MainVital! Vorträge 2018

Eintritt frei!

11.00 Uhr
Andrea Hofmann, Heilpraktikerin
Umweltgifte – eine Belastung für unsere Gesundheit. Die Auswirkungen von Schwermetallen, Umweltbelastungen, Medikamenten.

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

13:00 Uhr
Janet Storm & Christian Merlin, IN-LIFE-BALANCE
Nichtraucher und Gewichtsreduktion durch Hypnose.

14:00 Uhr
Lisa Rauth, Heilpraktikerin
Durch Darmgesundheit endlich wieder ein gutes Bauchgefühl.

+++

Samstag, 27.10.2018

Lymphmassage + Massage auf der medizinischen Therapieliege	beauty sun
Rückenmassage	calory coach
Blitzhypnose REIKI-Kurzbehandlung	IN-LIFE-BALANCE
Shiatsu Massage	Thiede Russel
11.15 Uhr	
Gute Laune garantiert: Mitmachen beim Fitnesstraining	natürlich fit e.V.
12.30 Uhr	
Pilates Yoga + Faszientraining	Edith Peter
14.00 Uhr	
Gute Laune garantiert: Mitmachen beim Fitnesstraining	natürlich fit e.V.

Dienstag, 30.10. 2018

18.30 Uhr *Movie-Kino, Marktheidenfeld:* Film „Der Doktor aus Indien"

Die richtige Ernährung, ein positives Verhältnis zur Umwelt und das Gleichgewicht von Körper und Geist führen laut der traditionellen Medizin Ayurveda zu einer besseren Gesundheit und einem ausgeglichenen Inneren. Dr. Vasant Lad hat sich zum Ziel gemacht, diese in der westlichen Welt bekannt zu machen.

Gesund leben geht auch ohne Verzicht!

Jeder von uns wünscht sich Gesundheit. Gesundheit ist nicht selbstverständlich, aber mit einem gesunden Lebensstil können Sie selbst einiges dazu beitragen.

Und: Ein gesundes Leben heißt nicht Verzicht auf alle angenehmen Dinge des Alltags.

***Sport und Bewegung** kann richtig Spaß machen, und steigert nachhaltig Konzentration, Glücksempfinden und Zufriedenheit. Wer sich regelmäßig bewegt, fördert seine Gesundheit. Und dass eine **gesunde Ernährung** richtig lecker sein kann, beweisen die vielen Ideen für die ausgewogene Ernährung mit optimalen Nährstoff-Mix. Die optimale Versorgung mit Vitalstoffen hilft Erkrankungen vorzubeugen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten; **hochwertige Nahrungsergänzungsmittel** können zusätzlich eine eventuelle Unterversorgung gezielt ausgleichen.*

*Auch ein **erholsamer Schlaf** beeinflusst unseren mentalen Zustand, unsere Gesundheit und unser Aussehen positiv. Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhepausen. Richtige **Entspannung** ist wichtig für unser Wohlbefinden. Eine kleine Auszeit – und sei es nur wenige Minuten täglich – kann Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen. Während der Entspannung reduzieren sich z.B. der Muskeltonus, die Herz- und Atemfrequenz und der Blutdruck.*

Mein Tipp: Richten Sie Ihren Focus einfach auf die schönen Dinge in Ihrem Leben. Hetzen Sie nicht von A nach B, sondern halten Sie inne. Erleben Sie Momente ganz bewusst und intensiv. Seien Sie ein Schatzsucher und sammeln Schönes.

Ihre Elke Rittrich-Scheckenbach
+ Franz Scheckenbach (1. Vorsitzender Werbegemeinschaft Marktheidenfeld)

Gesundheitscheck

kostenlos!

Rückentest – wie fit ist Ihr Rücken? Rücken-Beweglichkeitsmessung + Biofeedback-Messung + INeck-Check HWS Kontrolle	ERGO Versicherung
Sehcheck mit Sehberatung: Mulitvisusmessung + 3 D-Messung + Irisbilder + Präzisionshornhautmessung	Optik Wolf
Wirbelsäulenvermessung	Betten & Wäsche Emmerich
Schwermetallbelastung testen mit Oligoscan-Kurztest (nach Terminabsprache)	Naturheilpraxis Andrea Hofmann
Analyse Sitzverhalten am Arbeitspatz	Büro Albert
Fuß- und Ganganalyse	Orthopädie Albert
Prüfen-Messen-Beraten: Trockenes Auge, Augeninnendruck, Sehkraft- + Lösungen, Hörvermögen	LAUMEISTER OPTIK . HÖRAKUSTIK
Körperfettmessung	Calory Coach
Lungenfunktionstest - wie fit ist Ihre Lunge?	AOK (Pfarrheim)
Stresstest/Blitzhypnose/REIKI-Kurzbehandlung	IN-LIFE-BALANCE (Pfarrheim)
Vitalstoffmessung Bioscan, welche Vitamine + Mineralien fehlen Ihnen?	Marion Wittig (Pfarrheim)

MEDIA LIFE. WORKS

27. Okt. 2018 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!

Teilnehmer / Aktionen

Petzoltstraße

1. *CaloryCoach:* Körperfettmessung, Beckenbodentraining, Rückenmassage
2. *Optik Wolf:* Kostenlose Sehtests mit Sehberatung
3. *beautysun Sonnenstudio:* Saubere Luft: Reinigung und Desinfizierung mit Katalytischen Duftlampen.
4. *beautysun Sonnenstudio:* Lymphmassage mit dem Slimyonik Bodystyler zur Anregung von Lymphsystem und Stoffwechsel (kostenlos - ca. 50 min).
5. *beautysun Sonnenstudio:* Massage auf der medizinischen Therapieliege "CERAGEM" zur Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers, (kostenlos - ca. 40 min).

