Gesundheitstag

- Vorträge
- Beratungen
- Schnupperkurse



# Die Vorträge

**11:00 - 12:15 Uhr**

## **Zurück in ein aktives Leben! Was hilft, wenn die Gelenke Schmerzen?**

*Referent: Dr. med. Christian Clausen*

**12:15 - 13:30 Uhr**

## **Herz und Sport**

*Referent: Priv. Doz. Dr. med. Gerian Grönefeld*

**13:30 - 14:45 Uhr**

## **Knieprobleme – Möglichkeiten der Therapie**

*Referent: Dr. med. Kay Stepp*

**14:45 - 16:00**

## **Galileo-Training: Was ist eine Vibrationswippe und was ist das Besondere daran für den Anwender? (Ausprobieren möglich!)**

*Referent: Michael Harm*

**16:00 - 17:15**

## **Die Ernährung optimieren mit Spaß und Erfolg: Viele wissen, was gesund ist – die meisten scheitern an der Umsetzung.**

*Referent: Thomas Arnold*

# Schnupperkurse

*Folgende Inhalte können Sie in der Praxis kennen lernen:*

**13.00 - 14.00 Uhr**

## **Feldenkrais der sanfte Weg zu mehr Beweglichkeit**

*Katrin Springherr*

**14:00 - 14:45**

## **Mobiler Rücken Kräftigung-Beweglichkeit-Entspannung**

*Dr. Frank Neuland*

**15:00 - 15:45**

## **Tai Chi Einführung**

*Dr. Christoph Blumberg*

**16:00 - 16.45**

## **Standfest und Stabil - Praktische Übungen zur Verringerung des Sturzrisikos**

*Jürgen Mems*

