

# „10 Gesunde Jahre mehr!“

## 1. Rostocker Vorsorgemesse

### Programmübersicht

**4. Stock**     Ästhetik- Klinik Dr. Weber  
Fettabbau ohne Operation - Internationale Akademie zur Erforschung der  
transdermalen Therapie  
Anti-Aging für die Haut/Live-Behandlung und Vortrag  
Mesotherapie ohne Nadel/Live-Behandlung - Ästhetik- Klinik Dr. Weber

### 5. Stock

#### Eingangsbereich Fahrstühle:

Einlass und Programminformationen zur Messe, Vergabe und Einwurf der  
Gewinnspielkarten für die Tombola  
Fachschule für medizinische Ausbildungsberufe – Ecolea  
kleines Dankeschön für ihren Besuch von - Blumen Rober

#### Flurbereich:

Ambulante Assistenz und Intensivpflege - Aktiv-Pflegeservice  
Wissenschaft und Gesundheit in Rostock - Verein Rostock denkt 365°  
Körperfettmessung – Barmer–Die Gesundexperten  
Gesunde und raffinierte Speisen und Getränke - Baltic Cooks  
Testen sie ihren Cholesterinwert – Knappschaft/die neue See-Krankenkasse  
Informationen rund um ihre Versicherung – die Generali/Agentur Buchfink

#### Räume hinten rechts:

kostenfreie Teilnahme an Trainingskursen/MedPrevio - Präventionszentrum  
11.00 Uhr - Yoga (Yvonne Naumann, Yoga-Vidya-Lehrerin)  
12.00 Uhr - Yoga (Yvonne Naumann, Yoga-Vidya-Lehrerin)  
13.00 Uhr – Pilates (Katja Majorow, Physiotherapeutin, Pilates-Trainerin)  
14.00 Uhr – Yoga (Sabine Wieting, Yoga-, Sport- und Fitness-Trainerin)  
15.00 Uhr - Yoga (Sabine Wieting, Yoga-, Sport- und Fitness-Trainerin)  
16.00 Uhr - Pilates (Katja Majorow, Physiotherapeutin, Pilates-Trainerin)  
Nach dem Training:  
Entspannungs-Massage, 15 Minuten für 3,- €- Ecolea Fachschule

#### Raum hinten links:

Bewegungsspiele für die ganze Familie - MediaMarkt Brinkmannsdorf

#### Raum hinten Stirnseite:

##### Ärztliche Vorträge:

11.00 Uhr     „10 Gesunde Jahre mehr sind möglich!“  
                  Dr. Philip Michel, Ernährungs- und Sportmediziner/Rostock  
12.00 Uhr     „Der Bandscheibenvorfall – Ursachen, Vorbeugung und  
                  Behandlung“ Dr. Oliver Spanehl, Neurochirurg/Rostock  
13.00 Uhr     „Herzinfarkt – Was tun wenn es passiert?“  
                  Dr. Kathrin Gnessner, Internistin/Rostock

- 14.00 Uhr „Hypnose – eine sanfte Form der Zahnheilkunde“, Dr. Reno Herrmann, Zahnarzt/Rerik
- 15.00 Uhr „Vorbeugung und Behandlung von chronischen Rückenschmerzen“ Frau Solvejg Millahn, FÄ für Physikalische Medizin und Rehabilitation/Rostock
- 16.00 Uhr „Durchblutungsstörungen der Beine – eine Volkskrankheit“ Dr. Lars Kock, leitender Gefäßchirurg/Klinikum Güstrow
- 17.00 Uhr „Übergewicht und Forschung – Was bewirkt die neue transdermale Therapie?“ Dr. J. Weber, Ästhetik-Klinik

## **6. Stock**

Fahrstühle: Einlass und Programminformationen zur Messe, Vergabe und Einwurf der Gewinnspielkarten  
Informationen zu Gesundheits-Check-Ups und Programmablauf

Praxisbereich Flur rechts und Empfangsbereich:

Test und Aktion: Nase frei, Atem gut – ein Atemtest der GEK  
BIOBALANCE Fachberatung - Frau M.I. Jensen und Frau M. Wilde/Fa Lombagine  
Hörtest, Video-Otoskopie, Hörprofil-Erstellung – Hörakustik Wockenfuß  
Muskeldiagnostik der Halswirbelsäule - MedizinTechnikRostock  
Entspannungs-Massage, 15 Minuten für 3,- €- Ecolea Fachschule

Barbereich und Raum rechts gegenüber:

Vitalstoffanalyse – HRO-Apotheken  
Analyse der Körperkomposition – MedPrevio-Präventionszentrum  
Gesunde und raffinierte Snacks und Getränke - Baltic Cooks

Großer Trainingsraum:

11.00 Uhr Showtraining mit den Sportathleten des SSV-Sievershagen  
15.00 Uhr Showtraining mit den Sportathleten des HCEmpor

Glaspyramide Stirnseite:

Ausdauerstest – MedPrevio-Präventionszentrum  
Sehtest und Augendruckmessung - Optik Boysen

## **7.Stock (Galerie 6.Stock)**

Kinderbetreuung – Die Tagesmütter  
Krafttest der Beinmuskulatur – MedPrevio-Präventionszentrum  
Stabilitätstest des Körpers - MedPrevio-Präventionszentrum  
Gesundheitstest - IKK-Nord