

Sie können gewinnen:

- 1 Maxiwell | Massagekissen im Wert von 200 € von Casada Deutschland GmbH
- 1 x 50 € Center-Gutschein des Weserpark Bremen\*
- 1 x 20 € Center-Gutschein des Weserpark Bremen\*
- 3 x 10 € Center-Gutscheine des Weserpark Bremen\*
- 1 x 100 € Gutschein der Weserpark-Apotheke
- 1 x 50 € Gutschein der Weserpark-Apotheke
- 1 x 20 € Gutscheine der Weserpark-Apotheke
- 10 x 1 Monat Selbstverteidigung im Wert von je 48 € von der WU-SAO Kampfkunstschule
- Hörbuch-CD von der Endo-Klinik Hamburg
- 1x Gutschein für ein Sektfrühstück für max. 4 Personen im Café Salute vom AHB – Ambulanter Hauspflegeverband
- 1 Fahrzeug-Sicherheits-Set vom Arbeiter-Samariter-Bund LV Bremen

\* Die Center-Gutscheine sind in allen gekennzeichneten Shops des Weserpark Bremen einlösbar.

### Teilnahmebedingungen:

Sie können an dem großen Gesundheits-Gewinnspiel teilnehmen, wenn Sie 18 Jahre oder älter sind. Mitarbeiter und Mieter des Weserpark Bremen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Barauszahlung ist nicht möglich.

### Haben Sie den Vitalitäts-Parcours durchlaufen und mindestens 6 Marken eingeklebt?

Dann geben Sie bitte Ihren Namen und Adresse an und nichts wie hin zum IPO-Informationsstand. Dort können Sie Ihren Beleg abgeben und nehmen automatisch an der Verlosung teil. Die Gewinner werden selbstverständlich schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Achtung! Nur vollständige Belege nehmen an der Verlosung teil – und nur einmal pro Person!

Ihre Daten werden nur für interne Zwecke der IPO gespeichert und wir sichern Ihnen eine streng vertrauliche Verwendung nach den einschlägigen datenschutzrechtlichen Vorgaben zu.

Unsere Aussteller möchten Sie zukünftig über wissenswerte Neuigkeiten zu den Themenfeldern Gesundheit, Fitness und Wellness informieren oder auch Ihre Erfahrungen und Meinungen wissen. Hierzu bitten diese um Ihre Einwilligung.

Ich bin mit der Verwendung meiner Adresse zu diesem Zweck einverstanden.

Frau  Herr

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Themen – Aussteller – Stand-Nr.

### Spitzenmedizin in Ihrer Nähe

Augenzentrum Bauer	15a
Endo-Klinik Hamburg (Mo.-Di.)	5b

### Beratung rund um die Gesundheit

Arbeiter-Samariter-Bund LV Bremen	5a
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. RV Bremen-Verden	11b
Knappschaft – Die Neue See-Krankenversicherung	14b
Sozialverband Deutschland, LV Bremen (Mi.-Do.)	2b
Weserpark-Apotheke	8 + 9

### Essen + Trinken

natreen, Sara Lee C & T Germany GmbH	7b
WeserGold Getränkeindustrie GmbH & Co. KG	7a

### Fit + Gesund

impuls e.V. auf dem IPO-Stand (Fr.)	6b
Reformhaus Schloßhauer GmbH (vom Shop aus)	S
Runners Point (vom Shop aus)	S

### Gesunder Schlaf

Meisel + Gerken GmbH	14a
----------------------	-----

### Gesund im Alter

Bremer Heimstiftung	12a
---------------------	-----

### Heil- & Hilfsmittel

Hüneke & Jahns OHG Orthopädienschuhtechnik	13a
--	-----

### Hören + Sehen

Keibel Hörgeräte	13b
------------------	-----

### Umwelt + Gesundheit

AHB – Ambulanter Hauspflegeverband Bremen	4
---	---

### Wellness

Casada Deutschland GmbH	6b
OASE im Weserpark GmbH & Co. KG	15b
Schönheit & Wellness	12b

