

„Dabei
sein!“

13.-14. November 2015,
9:30-20:00 Uhr:
Gesundheitstage
in Ihrer Märkischen Bank,
Filiale Rathaus-Galerie

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Märkische Bank eG

Ihre Volksbank ganz nah

Gesundheitstage Märkische Bank eG Filiale Rathaus-Galerie

Actic Fitness

Freitag, 13.11.2015, 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Samstag, 14.11.2015, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Körperanalyse mit der Tanita Waage

Beratung rund um das Thema Fitness und Ernährung



Barmer GEK



Freitag, 13.11. und Samstag, 14.11.2015

jeweils von 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr und 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Balance Check – Mit innerer Balance zu mehr Leistungsstärke

Freitag, 13.11. und Samstag, 14.11.2015

jeweils von 12:30 Uhr bis 13:00 Uhr

Mini-Workshop Brain fit für den Job – Weil konzentriert arbeiten mehr Spass macht (Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen)

Freitag, 13.11. und Samstag, 14.11.2015

jeweils von 13:30 Uhr bis 14:00 Uhr und 16:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Mini-Workshop Moving – Mit leichten Bewegungen zu einem starken Rücken (Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen)

Betreuungsteam Voss und Nölle-Blank



Freitag, 13.11. und Samstag, 14.11.2015

jeweils von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Im Alter zu Hause wohnen – Ihre Alternative zum Heim.

Was können Sie für sich tun und wie können wir Ihnen dabei helfen?

Bettenparadies Nolte



Freitag, 13.11. und Samstag, 14.11.2015

jeweils von 09:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Tipps und Informationen rund um den gesunden Schlaf

Ernährungsberatung Kaiser



Samstag, 14.11.2015, 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Antioxidantien Messung

KIND Hörgeräte

Freitag, 13.11.2015, 9:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Schnell-Hörtest, Allgemeine Informationen zu den Themen Hören, Gehörschutz und Hörgeräte

KIND
DAS GANZE LEBEN HÖREN

Klangperspektiven – Birgitt Wiesendt

Praxis und Schule für Entspannungsverfahren
Klangmassage in Gesundheitsprävention,
Therapie und Wellness

Freitag, 13.11. und Samstag, 14.11.2015

jeweils von 09:30 Uhr bis 20:00 Uhr

In der Filiale: Offene Praxis – Klangmassage kennenlernen und erleben

In der Rathaus-Galerie: Klang ... sichtbar und fühlbar machen mit der XXL Klangschale (ca. 50 kg) – einsteigen und die fließenden Bewegungen des Klangs im Körper spüren – Klangbild malen wie aus Klängen Kunst wird



Mausini Theaterkunst

Vorstellungen für Kinder (jeweils ca. 30 min)

Samstag, 14.11.2015, 12:00 Uhr

Alles Marmelade – oder was?

Theaterprogramm für ein faires und gesundes Miteinander

Samstag, 14.11.2015, 14:00 Uhr

Gesund und fit – Mausini macht mit

Gesundheitsprogramm rund um die Mundhygiene und gesunde Ernährung

Samstag, 14.11.2015, 16:00 Uhr

Die wunderbare Ohrenschncke –

Kindertheater zum Sprechen, Hören, Singen und Lauschen

Naturheilpraxis Andrea Völkel

Samstag, 14.11.2015, von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

und 15:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Einführung in die Wirbeltherapie nach Dorn-Breuß-Fleig, Medizinische Wellness



Optik Balthasar

Freitag, 13.11.2015,
11:00 Uhr bis 13:00 Uhr und
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Samstag, 14.11.2015, 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Schnellsehtest –

Mittels einer Sehprobentafel erkennen wir in wenigen Minuten, welche Sehleistung Sie haben. Dabei stellen wir fest, ob Sie eine Brille benötigen bzw, ob die vorhandene Brille noch die richtige Glasstärke hat.



Orthopädie · Schuhtechnik Kreuzer

Freitag, 13.11.2015, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Fußdruckmessung und
Beratung rund um den Fuß



Pro Physio David Lopez

Freitag, 13.11.2015, 11:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Samstag, 14.11.2015, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Nehmen Sie Platz im **Massagesessel** und lassen Sie sich von uns massieren. Tipps und Informationen zum rücken-gerechten Verhalten beim Tragen und am Arbeitsplatz.

