

Fach-Vorträge im Pfarrjugendheim

Eintritt frei!

11.00 Uhr

Andrea Hofmann, Naturheilpraxis

Wie Hormone unser Leben bestimmen - Hormone natürlich regulieren

12:00 Uhr

Annette Sax, Stilberaterin und Trainerin

Meine Farben, mein Stil: Der Schlüssel zu mehr Ausstrahlung

13:00 Uhr

Weltladen, Anne Kriechbaum, Kreuzwertheim

Klangschalen-Meditation

14:30 Uhr

Lisa Rauth, Heilpraktikerin

Gesunder Darm - starkes Immunsystem

Natürliche Therapien bei Erkältungen und Allergien

+++

Samstag, 29.10.2016

11:00 Uhr *calory coach*

Vortrag: Die Kraft des Beckenbodens (nur für Frauen!)

13.00 Uhr *beautysun*

Die Dorn-Methode. Eine sanfte alternative Behandlungsmethode bei Hexenschuss. Rücken, Schulter und Nackenproblemen

13.30 Uhr *Pfarrjugendheim St. Laurentius*

Vorführung Taekwon-Do Schule: Taekwon-Do - Gesundheit für Körper und Geist

14:00 Uhr *calory coach*

Vortrag: Die Kraft des Beckenbodens (nur für Frauen!)

wechselnd: *Pfarrheim St. Laurentius*

Therapie- und Gesundheit mit smovey
Pilates-Yoga und Faszien-Training

Sonntag, 30.10.2016

12.00 Uhr *Movie-Kino, Marktheidenfeld*

Film: Hope for all, Unsere Nahrung - Unsere Hoffnung.
Hope for All ist ein aufrüttelnder und bewegender Film über die weitreichenden Folgen westlicher Ernährungsgewohnheiten.
Seine Botschaft: Verändern wir unser Essverhalten, so verändern wir den Planeten.

Main Vital! Marktheidenfeld aktiv.

...der Wohlfühltag für Gesundheit, Fitness und Schönheit.

Liebe Besucher von MainVital! Marktheidenfeld aktiv, kein Zweifel, der Herbst ist da. Wenn die Herbstwinde über das Land streichen, es draußen kalt und ungemütlich wird, ist es höchste Zeit, wieder an sich und seine Gesundheit zu denken. Auf unserem 4. Gesundheitstag, MainVital! Marktheidenfeld aktiv, finden Sie viele Wege, Gesundheit zu fördern, zu erhalten oder auch wiederzuerlangen. Zahlreiche Anbieter aus den Themen-Bereichen Gesundheit, Wellness, Schönheit, Fitness und Prävention wollen Sie mit ihrem vielfältigen und attraktiven Angebot überzeugen. Entsprechend dem diesjährigen Motto „Allergie“ konnten wir als besonderes Highlight für Ihren Gesundheits-Check das **AllergieMobil** des deutschen Allergie- und Asthmabundes für **kostenlose Lungenfunktions- und Hautfunktionsmessungen** gewinnen. Namhafte Experten aus den verschiedensten Bereichen referieren praxisnah zu aktuellen Gesundheitsthemen und geben hilfreiche Tipps. Nutzen Sie diese Gelegenheit und nehmen Sie wertvolle Anregungen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mit nach Hause! Damit Sie gut durch den Winter kommen!

Ihr Franz Scheckenbach

(1. Vorsitzender Werbegemeinschaft Marktheidenfeld)

Gesundheitscheck

kostenlos!

Allergiemobil:

Lungen- und Hautfunktionsmessung

Marktplatz

Sehcheck mit Sehberatung:

*Multivisusmessung + 3 D-Messung
+ Irisbilder + Präzisionshornhautmessung*

Optik Wolf

PRÜFEN – MESSEN – BERATEN

Trockenes Auge, Augeninnendruck, Sehkraft- und Lösungen, Hörvermögen

LAUMEISTER

OPTIK . HÖRAKUSTIK

Wirbelsäulenvermessung

Betten Emmerich

*Kostenlose Hormonberatung
mit Testgutschein*

Naturheilpraxis Andrea Hofmann

Analyse Sitzverhalten am Arbeitsplatz

Büro Albert

Ihre Fußgesundheit

Orthopädie Albert

Kostenloser Stoffwechseltest

Alfa Vital Center (Pfarrjdh)

29. Okt. 2016 10.00 - 16.00 Uhr

Main Vital! Marktheidenfeld aktiv.

... der Wohlfühltag für
Gesundheit, Fitness und Schönheit.

Im Herzen der Stadt

Fachvorträge

Aktionen

Gesundheitschecks

Gewinnspiel mit tollen Preisen!



Main Vital!

Marktheidenfeld aktiv.

... der Wohlfühltag für
Gesundheit, Fitness und Schönheit.



Teilnehmer / Aktionen

Petzoltstraße

- 1 **CaloryCoach**: kostenloses Schnuppertraining (bitte anmelden).
Vortrag: 11 und 14 Uhr: Die Kraft des Beckenbodens
- 2 **Optik Wolf**: kostenlose Sehtests mit Sehberatung
- 3 **beautysun Sonnenstudio**: die Dornmethode-Alternative bei Rückenproblemen, Vortrag:
13.00 Uhr: Die Dorn-Methode. Eine sanfte alternative Behandlungsmethode

Brückenstraße

- 4 **Johann Emmerich GmbH**: gesund liegen durch Wirbelsäulen-Vermessung –
Beratung durch Physiotherapeuten
- 5 **HT-Holzmöbel**: gesundes Sitzen mit Stühlen nach Maß (im Haus Johann Emmerich GmbH)

Obertorstraße

- 7 **Büro Albert**: ergonomisches und gesundes Arbeiten im (Home)-Office
- 8 & 9 **esprit + Cecil Store**: Gemüsesticks mit leckeren selbstgemachten Dips & Smoothies

... und nach dem Gesundheitstraining:
gesunde Köstlichkeiten mit Genuss - die kreativen Wirte
der Marktheidenfelder Gastronomie freuen sich auf Sie!