## Themen – Aussteller – Stand-Nr.

### Zahngesundheit

dentaltrade GmbH & Co. KG	10a
Zahnarztpraxis Dr. Andreas Lindemann	11a
Zahnarztpraxis Lux	10b

### Selbsthilfegruppen

AIDS-Hilfe Bremen e.V. (Mi.- Fr.)	5b
Borreliose-SHG Bremen (Mo.- Di. + Fr.- Sa.)	2b
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. RG Bremen	2a

### Organisation & Durchführung



Königstraße 52 - 54 · 36037 Fulda  
Tel. 0661-3809099-2 · Fax 0661-3809099-9  
orga@gmh-gesundheitsmarketing.de  
www.gmh-gesundheitsmarketing.de



# DIE RUNDUM- GESUND- GUTAUSSEHEN- FITMACHERTAGE.

**Center Vitale vom 20.-25.9.2010:**  
Alles rund um Gesundheit, Fitness,  
Wellness & Beauty.

### Schirmherrschaft:

Frau Ingelore Rosenkötter, Senatorin für Arbeit, Frauen,  
Gesundheit, Jugend und Soziales



Öffnungszeiten Center Vitale: Montag bis Samstag von 9.30 - 20.00 Uhr,  
Weserpark Bremen · Hans-Bredow-Str. 19 · 28307 Bremen  
www.weserpark.de

# GRUSSWORT



Sehr geehrte Damen und Herren,  
es ist gut, dass die Gesundheitstage auch wieder in diesem Jahr im Weserpark stattfinden. Das Spektrum der Themen ist – wie immer – breit: Bewegung und Sport, gesunde Ernährung, Erkrankungen und Therapiemöglichkeiten, Gesundheitsförderung und Prävention. Das ist eine interessante und vielfältige Mischung, die sicherstellt, dass für jede und jeden etwas dabei ist. Suchen auch Sie sich aus dem bunten Strauß einige Themen aus.

Gesunder Lebensstil ist nicht nur ein Thema für ältere Menschen. Es ist wichtig, schon den jungen Menschen ein frühzeitiges Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu vermitteln. Viele Kinder bewegen sich zu wenig und die Anzahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen nimmt zu. Dies führt unter Umständen zu Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes. Für viele Erwachsene gilt es, das Arbeitsleben mit gesunder Lebensführung zu vereinbaren. Hierzu gibt es Hilfestellungen aus dem Bereich der Prävention, der Gesundheitsförderung und der Selbsthilfe. Wir können aktiv werden gegen Bewegungsarmut, Bluthochdruck, Fehlernährung, Rauchen und die anderen Gesundheitsrisiken, denen sich viele Menschen selbst aussetzen. Wir können auch etwas tun gegen Stress und Dauerbelastung. Übungen, die Geist und Körper ansprechen, sind hier besonders geeignet.

Ein gesundheitsbewussterer Lebensstil lässt sich oft ohne viel Aufwand umsetzen. Es muss nicht gleich alles klappen, fangen Sie einfach mit Kleinigkeiten an und Sie werden sehen, dass sie das Leben angenehmer machen.

Ich freue mich auf Ihren Besuch bei den Bremer Gesundheitstagen im Weser-Park.

Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales

# PROGRAMM

## Montag, 20.9.2010

- 11.00 Uhr **Eröffnung durch Ingelore Rosenkötter, Senatorin für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales und Monika Mehrrens, Center Managerin**
- 15.00 **Vortrag** Patienten-Rechte-Quiz: Patientenrechte gegen Ärztepfllichten Unabhängige Patientenberatung Deutschland | UPD Beratungsstelle Bremen-Nordniedersachsen - Martina Münzer
- 16.00 **Vortrag** Au-Backe-Zahnersatz: Welche Zuschüsse zahlt die Krankenkasse? Unabhängige Patientenberatung Deutschland | UPD Beratungsstelle Bremen-Nordniedersachsen - Martina Münzer
- 17.00 Reise durch die Wellness Welt – Live-Massagen und Zeremonien OASE im Weserpark GmbH & Co.KG, Helmuth Gaber
- 17.30 Young Art of Dance, Tanzaufführung Choreographie zu Songs von Michael Jackson TTC Gold und Silber e.V. Bremen, Sebastian Kröger
- 18.30 Volkstanz, Volkstanzgruppe Klostermoor