Pezzibälle – Sitzball und Fitnessgerät



R+V

Freitag, 13.11.2015, 9:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Samstag, 14.11.2015, 9:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Informationsstand in der Ellipse der Rathaus-Galerie
Zahn- und Krankenzusatzversicherung, Pflegeversicherung



Sanitätshaus Riepe

Freitag, 13.11. und Samstag, 14.11.2015

jeweils von 9:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Venenmessung (LRR- Messung), alles rund um den Kompressions-strumpf, Beratung von Lymphatischen und Lipversorgungen

Freitag, 13.11.2015, 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Samstag, 14.11.2015, 9:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Digitaler Fußscan mit Analyse, diabetische Fußberatung,
Arbeitssicherheitsschuhe, Schuhzurichtungen



Vorträge

Apotheke 
Rathaus Galerie Hagen

Apotheke Rathaus Galerie

Freitag, 13.11. und Samstag, 14.11.2015 jeweils 17:30 Uhr

„Fit für den Winter – aktivieren Sie Ihr Immunsystem“

Diabetes-Zentrum-Hagen – Dr. med. Jürgen Hasbach

Freitag, 13.11.2015, 16:30 Uhr

„Welt-Diabetes-Tag 2015“

Märkische Bank eG

Annette vom Brocke

(Spezialistin aus dem Team VR-Lebenslinien)

Freitag, 13.11.2015, 13:00 Uhr

„Von der Patientenverfügung bis zur Vorsorgevollmacht“



Dr. med. Christian Kingreen

Ernährungsmediziner

Samstag, 14.11.2015, 12:00 Uhr

„Volkskrankheit Fettleber – verkannt, verharmlost, heilbar –
Neue Möglichkeiten der Behandlung ohne Medikamente“

LEBERFASTEN
NACH DR. WORM



KATHOLISCHES KRANKENHAUS HAGEN GEM. GMBH

St.-Johannes-Hospital

St.-Josefs-Hospital

St.-Marien-Hospital



Michael Karau

(Therapeutischer Leiter Medifit Therapiezentrum Hagen)

Freitag, 13.11.2015, 14:00 Uhr

„Wer rastet, der rostet – Bewegung für zwischendurch“

Prof. Dr. med. Hubertus Köller

(Chefarzt der Klinik für Neurologie KKH)

Freitag, 13.11.2015, 14:30 Uhr

„Der Schlaganfall –

Risikofaktoren, akute Symptome und aktuelle Therapie“

Dr. med. Anke Valkyser

(Oberärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie KKH)

Freitag, 13.11.2015, 15:00 Uhr (40 Minuten)

„Was ist eigentlich Psychotherapie?“

Dr. med. Ingo Kuhfuß

(Chefarzt der Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie,
Handchirurgie KKH)

Freitag, 13.11.2015, 16:00 Uhr

„Ach, sowas gibt's in Hagen auch ... die Klinik für Plastische Chirurgie
stellt sich vor“

Dr. med. Christiane Trube-Kallen

(Chefärztin der Klinik für Gefäßchirurgie KKH)

Samstag, 14.11.2015, 11:00 Uhr

„Bleib im Fluss ... Wie kann ich mir selbst helfen?“

Prof. Dr. med. Armin Laubert

(Direktor der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde KKH)

Samstag, 14.11.2015, 11:30 Uhr

„Ich glaube, ich bin schwerhörig und ich habe ein Pfeifen im Ohr ...
Was kann man tun?“

Dr. med. Ali Halboos

(Oberarzt Klinik für Kardiologie KKH)

Samstag, 14.11.2015, 13:00 Uhr

„Blick ins Herz – Kernspintomographie in der Kardiologie“

Dr. med. Wolfram Teske

(Chefarzt des Zentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie KKH)

Samstag, 14.11.2015, 14:30 Uhr

„Wie werden eigentlich Schwerverletzte versorgt?“

Dr. med. Doris Beißel

(Chefärztin der Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie KKH)

Samstag, 14.11.2015, 15:00 Uhr

„Wenn es richtig in die Hose geht – Hilfe bei Stuhl- und Harninkontinenz“

Dr. med. Gisbert Gehling

(Chefarzt der Klinik für Kardiologie KKH)

Samstag, 14.11.2015, 15:30 Uhr

„Herz aus dem Takt: Brauche ich einen Herzschrittmacher?“

Gerne berät Sie auch unser Team VR-Lebenslinien.

Besuchen Sie auch unsere „Gesunde Theke“:

Freitag und Samstag von 09:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Probieren Sie einen leckeren Saft, z. B. den Saft „Apotheke“ von dem Fruchteparadies.

Sie möchten Ihrem Arzt Arbeit ersparen?

Dann greifen Sie zu und essen Sie einen Apfel.

Denn wie heißt es so schön: An apple a day keeps the doctor away!

Weitere attraktive Aktionen rund um das Thema Gesundheit bieten Ihnen auch unsere Partner der Rathaus-Galerie.



Märkische Bank eG

Ihre Volksbank ganz nah