Fach-Vorträge im Pfarrjugendheim

Eintritt frei!

10.30 Uhr
Michael Maier, Maier Landplan
Der heilende Garten - Oase für Körper Geist und Seele

12:00 Uhr
Annette Sax, Stilberaterin und Trainerin
Meine Farben, mein Stil: Der Schlüssel zu mehr Ausstrahlung

13:00 Uhr
Birte Willems, Ernährungsberaterin
Ernährungstrends - Was ist dran an Paleo, Clean-Eating, glutenfrei und Co.?

14:30 Uhr
Lisa Rauth, Heilpraktikerin
Gesunder Darm - gesunder Mensch. Endlich wieder ein gutes Bauchgefühl

+++

Samstag, 7.11.2015

10.30 Uhr
offene Kostümführung "Der Fischer un sei Fraa" -
Treffpunkt: Biergarten am Mainkai 3€/Person

11:00 Uhr
calory coach
Vortrag: Die Kraft des Beckenbodens (nur für Frauen!)

13:45 Uhr
Pfarrjungendheim St. Laurentius
Step`n Standard: Hip Hop und tänzerische Früherziehung

14:00 Uhr
calory coach
Vortrag: Die Kraft des Beckenbodens (nur für Frauen!)

abwechselnd:
Pfarrjungendheim St. Laurentius
Therapie- und Gesundheit mit smovey
Pilates-Yoga und Faszien-Training
Klangmeditation, Klangschalenmeditation

Sonntag, 8.11.15

12:00 Uhr
Movie-Kino, Luitpoldstraße
Film „Viel Gutes erwartet uns“
Dokumentation über einen gefeierten dänischen Bio-Landwirt und die drohende Schließung seines Betriebs. Ein entschleunigter, phasenweise spiritueller Film.

Main Vital! Marktheidenfeld aktiv.
...der Wohlfühltag für Gesundheit, Fitness und Schönheit.

Liebe Besucher,
herzlich willkommen zu Main Vital! Marktheidenfeld aktiv.
Gesundheit bedeutet auch Lebensfreude, Wohlfühlen, Entspannung, sportliche Betätigung, menschliche Wärme, lieben und geliebt werden, Sicherheit, Freiheit, Kreativität, ausreichender Schlaf und und und. . . . .?
Lassen Sie sich entführen in eine Welt der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Lebensfreude und nutzen Sie die vielfältigen Angebote und praktischen Informationsmöglichkeiten auf dem Rundgang durch unsere Innenstadt. Erleben Sie Gesundheit aktiv, lebendig, interessant, anregend, kommunikativ, und mit Freude.

Franz Scheckenbach
(1. Vorsitzender Werbegemeinschaft Marktheidenfeld)

Gesundheitscheck

kostenlos!

Sehcheck mit Sehberatung: Mulitvisusmessung + 3 D-Messung + Irisbilder + Präzisionshornhautmessung	Optik Wolf
Sehtest: Farbsinn, Dämmerung, Augendruck	Optik Laumeister
Körperfettmessung	Calory Coach
Wirbelsäulenvermessung	Betten Emmerich
Sind Sie übersäuert? Vitalblutanalyse im Dunkelfeldmikroskop *Unkostenbeitrag 15€*	Naturheilpraxis Andrea Hofmann
Fuß- und Ganganalyse	Orthopädie-Schuhmacherei Albert
Analyse Sitzverhalten am Arbeitsplatz	Büro Albert
Wie gut ist Ihre Koordination? Kostenloser Fitness-Check mit individuellen Tipps vom Experten	ERGO Geschäftsstelle

Veranstalter: Werbegemeinschaft Marktheidenfeld e.V. in Kooperation mit der Stadt Marktheidenfeld

MEDIA LIFE. WORKS

7. Nov. 2015 10.00 - 16.00 Uhr

Main Vital!
Marktheidenfeld aktiv.

