



So geht Sport heute!

14.10.

HNT-HALLE UND KLUBBRAUM

FITNESS-

UND 10-17 UHR

GESUNDHEITS-

MESSE

CUXHAVENER STR. 253

ANSPRECHPARTNERIN: MEIKE PAUL

GESUNDHEITSSPORT@HNTONLINE.DE - 040 / 72 96 13 88



So geht Sport heute!

PROGRAMM

VORTRÄGE IM KLUBRAUM

10:00	Demenz
11:00	Arthrose
12:00	T C M
13:00	Hypnose
13:45	Welche Bedeutung hat Sport für Menschen mit Herzschwäche?
14:30	Patientenverfügung
15:30	Chiropraktik
16:00	Schulter / Nacken

WORKSHOPS HNT HALLE

10:00-11:00 Uhr Nordic Walking	
10:30	Fit dank Baby
11:00	Pilates
11:30	Wirbelsäulengymnastik
12:00	Energy Dance
12:30	Bauch, Beine, Po und Rücken
13:00	Füsse
13:30	PAUSE KAFFEE und Kuchenstand + Suppe
14:00	Line Dance
14:30	Tai Chi
15:00	Zumba
15:30	Locker vom Hocker
16:00	Drums Alive
16:30	Yoga

MESSESTÄNDE

Cellagon-Beratung Petra Harder, Ernährungskonzept u. Naturkosmetik

Maren Prager - Praxis für Körperbewusstsein

Reformhaus Mahnert

HNT und FitHus

Taraxacum - Brigitte Hagen

Chiropraxis Landmann

Dr. Martina Bögel - Praxis für Chinesische Medizin

DRK - Deutsches Rotes Kreuz

Christa Roth - Heilpraktikerin für Psychotherapie

Asklepios Klinikum Harburg

HELIOS Mariahilf Klinik Hamburg

Nicole Carstens-Röttger - Gutes aus der Natur

Podologie Süderelbe - Michaela Goike

Lernwerk Ergotherapie