

**SPORTPARK HEPPENHEIM**

*Fitness bei Freunden*

# GESUNDHEITSTAG

Gesundheit  
braucht  
**MUSKELN**



**SAMSTAG, 21. SEPTEMBER**

**10.00 - 18.00 UHR**

**SPORTPARK HEPPENHEIM**  
**PHYSIO THERAPIE**

Das Finanzlokal  
**Freudenberg BKK**

**Allianz**  
*Albert Klee*

**GGEW**  
WIR SIND ENERGIE.

**RGS**  
Reha- und Gesundheitspartner  
an der Heppenheim a. S.

**hemmann**  
Orthopädie-Technik und Gesundheit

**KB** UniversitätsKlinikum Heidelberg  
Kreiskrankenhaus  
Bergstraße

**NATURHEILPRAXIS  
MARTIN GUNSCH**  
CHIROPRAKTIK NEURALTHERAPIE  
OSTEOPATHIE AKUPUNKTUR

# Unser Programm im Überblick

---



## 10.00 Uhr - Brustkrebs

### Primäre Prävention

Methoden der Früherkennung

### Sekundäre Prävention

Nachsorgen und Heilen

**Frau Dr. Herbert**

Kreiskrankenhaus Bergstraße



## 11.30 Uhr - Testen auf Blockaden

Identifizierung von Blockaden

**Martin Gunsch**

Naturheilpraxis Martin Gunsch



## 15.00 Uhr - Zusammenwirken von Rehabilitationssport & Physiotherapie

Wichtige Tipps zur langfristigen Genesung

**Katja Dalcicek**

Sportpark Heppenheim



## 16.30 Uhr - Gesundheit braucht Muskeln

Wie trainiert man ganzheitlich

**Jörn Eckardt**

Sportpark Heppenheim



# Durchlaufen Sie unsere Stationen

## **Fußdruckmessung**

Gangbildanalyse

**Sanitätshaus  
hemmann**

## **Lymphdrainage**

Sanfte Massage zur Förderung des Lymphflusses

ca. 15 Min \*

## **Griffkrafttest**

Wie alt ist Ihre Muskulatur tatsächlich?

## **Milon-Zirkel**

Kombination von Kraft- und Ausdauertraining

## **mescan**

Umfassende Analyse der Körperzusammensetzung, einschließlich Körperfett, Muskelmasse etc.

ca. 20 Min \*

## **Blockaden-Check**

Identifizierung von muskulären und energetischen Blockaden im Körper

ca. 15 Min \*

**Martin Gunsch**

## **Infostände**

**BKK Freudenberg**

**hemmann**

**Allianz  
Albert Klee**

\*Anmeldung erforderlich

# Testen Sie unsere Gesundheitskurse

---

## Unsere 20 Minuten Kurse

in der Workout Area



### **Alltagskräftigung: Fit im Büro**

In diesem Kurs lernen Sie effektive Übungen für den Büroalltag, um Verspannungen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu fördern. Durch einfache, jederzeit durchführbare Übungen bleiben Sie auch am Arbeitsplatz fit und ausgeglichen.

Immer zur vollen Stunde

Ab mind. 3 Personen

**Bitte bringen Sie Sportkleidung mit!**



### **Langfristig Gesund: Rückenfit**

In diesem Kurs lernen Sie wirksame Übungen und Techniken, die Ihre Rückenmuskulatur stärken und Ihre Haltung verbessern. In kurzer Zeit erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen und langfristig Ihre Gesundheit fördern können. Perfekt für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten!

Immer zur halben Stunde

Ab mind. 3 Personen

**Bitte bringen Sie Sportkleidung mit!**

**Melden Sie sich jetzt an!**



# Das Wichtigste auf einen Blick

---

## Unser Ziel

### Ihre Gesundheit und Mobilität langfristig sichern

Gesundheit braucht starke Muskeln! Deshalb laden wir Sie herzlich zum Gesundheitstag im Sportpark Heppenheim ein. Erleben Sie unsere modernen Trainingsmöglichkeiten und lassen Sie sich von unseren Experten beraten. Unser Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Gesundheit und Fitness zu verbessern. Kommen Sie vorbei und starten Sie gemeinsam mit uns in ein fitteres und gesünderes Leben!

## Verpflegung

### Für Ihr Wohlbefinden ist bestens gesorgt

Während der Veranstaltung erwartet Sie eine Auswahl an gesunden Snacks und frischen Speisen. Für Erfrischung ist ebenfalls gesorgt, mit verschiedenen Getränken, die jederzeit für Sie bereitstehen.

## Anmeldung

### Zu den Kursen, Vorträgen und Stationen

Buchen Sie kostenlos einen Timeslot unter



[www.sportpark-heppenheim.de](http://www.sportpark-heppenheim.de)



[kontakt@sportpark-heppenheim.de](mailto:kontakt@sportpark-heppenheim.de)



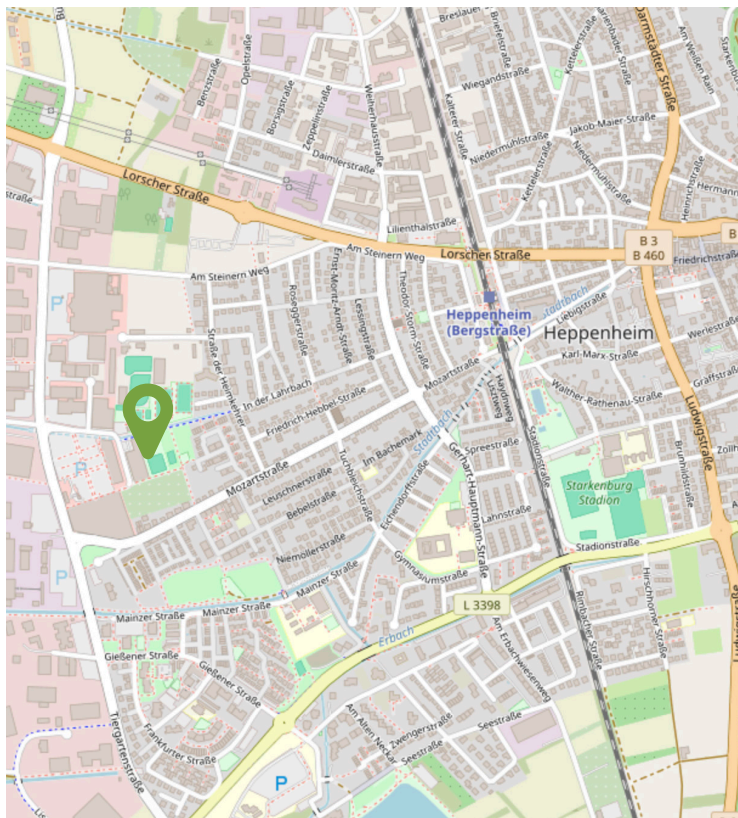
06252 - 72077

Am Gesundheitstag bieten wir Ihnen ein exklusives Angebot als Auftakt zu der bundesweiten Herbstkampagne „Gesundheit braucht Muskeln“ – starten Sie ab Oktober in eine langfristig gesunde Zukunft!

# SPORTPARK HEPPENHEIM

*Fitness bei Freunden*

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



**Hier finden Sie uns:**

In der Lahrbach 44  
64646 Heppenheim

[www.sportpark-heppenheim.de](http://www.sportpark-heppenheim.de)

06252 - 72077