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

Im Herzen der Stadt

Fachvorträge

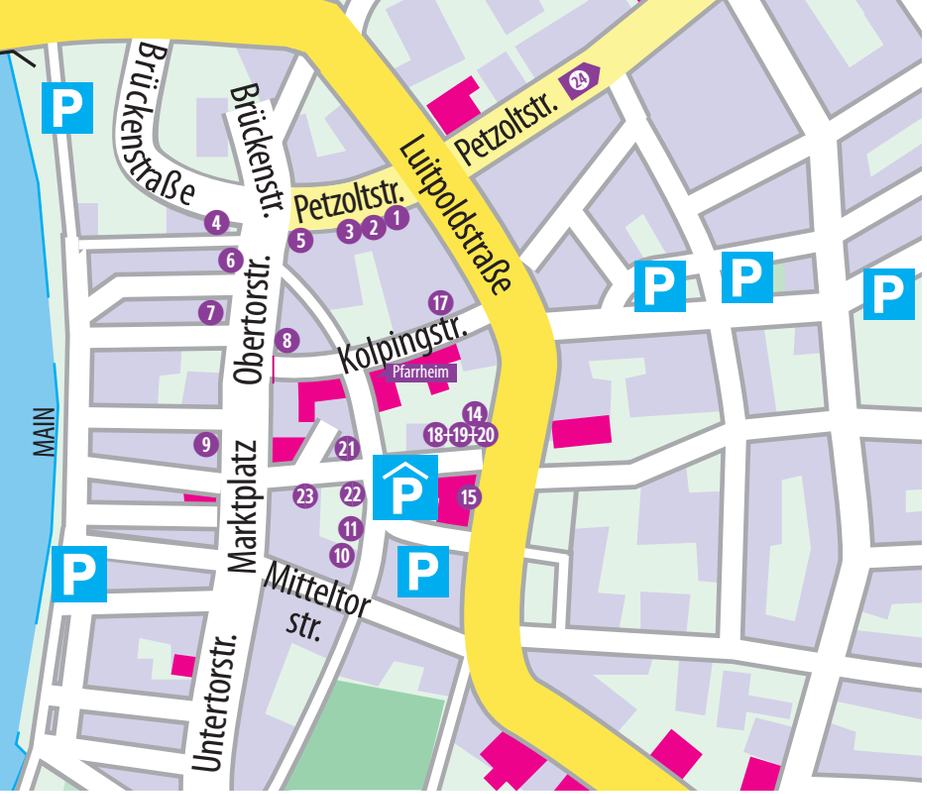
Aktionen

Gesundheitschecks

Gewinnspiel mit tollen Preisen!

Stadt Marktheidenfeld

Veranstalter: Werbegemeinschaft Marktheidenfeld e.V. in Kooperation mit der Stadt Marktheidenfeld



Teilnehmer / Aktionen

Petzoltstraße

❶ *CaloryCoach:* Körperfettmessung, Beckenbodentraining, Gewinnspiel, Vortrag: 11 und 14 Uhr: Die Kraft des Beckenbodens

❷ *Optik Wolf:* kostenlose Sehtests mit Sehberatung

❸ *Wolle Farbenfroh:* kostenloser Häkelkurs: mit kuscheliger Wolle einen schönen Loop häkeln

Brückenstraße

❹ *Johann Emmerich GmbH:* gesund liegen durch Wirbelsäulen-Vermessung – Beratung durch Physiotherapeuten

❹ *HT-Holzmöbel:* gesundes Sitzen mit Stühlen nach Maß (im Haus Johann Emmerich GmbH)

Obertorstraße

❺ *Salon Soraya:* gratis Kopfmassage im Massagesessel bei jeder Haarwäsche/ Kur

❻ *ERGO Geschäftsstelle:* S3 Check - 30 Sekunden für Ihre Gesundheit Tipps vom Fitnessexperten + Gewinnspiel an der Wii

❼ *Büro Albert:* per smartphone richtig sitzen! Unser Experte analysiert Ihr Sitzverhalten

❽❾ *esprit + Cecil Store:* Gemüsesticks mit leckeren selbstgemachten Dips & Smothies

Main Vital!

Marktheidenfeld aktiv.

