

GEWINNEN SIE MIT GESUNDHEIT!

Sie können gewinnen:

- 1 x 50 € Center-Gutschein vom RHEIN-CENTER Köln-Weiden*
- 1 x 20 € Center-Gutschein vom RHEIN-CENTER Köln-Weiden*
- 3 x 10 € Center-Gutscheine vom RHEIN-CENTER Köln-Weiden*
- je 1 Gutschein des Tempur Studios Köln im Wert von 30 €, 20 € und 10 €
- 4 Gesundheitskurse der Weidener Sportfreunde
- 2 x 10er Karten bei freier Kurswahl für das Gesundheitstraining Liegmann
- 1 Gutschein für ein Training im Just Fit Club
- 1 PKW-Verbandskasten des Arbeiter-Samariter-Bundes Deutschland e.V.
- 1 Kopfhörer HD 62 TV von Sennheiser der Hörwelt Digital GmbH

*Die Center-Gutscheine sind in allen Shops im RHEIN-CENTER Köln-Weiden einlösbar.

Teilnahmebedingungen:

Sie können an dem großen Gesundheits-Gewinnspiel teilnehmen, wenn Sie 18 Jahre oder älter sind. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter und Mieter vom RHEIN-CENTER Köln-Weiden sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Haben Sie den Gesundheitsparcours vollständig durchlaufen und alle Gesundheitsmarken eingeklebt?

• Dann geben Sie bitte Ihren Namen und Adresse an und dann nichts wie hin zum IPO-Informationsstand. Dort können Sie Ihren Beleg abgeben und nehmen automatisch an der Verlosung teil. Die Gewinner werden selbstverständlich schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

• Achtung! Nur vollständige Belege nehmen an der Verlosung teil – und nur einmal pro Person!

• Ihre Daten werden nur für interne Zwecke gespeichert und wir sichern Ihnen eine streng vertrauliche Verwendung nach den einschlägigen datenschutzrechtlichen Vorgaben zu.

• Unsere Aussteller möchten Sie zukünftig über wissenschaftliche Neuigkeiten zu den Themenfeldern Gesundheit, Fitness und Wellness informieren oder auch Ihre Erfahrungen und Meinungen wissen. Hierzu bitten diese um Ihre Einwilligung.

Ich bin mit der Verwendung meiner Adresse zu diesem Zweck einverstanden.

Frau

Herr

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ Geburtsjahr: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Auftaktveranstaltung für Ihr regionales Kompetenz-Netz



Gesundheit mit Kompetenz
in und um Köln-Weiden



Ihr regionales Kompetenz-Netz „Gesundheit“

Kompetenz-Partner der  Internationale Prävention Organisation e.V.

www.IPO-web.org

- Wichtige Gesundheitsdienstleister in Ihrer Region
- Selbsthilfegruppen in der Region – für Ihre Problemlösung
- Wichtige Notrufnummern auf einen Blick

WIR INFORMIEREN SIE GERNE

Aussteller (EG)	Stand-Nr.
Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V.	1
Just Fit Clubs	2
SHG Epilepsie Rhein-Erft e.V. (Mo.-Di.)	3
DVMB LV NRW e.V. Gruppe Köln-Mitte (Mi.-Do.)	3
Selbsthilfegruppe Wegener (Fr.-Sa.)	3
Weidener Sportfreunde.de „Machmit“, „Bleibfit“	4
UniVita – Die Schlafprofis – www.univita.de	5
Schneider's Kur- und Gesundheitsreisen (Mo.-Mi.)	6
mhplus BKK (Do.-Sa.)	6
Hörwelt digital GmbH	7
Deutsche Restless Legs Vereinigung (Mo.-Mi.)	8
Gesundheitstraining Inka Liegmann (Sa.)	8
Biocomfort	9
Tempur Studio Köln druckentlastende Schlafsysteme	10
Augencentrum Köln	11
Center-Apotheke – gesund – gut – günstig –	12
Impuls Finanzmanagement AG	13
Biocomfort	14
IPO – Internationale Prävention Organisation e.V.	15
Ring Optik	Shop

Öffnungszeiten der Veranstaltung:
Montag bis Samstag von 10.00 - 20.00 Uhr

Schirmherrschaft: Prof. Dr. Dr. Karlheinz Schmidt,
Professor für Experimentelle Medizin, Vorstandsvorsitzender
IPO – International Prevention Organization



Mit großem Gesundheitsparcours!