Pfarrheim St. Laurentius, Kolpingstraße: **Eintritt frei!**

Alfa Center: smovey, das 8-in-1 Fitness, Therapie- und
Gesundheitsgerät

Allergosan: ... für ein gutes Bauchgefühl - Allergosan Probiotika

Annette Sax, Stilberaterin und Trainerin: Meine Farben, mein Stil:
Der Schlüssel für mehr Ausstrahlung

Blickpunkt Auge: Wenn die Augen schwächer werden -
Rat und Hilfe bei Sehverlust

Bioenergetische Gesundheitsberatung Marianne Klüg: Ent-
decke die Sonne in Deinem Herzen - Finde den Weg zu dir selbst.

Landesverband Niere Bayern: Stefan Endrich -
Organspende schenkt Leben!

Gesundheitsamt: Infos rund um die Schwangerschaft:
finanzielle Hilfen - Elterngeld - Elternzeit

Greser Reisen: Reisen für Ihre Gesundheit

Edith Peter Fitness- und Gesundheit: Pilates-Yoga und
Spiraldynamik-Faszientraining

Klinikum Main-Spessart: Ludmilla Rawinski, Ärztin:
Akupunktur – heilende Nadeln

Karin Doll, Entspannungstrainerin: Körper, Geist und Seele in
Einklang bringen

KosmetikLOUNGE, Heike Hörning: Zeitgard: auf Knopfdruck zu
mehr Schönheit & gesunder Haut

Kreisseniorenzentrum Marktheidenfeld: Den Alltag in Würde
leben, Langzeit- und Kurzzeitpflege

Lebenshilfe Marktheidenfeld Tagesstätte: Bewirtung + Info +
Verkauf von handgefertigten Produkten

Ökumen. Sozialstation St. Elisabeth: Information über
Sozialstation und Wohngemeinschaft

Shiatsu Thiede Russel: Shiatsu Massage

Taekwon-DO Schule MSP: Taekwon-DO –
Gesundheit für Körper und Geist.

Wasserbettenträume: Viskokissen - entspannt schlafen

Weltladen: 13 Uhr Klangschalen-Meditation

WONNEMAR: Lass die Wonne rein und genieße Kurzmassagen
vom SPA-Team

Marktplatz

- 10 **Allergiemobil**: Allergie? Kostenlose Lungenfunktionsmessung und Hauttest
Sponsoren: Betten Emmerich, Wasserbettenträume, Sanoverde, Schülerhilfe
- 11 **Schönes & mehr**: stöbern und genießen in Neu und Alt bei Kaffee und
Süßem
- 12 **Street One**: Soulfood: selbstgemachte Schnecken + frischer Apfelmost

Untertorstraße

- 13 **Franck Stube**: probieren Sie doch mal vegane Pralinen!

Mittelrorstraße

- 14 **Wäscheboutique P1**: Entspannung pur mit einer kostenlosen
"Dekolleté - Massage"
- 15 **Vegearia Bistro**: vegetarische Gerichte, täglich frisch & abwechslungsreich

Luitpoldstraße

- 16 **DERPART Reisebüro Panter**: spezielle Wellness- und
Fitness-Reiseangebote
- 17 **Naturheilpraxis Andrea Hofmann**: kostenlose Hormonberatung mit
Testgutschein

Bronnbacher Straße

- 20 **Maribou**: Smoothies & Kräuterdip und
- 21 **Kosmetik**: Trend & Permanent-Make-Up
- 22 **Körperatelier**: Testen Sie: EMS - Innovatives Training für mehr Fitness und
Gesundheit
- 23 **Laumeister - Optik. Hörakustik**: PRÜFEN – MESSEN – BERATEN
- 24 **Orthopädie-Schuhmacherei Albert**: wir beraten Sie rund um das Thema
Fußgesundheit
- 26 **Kornblume**: AQUA-LYROS – bestes Trinkwasser aus jedem Hahn
- 27 **Trendgalerie B2**: Neu bei uns: Fitnesstracker Armbänder von FITBIT

Ulrich-Willer-Straße

- 28 **Seniorenzentrum Mainbrücke**: Filme mit Diskussion: „Der Tag der in der
Handtasche verschwand“ + „Eure Sorge fesselt mich“ - Alternativen zu
freiheitsentziehenden Maßnahmen

- Anzeige -

- 29 **Klangmeditation Klangschalen-Therapie · Mediales Coaching**
Lakshmi-Zentrum für innere Harmonie, Heike Wiegand · Tel.: 09395 / 87 78 87
www.Heike-Wiegand.de · Termine nach tel. Vereinbarung · MainVital!-Sonderkonditionen
bis 6.12.2016: Klangmeditation für kleine Gruppe (3-4 Pers.) EUR 80/Gruppe (ca.90min.)

Lengfurt
Rathausstr. 12