

3. Gesundheitsmesse des Niendorfer TSV



**21. Februar 2010, 10.00 – 18.00 Uhr
im ADYTON, Sachsenweg 78**

www.niendorfer-tsv.de

Liebe Mitglieder, liebe Gesundheitsinteressierte, liebe Niendorfer,

im Rahmen der Hamburger Gesundheits-offensive möchten der Niendorfer TSV und das ADYTON Sie am Sonntag, den 21. Februar herzlich zur 3. Gesundheitsmesse ins ADYTON einladen. Wir haben ein buntes Programm aus Sport, Vorträgen, Tests und Informationen für Sie zusammen gestellt.

Unsere Partner auf der Gesundheitsmesse:

- Holger Lütz (Orthopädie-Schuhtechnik)
- Silke Hölzer (Ernährungsberatung)
- INKO (Sporternährung)
- The Perfect Getaway (Leistungsdiagnostik)
- Eric Meyer (Heilpraktiker)
- Ehsan Zavar (Ollah Massage)
- Brigitte Eisenmann (Fastenexpertin)
- GEK/Barmer (Krankenkasse)



Andreas Scholz,
Dipl. oec. troph.

Unsere Kooperationspartner:



Ollah Massage
Tel: 040 - 20 23 52 28
www.ollahmassage.de



Das erwartet Sie auf unserer Gesundheitsmesse:



- **Beratung zu sportspezifischen Einlagen und Bewegungsanalysen** durch Holger Lütz und sein Team
- **Nahrungsergänzungsmittel** der Firma INKO - Lassen Sie sich beraten und probieren Sie!
- **Messung der Herzfrequenzvariabilität** durch Heiko Lehmann, The Perfect Getaway
- **Bio-Impedanz- und Körperfettanalyse** durch Eric Meyer
- **Kostenlose Beratung und Informationen** zum Thema Massage von Ehsan Zavar
- **Lebensmittelklassiker und neuartige Lebensmittel**, Infos von Silke Hölzer
- **Fitness-Test 1** der Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich“
- **Gesund durch Sauna:** Nutzen Sie unseren Wellnessbereich heute gratis
- **Obst und Säfte** im Studio gratis
- **Siegerehrung der Adyton-Aktion „Ran an den Speck“**
- **Viele interessante Gesundheitskurse zum Ausprobieren** (siehe Rückseite)
- **Beratung über die Gesundheitssportangebote des NTSV**

Vorträge auf der Gesundheitsmesse:

- **10.00 Uhr** Oliver Tente – Präsentation: Die neue Barmer/GEK
- **10.35 Uhr** Eric Meyer – Leistungsbremsen in Sport und Alltag
- **11.25 Uhr** Angelika Beier – Aktiv: Atmung und Entspannung
- **12.00 Uhr** Brigitte Eisenmann – Fasten – Natürlich Fit und in Form
- **12.35 Uhr** Heiko Lehmann – Gesunder Sport – Wie eine Leistungsdiagnostik hilft, richtig und gesund Sport zu treiben
- **13.30 Uhr** Andreas Scholz – **Figurnahrung, Schönheitsernährung, Figurtraining – Keine Fremdwörter, leicht verständlich, praxistaugliche Tipps** / Vortragsdauer ca. 1,5 Stunden!
Eintritt für Mitglieder des NTSV € 5,- / für Gäste € 10,-
Vereinsmitglieder, die einen Gast mitbringen – beide gratis!
Um Voranmeldung am Willkommenstresen im ADYTON wird gebeten.
- **15.45 Uhr** Priv.-Doz. Dr. med. Herbert Nägele (1. Vorsitzender Herz InForm) – **Bewegung: Gute-Laune-Formel Nr. 1**
- **16.35 Uhr** Dr. Jens Rütther – **Sehnenproblematik beim Fitnesstraining**
- **17.10 Uhr** Ehsan Zavar – **Wie erreiche ich meine Gesundheitsziele durch Massage und Physiotherapie?**

**Sonderkonditionen
auf der Gesundheitsmesse:
keine Aufnahmegebühr + Mitgliedschaft im März gratis!**

Schnupper-Gesundheitskurse gratis zum Mitmachen und Ausprobieren im Kursraum

10.45 – 11.15	Flexi-Bar	Yvonne Rafii
11.25 – 11.55	Rücken und Yoga	Yvonne Rafii
12.05 – 12.35	Aqua Gym (im Pool)	Yvonne Rafii
12.05 – 12.35	Diabetes Sport	Katie Koch
12.45 – 13.15	Mach 2 – Besser essen. Mehr bewegen. Eine Initiative der BARMER GEK, Prävention Herzkreislauf	Katie Koch
13.30 – 15.00	Vortrag Andreas Scholz: Figurennahrung, Schönheitsernährung, Figurtraining	
15.00 – 15.30	Qigong	Birgit Neyls
15.45 – 16.15	Kreatives Bodyworkout	Kerstin Glaister
16.30 – 17.00	Feldenkrais	Bettina Gronemeyer

Im Studio:

„Deutschland bewegt sich“: Fitness Test 1, durch unsere Trainer.
Die Kunden der Barmer/GEK bekommen für den bestandenen
Test 100 Bonuspunkte!
Testen Sie selbst, wie gut Ihr motorischer Funktionszustand ist.



Sachsenweg 78, 22455 Hamburg

Telefon: 040 - 55 42 16-0

E-Mail: info@niendorfer-tsv.de

www.niendorfer-tsv.de