## Dienstag, 21.9.2010

- 16.00 Mehr Gesundheit durch Falun Gong Meditation – Vorführung der 5 entspannenden und energievollen Falun Gong Übungen Falun Gong Übungsgruppe Bremen, Rosa Jansohn - Kontaktperson für Bremen
- 17.00 **Vortrag/ Filmbeitrag** Harmonisierung von Körper & Geist – die friedliche Meditationspolitik Falun Gong, im Anschluss können die ersten beiden Falun Gong Übungen erlernt werden Falun Gong Übungsgruppe Bremen, Rosa Jansohn - Kontaktperson für Bremen
- 18.00 Steptanz á la Fred Astaire Tanzschule Stegmann, Dieter Stegmann

## Mittwoch, 22.9.2010

- 15.00 **Vortrag** IGeL – gesetzlich versichert und trotzdem privat bezahlen? Unabhängige Patientenberatung Deutschland | UPD Beratungsstelle Bremen-Nordniedersachsen - Michael Bialek
- 16.00 **Vortrag** Was ändert sich in der gesetzlichen und privaten Krankenversicherung? Unabhängige Patientenberatung Deutschland | UPD Beratungsstelle Bremen-Nordniedersachsen - Michael Bialek
- 17.00 Reise durch die Wellness Welt – Live-Massagen und Zeremonien OASE im Weserpark GmbH & Co.KG, Helmuth Gaber
- 17.30 Hip Hop und Streetdance macht Spaß und hält fit Tanzschule Stegmann, Dieter Stegmann

## Donnerstag, 23.9.2010

- 17.00 Reise durch die Wellness Welt – Live-Massagen und Zeremonien OASE im Weserpark GmbH & Co.KG, Helmuth Gaber
- 17.00 **Vortrag** Scharf sehen ohne Brille/Lasermethoden am Auge AugenZentrumBauer, Herr Boehme
- 18.00 Tanzen hält fit Volkstanzgruppe Börd Heeßler Danzer, Erna Klindworth
- 19.00 Kendo/Karate; Budo-Club, Wolf-Dieter Wichmann

## Freitag, 24.9.2010

- 17.00 Reise durch die Wellness Welt – Live-Massagen und Zeremonien OASE im Weserpark GmbH & Co.KG, Helmuth Gaber
- 17.00 **Vortrag** Scharf sehen ohne Brille/Lasermethoden am Auge AugenZentrumBauer, Herr Boehme

## Samstag, 25.9.2010

- 11.00 **Vortrag** Hören und Verstehen – die Technik im Jahr 2010 Keibel Hörgeräteakustik, Hauke Wiggers
- 13.00 Mehr Gesundheit durch Falun Gong Meditation – Vorführung der 5 entspannenden und energievollen Falun Gong Übungen Falun Gong Übungsgruppe Bremen, Rosa Jansohn - Kontaktperson für Bremen
- 14.00 **Vortrag** Mehr Ruhe und Gesundheit durch die Falun Gong Meditationspraktik, im Anschluss können die ersten beiden Falun Gong Übungen erlernt werden Falun Gong Übungsgruppe Bremen, Rosa Jansohn - Kontaktperson für Bremen
- 15.00 Selbstverteidigung mit Wing Tzun WU-SAO Kampfkunstschule, Sifu Andreas Hagedorn
- 15.30 Grundtechniken, Bruchtest, Selbstverteidigung Kampfsportakademie Yoon, Großmeister Yoon

Das Rahmenprogramm findet auf der Bühne Nähe „Media Markt“ statt, das Vortragsprogramm in der Nähe von „Peek & Cloppenburg“.