… der Wohlfühltag für Gesundheit, Fitness und Schönheit.

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

AOK: Challenge Disk für effektives Koordinationstraining und Leistungssteigerung + stelle Deine eigene Grundlage fürs Müsli her

Alfa Center/ Marions Fitness Service: smovey, das 8-in1 Fitness, Therapie- und Gesundheitsgerät

Allergosan: Gesundheit beginnt im Darm

Barbara Ebel, Heilpraktikerin: Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören? Infos zur Raucher- Entwöhnung

Biosa: gesund & fit mit Vita Biosa und Panaceo Zeolith

BKK Braun Gilette: Infostand zum Thema Prävention

Edith Peter Fitness- und Gesundheit: Pilates-Yoga und Spiral-dynamik-Faszientraining

Gesundheitsberatung Marianne Klüg: Energetische Techniken - EFT, Transformationstechnik, Heilpendeln

In-Life-Balance: Yoga, was ist das? Ein Weg zu Gesundheit + Balance

Klinikum Mainspessart: Ludmilla Rawinski, Ärztin: Akkupunktur (12.00 bis 16.00 Uhr)

Lebenshilfe Tagesstätte: Bewirtung+ Info + Verkauf von Gemälden der Künstlerin Hermine Christmann (Empore)

Lebenshilfe Wohnheim: Info + Verkauf von handgefertigten Produkten des Wohnheims

Mainfränkische Werkstätten/ Inklusiv! Gemeinsam arbeiten: Informationen Arbeit und Inklusion

Ökum. Sozialstation St. Elisabeth: Information über Sozial-station und Wohngemeinschaft

Physiopoint: Faszientraining, Physiotherapie, Wellnessgewinn-spiel und Spezialarrangements

Podologie Weiß: entspannende Fußmassage, Demonstration verschiedener Behandlungsmöglichkeiten

Shiatsu Thiede Russel: Shiatsu Vorführung

Step´n Standard: Hip Hop und tänzerische Früherziehung

Selbsthilfegruppen:
Fibromyalgie: was ist Fibromyalgie- Schmerz?
Schlaganfall und Aphasie
Osteoporose
Rheuma-Liga

Weltladen: Klangmeditation, Klangschalenmeditation

Mitteltorstraße

❿ *Wäscheboutique P1:* lassen Sie sich mit einer kostenlosen Handmassage verwöhnen!

Am Rathausplatz

⓫ *Belmodi:* handgefertigter Alu-Schmuck, nickel- und allergiefrei

Ulrich Willer Straße

⓭ *Seniorenzentrum Mainbrücke:* Aktivtäten mit den Bewohnern – Sitztanz, etc.

Luitpoldstraße

⓮ *Spessart-Apotheke:* *Orthomol - für mehr Gesundheit *Vichy Ideal Body - revolutionierte Körperpflege

⓯ *DERPART Reisebüro Panter:* spezielle Wellness- und Fitness-Reiseangebote

⓱ *Naturheilpraxis Andrea Hofmann:* Sind Sie übersäuert? Blutanalyse – Aktionspreis 15 €

Bronnbacher Straße

⓲+⓳+⓴ *Maribou:* Bei uns zu Gast:

⓳ *Kosmetik & Vitalstudio Anja Kretzschmar-Meyer:* Herbst-Make-Up i.d. akt. Trendfarben, Vorführung Permanent-Make-up

⓴ *Friseur Salon:* typgerechtes Styling zur Herbst/ Wintermode

㉑ *Optik Laumeister:* kostenloser Sehtest mit Sehberatung

㉒ *Orthopädie-Schuhmacherei Albert:* Fuß- und Ganganalyse

㉓ *Trendgalerie B2:* Zu jedem edlen „Engelsrufer“ eine aparte Klangkugel (12€) gratis.

Nordring

㉔ *Gebhardt Bauzentrum:* Wohnfühlen mit prof. Farb-und Raumberatung (Architektin Silke Jordan)

VIEL VERGNÜGEN
MARKTHEIDENFELD