

# PROGRAMM

GANZTÄGIGE INFORMATIONSENGEBOTE  
IM FLURBEREICH DES 1. UND 2. OG:



NEBEN DEN UNTENSTEHENDEN VERANSTALTUNGEN BIETET DER GESUNDHEITSTAG ZAHLREICHE MÖGLICHKEITEN FÜR PERSÖNLICHE BERATUNGEN, INFORMATIVE GESPRÄCHE UND INFORMATIONSAUSTAUSCH

WER - WAS	WIE	WO	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00
1 Verena van Fonderen-Voitte <b>Progressive Muskelentspannung Entspannungskarussell</b>	WORK-SHOP	A 210		9:45 - 10:30		11:45 - 12:30		13:45 - 14:30	
2 Axel Krause <b>Tai- Chi</b>	WORK-SHOP	A 125					13:15-14:00		
3 Marcel Demers, Krankengymnast <b>Rückenschule</b>	WORK-SHOP	A 128	9:30 - 10:15		11:00 - 11:45		12:30 - 13:15		14:15 - 15:00
4 Wilhelm Oligschläger, EJHW <b>Selbstverteidigung</b>	WORK-SHOP	A 100	9:30 10:00		11:00 11:30		13:00 13:30		
5 Dr. med. Stefan Baumanns, Kliniken Maria Hilf, Kardiologie <b>Herzinfarkt- Früherkennung</b>	VORTRAG	A 107	Termine nach Aushang 9:30 -14:00						
6 Rettungsdienst, Notfallbehandlung <b>Einsatz AED Geräte</b>	DEMO	A 107	Termine nach Aushang 9:30 -15:00						
7 Rita Beine, Gesundheitsberaterin <b>Gesundheitsberatung &amp; Dufttherapie</b>	VORTRAG	A 111		10:00 - 10:45				14:00 - 14:45	
8 Lydia Heiss, JBe <b>Bauchtanz</b>	WORK-SHOP	A 210			11:00 11:30		13:00 13:30		
9 Annette Grun, Dipl. Sportwissenschaftlerin <b>Work-Life Balance Stressbewältigung</b>	WORK-SHOP	A 227		10:00 - 11:00	11:00 - 12:00		13:00 - 14:00	14:00 - 15:00	
10 Max und Moritz Apotheke <b>Blutzucker- &amp; Blutdruckmessung</b>	AKTION	A 223	AKTION AKTION AKTION 9:30 -15:00 AKTION AKTION AKTION						
11 Iris Zimmermanns, Masseurin <b>Wellnessline mobil Massage (10 Min/ 5 €)</b>	AKTION	A 109	Termine nach Aushang 10:00 -15:00						
12 AMD TÜV GmbH <b>Sehtest &amp; Hörtest</b>	AKTION	A 225	Termine nach Aushang 10:00 -12:00						
13 Helmut Gronenschild <b>Walking</b> zu jeder vollen Stunde	AKTION	Treffpunkt Foyer	AKTION AKTION AKTION 10:00 -15:00 AKTION AKTION AKTION						
14 DBV Winterthur <b>Blutzucker- &amp; Blutdruckmessung Cholesterinbestimmung</b>	AKTION	A 101	AKTION AKTION AKTION 9:30 -15:00 AKTION AKTION AKTION						
15 Brigitte Vrenken <b>Pflegeberaterin</b>	VORTRAG	A 111			11:00 - 11:45				
16 Milan Premk, Ökotrophologe <b>Ernährungsberatung „Arbeit und Essen“</b>	INFO	A 113	INFO INFO INFO 9:30 -15:00 INFO INFO INFO						
17 GEK <b>Raucherentwöhnung</b>	VORTRAG	A 125			11:30 12:00				
18 OLG Düsseldorf <b>Beihilfestelle</b>	INFO	A 225	INFO INFO 13:00 -15:00 INFO INFO						
19 Barmer <b>Ernährungsberatung</b>	VORTRAG	A 125	9:30 - 10:15	10:30 - 11:15					

Begrüßung und Eröffnung des Gesundheitstags durch die Präsidentin des Landgerichts und den Direktor des Amtsgerichts Saal A 100

# JUSTIZ AKTIV 2008

Gesundheitstag  
des Land- und Amtsgerichts  
Mönchengladbach

07. März 2008  
von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr



JUSTIZ AKTIV  
2008

JUSTIZ AKTIV  
2008

## WAS ERWARTET MICH?

Informieren Sie sich im Rahmen des Gesundheitstags bei interessanten Vorträgen rund um die Themen Gesundheit und Prävention!

Nehmen Sie die zahlreichen Gesprächsangebote von Fachleuten an und lernen Sie anhand von anschaulichen Demonstrationen!

Diskutieren Sie mit Experten und informieren Sie sich bei verschiedenen Aktionen über Ihren aktuellen Gesundheitszustand!

Machen Sie in den Workshops neue Erfahrungen oder entspannen Sie sich bei einer Massage!

Tun Sie etwas für sich und werden Sie mit der **JUSTIZ AKTIV**

## MUSS ICH MICH ANMELDEN?

Grundsätzlich ist eine Anmeldung für den Gesundheitstag nicht erforderlich.

Für

- **Tai -Chi**
- **Progressive Muskelentspannung**
- **Entspannungskarussell**

werden jedoch **Voranmeldungen benötigt**. Diese richten Sie bitte bis zum 03.03.2008 per E-Mail an:  
[gisela.höfler@ag-moenchengladbach.nrw.de](mailto:gisela.höfler@ag-moenchengladbach.nrw.de)

Es wird um Verständnis gebeten, dass an den anmeldepflichtigen Workshops höchstens 15 Personen pro Workshop teilnehmen können. Maßgebend ist der Eingang der Anmeldung.