

# „Bewegung statt Parkbank!“

## 2. Rostocker Vorsorgemesse

### Programmübersicht

#### Erdgeschoß und Außenbereich

- Mitmachen und Ausprobieren: Outdoor-Geräte für den Mehr-Generationen-Spielplatz (Playfit – Outdoor Fitness)
- Einlass und Programminformationen zur Messe (Warnow-Kurier und Ecolea Fachschule)

#### 5. Stock

##### Eingangsbereich Fahrstühle:

- Catering – Pieper Catering, Snacks für Besseresser!

##### Flurbereich vorne:

- Blutdruck-Messung, Infos zur Pflegeversicherung (Nord-Assekuranz-Makler)
- Testen sie ihren Cholesterinwert – Knappschaft/die neue SeeKrankenkasse
- Kosmetik, BIOBALANCE Fachberatung – (Frau M.I. Jensen, Fa. Lombagine)

##### Flurbereich hinten:

##### Ärztliche Vorträge (Seminarraum hinten links):

- 10:30 Uhr: „Training bei Hüfterkrankungen“ Dr. Dirk Flachsmeyer, Ltd. OA, Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie/ Klinikum Süd, Rostock
- 11.30 Uhr: „Medizinisches Aufbautraining bei Bandscheibenerkrankung“ Dr. Oliver Spanehl, Neurochirurg/ Deutsche Med/Rostock
- 12:30 Uhr: „Bewegung und Sport bei Krebserkrankungen“ Dr. Volker Lakner, Onkologe-Hämatologe/Rostock
- 13:30 Uhr: „Bewegung und Sport nach Knieverletzungen“ Holger Finze, Chirurgische Praxis/Ärztehaus Paulstraße/Rostock
- 14:30 Uhr „Bewegung und Sport beim Diabetes Mellitus“ Dr. Philip Michel, Ernährungs- und Sportmediziner/MedPrevio – Zentrum für Prävention & Ambulante Rehabilitation/Rostock
- 15:30 Uhr: „Training bei Herzerkrankungen“ Dr. Kathrin Gnessner, Internistin/Rostock

##### Kurs- und Gymnastikraum hinten rechts:

kostenfreie Teilnahme an Trainingskursen (Katja Majorow, ltd. Physiotherapeutin, MedPrevio)

- 11.00 Uhr - Rückenschule
- 12.00 Uhr - Pilates
- 13.00 Uhr - Showtraining mit Leistungssportlern

- 14.00 Uhr – Rückenschule
- 15.00 Uhr - Pilates
- 16.00 Uhr – Rückenschule

Nach dem Training: Entspannungs-Massage, 10 Minuten für 3,- € (Ecolea - Fachschule für medizinische Ausbildungsberufe)

## 6. Stock

### Flurbereich vorne:

- Podologische Beratung (Podologische Gemeinschaftspraxis Bigalke/Schwigon)
- Infos zur Messe (MedPrevio – Zentrum für Prävention & Ambulante Rehabilitation)

### Physiotherapie-Praxisbereich:

- Entspannungs-Massage, 10 Minuten für 3,- € (Ecolea - Fachschule für medizinische Ausbildungsberufe)
- Kleiner Hörtest, Videootoskopie - Hörakustik Wockenfuß

### Flurbereich Mitte und Bar:

- Spitzen-Kaffee zum kleinen Preis (Gebrüder Suhl, Wohn- und tischkultur)
- Biologisch und dynamisch - Getränke und Säfte einmal anders! (Getränk kombinat)

### Trainings- und Diagnostik-Bereich:

- Vitalstoffanalyse und Blutzuckermessung - HRO-Apotheken
- Präventives Rückentraining zum Ausprobieren (MedPrevio – Zentrum für Prävention & Ambulante Rehabilitation)
- Körperfettmessung – (Barmer-GEK, Die Gesundexperten)

### Glaspyramide Stirnseite:

- Ganganalyse - LIEBAU Orthopädietechnik
- Sehtest- und Augendruckmessung - Optik Boysen

## 7.Stock (Galerie)

- Krafttest der Bauch- und Rückenmuskulatur und Stabilitätstest des Körpers (MedPrevio – Zentrum für Prävention & Ambulante Rehabilitation)
- Analyse der Körperkomposition (Bodymed - Gesundes Abnehmen mit ärztlicher Begleitung)
- Entspannungs-Massage, 10 Minuten für 3,- € (Ecolea - Fachschule für medizinische Ausbildungsberufe)
- Fuß-Reflex-Zonen Therapie zum Kennenlernen, 15 Minuten für 5,-€ (MedPrevio – Zentrum für Prävention & Ambulante Rehabilitation)
- Strombehandlung und Motorschienen in der Ambulanten Rehabilitation (MTR - Medizin-Technik Rostock)