

Fach-Vorträge im Pfarrjugendheim

Eintritt frei!

11:00 – 11:45 Uhr

Das Mini-Trampolin: Therapie und Fitness
Physiopoint, Geerke van Arragon

12:00 – 12:30 Uhr

*Klopfakupressur –
wirksame Hilfe bei psychischen und körperlichen Leiden im Alltag*
In-Life-Balance, Heilpraxis für Psychotherapie

13:00 – 13:45 Uhr

*Warum nehme ich nicht ab? - Die größten Abnehm-Blockaden und
wie kann ich sie überwinden?*
Ernährungsberatung, Birte Willems

14:00 – 14:45 Uhr

Kräuter + Co., sanfte Kräfte für unsere Gesundheit
Kräuterlädchen, Claudia Freisinger-Helfrich

15:00 – 15:45 Uhr

Denk Dich fit und lerne leicht! Hirnleistungstraining für Jung und Alt
Friederike Döring, Haus Lehmgruben

Sonstiges:

10:30 Uhr Kostümführung "Der Fischer un sei Fraa" -
Treffpunkt: Biergarten am Mainkai

14:00 Uhr Auftritt HipHop-Tänzer
Tanzvorführung Standard/Latein Medley
- Tanzstudio Step ´n Standard
Ort: Pfarrheim

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 Infor-
mationsmöglichkeiten 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!

*Blutdruckmessung und
Blutzuckermessung,
Cholesterinwert n. Terminvereinb. (2,50 €)*

Hubertus-Apotheke (bis 13 Uhr)

Hautanalyse Spessart-Apotheke

*Sehcheck mit Sehberatung:
Multivisusmessung + Irisbilder
+ Präzisionshornhautmessung*

Optik Wolf

*Sehtest:
Farbsinn, Dämmerung, Augendruck*

Optik Laumeister

Stoffwechselfest und Körperfettmessung

Calory Coach

Wirbelsäulenvermessung

Betten Emmerich

individueller Fitness-Check

Reha Train

Fuß- und Ganganalyse

Orthopädie-Schuhmacherei Albert

WWW.FRESS-FIDAL.COM

8. Nov. 2014 10.00 - 16.00 Uhr

Main Vital! Marktheidenfeld aktiv.

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

Im Herzen der Stadt



Fachvorträge

Tolle Aktionen

Gesundheitscheck

Gewinnspiel mit tollen Preisen!





Main Vital!

Marktheidenfeld aktiv.

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

Teilnehmer / Aktionen

Petzoltstraße

- 1 **CaloryCoach:** Stoffwechselltest, Körperfettmessung, Gewinnspiel
- 2 **Optik Wolf:** kostenloser Sehcheck mit Sehberatung
- 3 **Wolle Farbenfroh:** kostenloser Strick-Kurs: Schal mit dicker Wolle stricken (bitte dicke Stricknadeln mitbringen)

Brückenstraße

- 4 **Johann Emmerich GmbH:** gesund liegen durch Wirbelsäulen-Vermessung – Beratung durch Physiotherapeuten
- 5 **HT-Holz Möbel:** HT-Holz Möbel: Gesundes Sitzen mit Stühlen nach Körpermaß (im Haus Johann Emmerich GmbH)

Obertorstraße

- 6 **Ergo Victoria:** Die Zahnversicherung – elektr. Braun-Zahnbürste bei Vertragsabschluss, Gewinnspiel
- 7 **Büro Albert:** Ergonomisches Arbeiten im (Home)-Office
- 8 **esprit + Cecil Store:** Smoothies- der "Kick für das Immunsystem" + Fitnesstest auf dem Ergometer
- Kosmetikstudio la Visite:** Hautdiagnose mit Pflegeberatung

Pfarrheim St. Laurentius, Kolpingstraße:

AOK: Challenge Disk für effektives Koordinationstraining und Leistungssteigerung

Biosa: gesund & fit mit Vita Biosa und Panaceo Zeolith

Dentallabor Stangl: Info über Zahnersatz mit ausführl. Beratung im Labor (Fahrt per Shuttle um 11., 13. und 15.00 Uhr)

Haus Lehmgruben: Info, mobiler Mahlzeitendienst, Rudi-machts

In-Life-Balance: unser Praxisangebot: Psychotherapie (Heilpraktiker) + Yogakurse

Klinikum Mainspessart: Kleine Nadel – große Wirkung – Akupunktur: Demonstration + Info d. Ludmilla Rawinsky, Ärztin für Akupunktur. Physiotherapie als wichtiges Element zur Gesunderhaltung

Kräuterladen Ringelblümchen: Tee-Kräuter & mehr

Lebenshilfe: Info + Verkauf von handgefertigten Produkten der Tagesstätte, Bewirtung

Martina Schmitt, Praxis für Ganzheitliche Gesundheit: Infostand

Physiopoint: Trampolinentherapie, medical Wellness und Messeangebote zum Wohlfühlen

Podologie Adelheid Scheuerer: was ist Podologie? + Info über Fußreflexzonen Therapie

Projektgruppe Energie: "Marktheidenfeld is(s)t klimabewußt"

Schwangerenberatungsstelle am Gesundheitsamt: Infos rund um die Schwangerschaft: finanzielle Hilfen, Elterngeld – Elternzeit

Seniorenzentrum im Klinikum Main-Spessart: Fragen "Rund ums Alter" + Kurz- und Langzeitpflege

Senioren-Zentrum Mainbrücke: Ergo- + Beschäftigungspr., Gedächtnistraining, Sturzprävention, Waffelbacken

Sozialstation St. Elisabeth: Pflege Heute, Infostand

Step´n Standard: Hip Hop, + Standard/Latein Tanz-Vorführung

Väth Friseure: gesunde Kopfhaut mit Pflanzenhaarfarben. Haarausfall? Hilfe in jedem Fall!

Wonnemar: Info Wasserkurse + kostenlose Kurzmassage

Marktplatz

10 **Wasserbettenträume:** entspannt schlafen mit dem richtigen Kissen

Untertorstraße

11 **Reha-Train:** individueller Fitness-Check mit Gewinnchance

12 **Kaffeehaus Franck-Stuben:** probieren Sie die vegane Praline

Mitteltorstraße

13 **Wäscheboutique P1:** jeder Kunde bekommt eine selbstgemachte Badepraline für ein Vollbad geschenkt

Am Rathausplatz

24 **Belmodi:** Aktionstand mit der Kosmetikfirma mary kay

Luitpoldstraße

14 **Spessart-Apotheke:** „Schön und Fit“

kostenlose Hautanalyse + Magnesiumaktion

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

16 **Hubertus Apotheke:** kostenlose Blutdruck- und Blutzuckermessung, Cholesterinwert n. Termin (2,50 €)

17 **Praxis f. Regulationsmedizin:** sind Sie übersäuert? Vitalblut-Analyse im Dunkelfeldmikroskop Aktionspreis 15,00 €

Bronnbacher Straße

18 + 19 + 20 **Maribou:** Bei uns zu Gast:

19 **Goldschmiede Wilfling:** Schmuckstücke aus eigener Herstellung – Unikate aus Edelsteinen. Die Kraft der Steine.

20 **Kosmetik & Vitalstudio:** Vorführung Permanet Make Up für Augen und Lippen, Aroma Massagen

21 **Optik Laumeister:** kostenloser Sehtest mit Sehberatung

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

23 **Trendgalerie B2:** Wecker mit Schlafzyklus-Erkennung, Aroma-Diffuser