Foto: photocase.com/They

17.08. – 22.08.2009



Montag, 17.08.2009

- 11.00 Eröffnung der Veranstaltung durch Herrn Sven Martens, Center-Manager**
- 16.00 Probestunde im Studio zum Mitmachen: Pilates, Treffpunkt an der Bühne
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann
- 17.00 Probestunde im Studio zum Mitmachen: Tanz(en für die Ausdauer), Treffpunkt an der Bühne
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann
- 17.30 Expertengespräch:
Sport + Gesundheit
Sport + Qualität im Wandel
Rücken + Herzkreislauftraining
Just Fit Clubs, Herr Frank Böhme, Herr Stefan Becker, Herr Dennis Metternich, Frau Nadine Reuter, Frau Marisa Lindenlauf
- 18.00 Pilates, Yoga, Wirbelsäulengymnastik
Just Fit Clubs, Frau Nadine Reuter

Dienstag, 18.08.2009

- 11.30 Probestunde im Studio zum Mitmachen: Pilates
Treffpunkt an der Bühne
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann
- 13.00 Tinnitus – Nein Danke!
Tinnitus-Retraining als Alternative zu medizinischen Möglichkeiten
Hörwelt digital, Frau Sandra Kappner, Tinnituspezialistin
- 16.00 Probestunde im Studio zum Mitmachen: Qigong
Treffpunkt an der Bühne
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann

Mittwoch, 19.08.2009

- 11.30 Probestunde im Studio zum Mitmachen: Nordic Walking
Treffpunkt an der Bühne
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann
- 17.00 Kindertanz
Weidener Sportfreunde e.V., Frau Antoinette Scheicht
- 17.45 Probestunde im Studio zum Mitmachen: Pilates
Treffpunkt an der Bühne
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann

- 18.00 Expertengespräch:
Sport + Gesundheit
Sport + Qualität im Wandel
Rücken + Herzkreislauftraining
Just Fit Clubs, Herr Frank Böhme, Herr Stefan Becker, Herr Dennis Metternich, Frau Nadine Reuter, Frau Marisa Lindenlauf
- 18.30 Bauchtanz
Weidener Sportfreunde e.V., Frau Antoinette Scheicht

Donnerstag, 20.08.2009

- 11.30 Probestunde im Studio zum Mitmachen: Walking
Treffpunkt an der Bühne
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann
- 16.00 Tinnitus – Nein Danke!
Tinnitus-Retraining als Alternative zu medizinischen Möglichkeiten
Hörwelt digital, Frau Sandra Kappner, Tinnituspezialistin
- 16.30 Hip Hop Dance
Weidener Sportfreunde e.V., Frau Antoinette Scheicht
- 18.00 Pilates, Yoga, Wirbelsäulengymnastik
Just Fit Clubs, Frau Nadine Reuter
- 19.00 Probestunde im Studio zum Mitmachen: Pilates
Treffpunkt an der Bühne
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann

Freitag, 21.08.2009

- 11.30 Probestunde im Studio zum Mitmachen
Tanz(en für die Ausdauer), Treffpunkt an der Bühne
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann
- 14.30 Kindertanz
Weidener Sportfreunde e.V., Frau Antoinette Scheicht
- 16.30 Kindertanz
Weidener Sportfreunde e.V., Frau Antoinette Scheicht
- 17.30 TAI CHI
Weidener Sportfreunde e.V., Frau Antoinette Scheicht

Samstag, 22.08.2009

- 11.30 Pilates für Einsteiger
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann
- 11.45 Pilates für Fortgeschrittene
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann

- 12.00 Hip Hop Dance
Weidener Sportfreunde e.V., Frau Antoinette Scheicht
- 13.00 Bauchtanz
Weidener Sportfreunde e.V., Frau Antoinette Scheicht
- 13.30 Expertengespräch:
Sport + Gesundheit
Sport + Qualität im Wandel
Rücken + Herzkreislauftraining
Just Fit Clubs, Herr Frank Böhme, Herr Stefan Becker, Herr Dennis Metternich, Frau Nadine Reuter, Frau Marisa Lindenlauf
- 14.00 Pilates, Yoga, Wirbelsäulengymnastik
Just Fit Clubs, Frau Nadine Reuter
- 14.30 Pilates für Einsteiger
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann
- 14.45 Pilates für Fortgeschrittene
Gesundheitstraining Inka Liegmann, Frau Inka Liegmann

Das Rahmenprogramm findet auf der Bühne in der Nähe von „Galeria Kaufhof“ statt.

Die Vorträge und Expertengespräche finden im IPO-Informationsstand zwischen „Christ“ und „Bree“ statt.

Änderungen vorbehalten.

Meine Werte sind viel wert!

Mein Körperfettwert	Mein Blutdruckwert
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mein BMI-Wert	Mein Ergebnis des Hauttests
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mein Hörwert	
links	rechts
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mein Sehwert	
links	rechts
<input type="text"/>	<input type="text"/>



Bitte kleben Sie hier Ihre Gesundheitsmarken ein und gewinnen Sie mit Gesundheit!