

2. NÜMBRECHTER GESUNDHEITSTAG

Samstag, 21.2. | 11 bis 16:30 Uhr | Parkhotel Nümbrecht

Uhrzeit	Raum im Parkhotel	Thema	Referent/in
11:00 - 11:15	Kursaal	Eröffnung des Gesundheitstages	Bürgermeister Thomas Hellbusch
11:15 - 16:00	Kursaal	Anbieterstände	zahlreiche regionale Anbieter
11:30 - 12:30	„Schloss Homburg“	Kopfsache Gedächtnis: geistig fit bleiben - Alzheimer & Co	Dr. Edgar Leißling, IPE Institut für Ernährung & Prävention
11:30 - 12:15	„Distelkamp“	Hatha Yoga: Atmen, bewegen, entspannen	Brigitta Höwer - Yogalehrerin
11:30 - 16:00	„Oberelben“	Frauengesundheit: Brustab tasten, Aufklärung, Selbsthilfegruppe	Melanie Block - mamma Campy
11:30 - 16:00	„Spreitgen“	Sportabzeichen	SSC Nümbrecht Turnen
11:30 - 12:00	„Elsenroth“	„Bienenstockluft-Inhalation“ die neue Apitherapie	Sebastian Klein - Authentico
12:05 - 12:35	„Elsenroth“	Selbstmitgefühl „MSC - Mindful Self Compassion“	Saraswati Klaudia Feltens - Lichtfeld Praxis
12:40 - 13:40	„Elsenroth“	Wald-Gesundheit	Benoit Marchal - Waldgesundheits trainer
12:30 - 13:15	„Distelkamp“	Gemeinsam in die Natur - gesund bleiben, gesund werden	Josef Räkers, Leiter SGV Wanderakademie NRW
12:35 - 13:20	„Schloss Homburg“	Latin Dance Fitness	Uta Riethig - profutura Verlag
12:40 - 13:10	„Elsenroth“	Wald-Gesundheit	Benoit Marchal - Waldgesundheits trainer
13:15 - 13:45	„Elsenroth“	Zukunftsfähige Landwirtschaft und gutes Essen gehen Hand in Hand	Solawi Oberberg e. V.
13:25 - 14:05	„Distelkamp“	Handauflegen als Form der Selbstfürsorge (Workshop)	Jutta Scharrenbroich - Open Hands
13:25 - 14:25	„Schloss Homburg“	Fit durch Fett - Warum Fett lebenswichtig ist und welche Ihrer Gesundheit gut tun	Dr. Edgar Leißling - IPE Institut für Ernährung & Prävention
13:50 - 14:20	„Elsenroth“	Tiefenentspannung	Saraswati Klaudia Feltens - Lichtfeld Praxis
14:00 - 15:30	Outdoor	Waldbaden-Führung	Benoit Marchal - Waldgesundheits trainer
14:20 - 15:05	Outdoor	Walken mal anders - Ein reizvolles Gehvergnügen	Elke Mehlitz
14:15 - 14:45	„Distelkamp“	Schnupper-Workshop für Linedance	Verein Tanz-Mit
14:25 - 14:55	„Schloss Homburg“	Karate Workshop	Karateverein Nümbrecht
14:30 - 15:00	„Elsenroth“	Hanf - Ein Wunder der Natur	Kerstin Petzold - Hanffee
15:00 - 15:45	„Distelkamp“	Hatha Yoga: atmen, bewegen, entspannen	Brigitta Höwer - Yogalehrerin
15:00 - 16:30	„Elsenroth“	Biodanza Tanz Workshop	Kerstin Peinzke - Biodanza
15:00 - 15:30	„Schloss Homburg“	Deeskalation Vorführung	Budo Club Waldbröl
15:35 - 15:50	„Schloss Homburg“	Tanzvorführung „Orientalischer Tanz“	Uta Riethig - profutura Verlag
15:50 - 16:30	„Distelkamp“	Stuhlgymnastik	Kneipverein Nümbrecht
15:55 - 16:30	„Schloss Homburg“	Karate Vorführung	Karateverein Nümbrecht

Alle Angebote solange Plätze verfügbar sind.

www.nuembrecht-erleben.de