Brückenstraße

6. *Betten & Wäsche Emmerich:* ergonomisch richtig liegen und schlafen durch Wirbelsäulen-Vermessung

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

Main Vital!

Marktheidenfeld aktiv.

… der Wohlfühltag für Gesundheit, Fitness und Schönheit.

Eintritt frei!

Pfarrheim St. Laurentius, Kolpingstraße:

Allergosan: …Für ein gutes Bauchgefühl - Allergosan Probiotika.

AOK: Lungenfunktionstest - wie fit ist Ihre Lunge?

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

Claudia Neumann, Heilpraktikerin: Mobilfunk: Wie können Sie sich vor Strahlen schützen?

Gesundheitsamt: Infos rund um die Schwangerschaft: Elterngeld - Elternzeit.

Gesundheitsberatung Marianne Klüg: Wohlfühlen durch Atemübungen und Heilpendeln.

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

IN-LIFE-BALANCE - Heilpraktiker für Psychotherapie: Raus aus dem Stress-Rein IN-LIFE-BALANCE mit dem 5-Wege-Programm. Stresstest, Blitzhypnose, REIKI-Kurzbehandlung.

Landesverband Niere Bayern e.V.: Organspende - eine kulturelle Gemeinschaftsaufgabe!

Lebenshilfe Marktheidenfeld Tagesstätte: Bewirtung mit leckeren selbstgebackenen Kuchen.

Manfred Stooß: Lebendiges Wasser und aufbauende Mikroben (EM), die Basis unserer Gesundheit?

natürlich fit e.V. Mainfranken: Outdoor Aktivitäten in der Gruppe für Fitness, Gesundheit und gute Laune.
Gesunde Smoothies überzeugend lecker und mit vielen wertvollen Inhaltstoffen.

ProVeg Marktheidenfeld: Klima-, Umwelt- + Tierschutz mit Messer + Gabel. + Klima-Taschenbuch.

Rheumaliga: Wir helfen Ihnen - für mehr Lebensqualität

Ringana: 100% frische Körperpflege und Nahrungsergänzung - ethisch, nachhaltig und vegan.

Shiatsu Thiede Russel: Shiatsu Massage

VHS: Kurse zur Entspannung, Fitness, Prävention, Gesundheit und Psyche.

Wasserbettenträume: Entspannt Schlafen mit dem richtigen Kissen

Weltladen: Quinoa - das Wunderkorn der Inkas: Rezeptideen und Kostprobe

Marion Wittig: LR Lifetakt, Ihr Leben, Ihr Takt, Ihr Wohlbefinden Vitalstoffmessung Bioscan, welche Vitamine und Mineralien fehlen Ihnen?

Obertorstraße

7. *ERGO Versicherung:* Back-Check muskulärer Schwächen der Rücken- und Bauchmuskulatur.
8. *ERGO Versicherung:* Beweglichkeitsmessung mobee - Beweglichkeitsdefizite der Muskeldehnfähigkeit.
9. *ERGO Versicherung:* EMG-Messung mit Biofeedback - bei muskulären Verspannungen der Schulter-Nackenmuskulatur + IPN Neck-Check® der Halswirbelsäule (HWS).
10. *Büro Albert:* ergonomisches Arbeiten im (Home)-Office + Luftreinigung für ein gesundes Raumklima

11+12. *esprit + Cecil Store:* Gemüsesticks mit leckeren selbstgemachten Dips & Smoothies

Museum Obertor-Apotheke Obertorstr. 10 geöffnet von 14-18 Uhr

Untertorstraße

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

Mitteltorstraße

14. *Vegeria Bistro:* vegetarische Gerichte, täglich frisch & abwechslungsreich.
15. *Wäscheboutique P1:* Lust auf neue Sport BHs? Verlosung funktionaler Sport-Wäsche für IHR Workout.

Bronnbacher Straße

16. *Maribou:* Bei Ihnen steht eine Entscheidung an? Marie Lou legt Ihnen die Karten
17. *LAUMEISTER- OPTIK. HÖRAKUSTIK:* PRÜFEN – MESSEN – BERATEN
18. *Orthopädie-Schuhmacherei Albert:* Darstellung und Beratung bei Fußproblemen
19. *Trendgalerie B2:* Neu: Fossil Smart Watch mit Pulsmesser/GPS
20. *Kornblume:* AQUA-LYROS bestes Trinkwasser für ALLE aus jedem Hahn Ihres Hauses

Schmiedsecke

21. *Stadtbibliothek Marktheidenfeld:* lesenswerte Bücher zu Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden (10-13 Uhr).

Kolpingstraße

22. *Pfarrjugendheim*

Luitpoldstraße

23. *DERPART Reisebüro Panter:* besondere Angebote für Wellness- und Fitness-Reisen
24. *Naturheilpraxis Andrea Hofmann:* Schwermetallbelastung erkennen - Oligoscan-Kurztest (nach Terminabsprache)
25. *Weltladen:* im Pfarrheim, Quinoa - das Wunderkorn der Inkas