

# GESUNDHEITSTAG

Gesundheit  
braucht  
**MUSKELN**



**SAMSTAG, 26. OKTOBER**

**10.00 - 18.00 UHR**

# Unser Programm im Überblick

---



## 10.00 Uhr - Osteoporose

Die Ursache von Osteoporose,  
Prävention und Behandlung.

**Dr. Jörder**

Orthopädie Hirschberg



## 11.30 Uhr - Gesundheit braucht Muskeln

Wie trainiert man ganzheitlich

**Jörn Eckardt**

Sportpark Heppenheim



## 13.00 Uhr - Silent Inflammation

Stille Entzündungsgeschehnisse  
und Störfelder im Körper erkennen  
und behandeln

**Martin Gunsch**

Naturheilpraxis Martin Gunsch

**Dr. med. dent. Sarah Schomberg**

Zahnärztin, Fachzahnärztin  
für Oralchirurgie in Hemsbach



## 14.30 Uhr - Zusammenwirken von Rehabilitationssport & Physiotherapie

Wichtige Tipps zur langfristigen  
Genesung

**Katja Dalcicek**

Sportpark Heppenheim



# Durchlaufen Sie unsere Stationen

## Infostand ●

### Sanitätshaus Maisch

- Fußanalyse
- Blutdruckmessung
- Bandagen
- Kompression für Arme und Beine
- Blackroll in verschiedenen Ausführungen

## Lymphdrainage ●

Sanfte Massage zur Förderung des Lymphflusses  
ca. 15 Min \*

## Milon-Zirkel ●

Kombination von Kraft- und Ausdauertraining

## ● mescan

Umfassende Analyse der Körperzusammensetzung, einschließlich Körperfett, Muskelmasse etc.  
ca. 20 Min \*

## ● Griffkrafttest

Wie alt ist Ihre Muskulatur tatsächlich?

## ● Infostand

Finest Weinheim  
Physiotherapie

\*Anmeldung erforderlich

# Testen Sie unsere Gesundheitskurse

---

## Unsere 20 Minuten Kurse Immer zur vollen Stunde



### **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.

Ab mind. 4 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!

Ab mind. 4 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 Finest Medical Fitness Club Weinheim 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.finest-fitness-club-weinheim.de](http://www.finest-fitness-club-weinheim.de)



[kontakt@ffcw.info](mailto:kontakt@ffcw.info)



06201 – 3896223

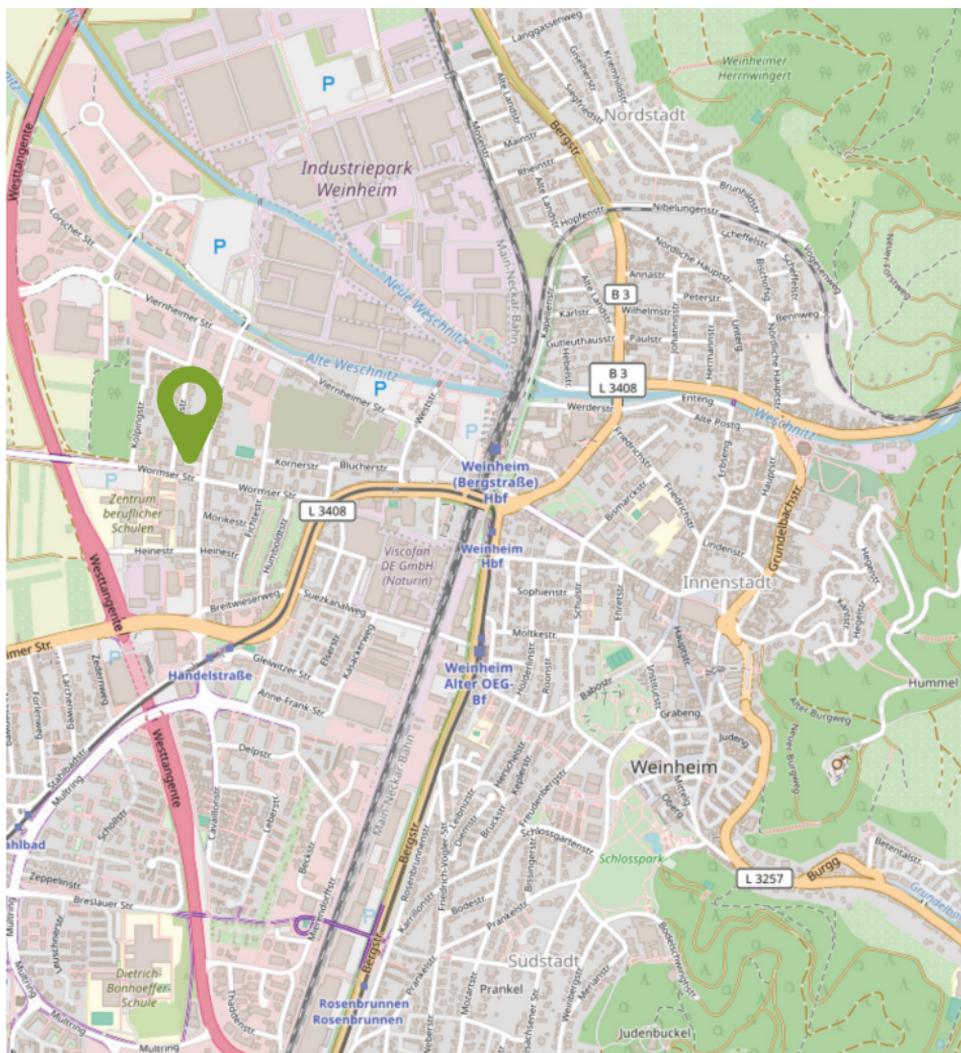
Am Gesundheitstag bieten wir Ihnen im Rahmen der bundesweiten Herbstkampagne „Gesundheit braucht Muskeln“ ein exklusives Angebot – beginnen Sie jetzt und starten Sie in eine langfristig gesunde Zukunft!



# FINEST WEINHEIM

## MEDICAL FITNESS CLUB

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



**Hier finden Sie uns:**

Händelstraße 38  
69469 Weinheim

[www.finetest-fitness-club-weinheim.de](http://www.finetest-fitness-club-weinheim.de)

06201 – 3896223