Programmänderungen vorbehalten.

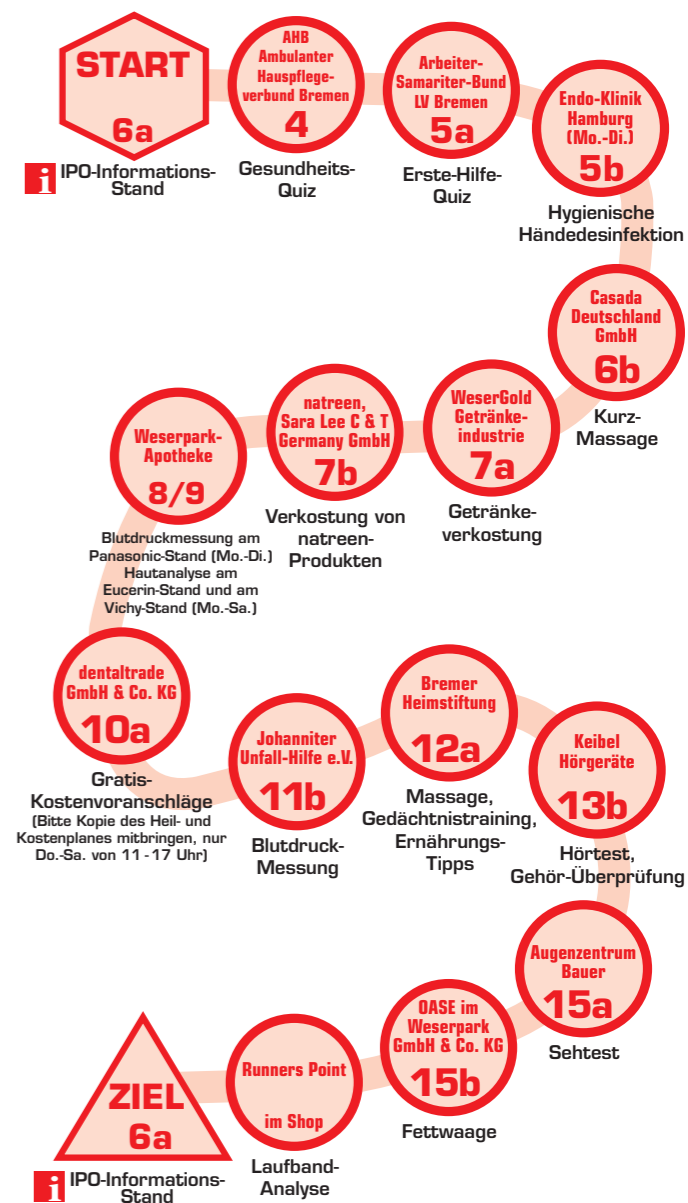
## Aktionen am Stand der Fa. „Schönheit & Wellness“: Montag - Samstag

- 11.00 / 18.00 **Stand 12b** Permanent Make up: Aufstehen, fertig – gut aussehen Jahrelang perfekt geschminkt Vorführung mit Permanent Make up Vorher – nachher Schminken
- 12.00 / 17.00 **Stand 12b** Gesundheit kann man essen! Prävention – vorbeugen ist besser als reparieren Die Wichtigkeit von Obst und Gemüse!
- 15.00 / 19.00 **Stand 12b** Dauerhafte Haarentfernung – endlich kein Rasieren mehr! Kostenloser Probelitz – ausprobieren lohnt sich Für immer streichelzarte Haut!

## Meine Werte sind viel wert!

Mein Hörwert		Mein Sehwert	
links	rechts	links	rechts
Mein Blutdruckwert		Mein Körperfettwert	

## Auf dem Vitalitäts-Parcours von Stand zu Stand!



Bitte kleben Sie hier mindestens 6 Marken ein, damit Sie an der Verlosung teilnehmen können. Viel Glück!