

10. Bad Sodener Gesundheitstage

Vorträge am Samstag, 28. Januar 2017

Uhrzeit	Spessart FORUM Kultur	Uhrzeit	Besprechungszimmer
11.30 Uhr	Showcooking Fernseh-Starkoch Mirko Reeh	12.30 Uhr	Wie kann ich mich gesünder ernähren? Sabine Herppich Ernährungsberatung Klinik Bellevue, Bad Soden
13.00 Uhr	Rückenschmerzen & Bewegung - wie passt das zusammen? Dr. Bernd M. Hölper Wirbelsäulenzentrum Main-Kinzig	13.30 Uhr	Kohlenhydrate – weniger ist manchmal mehr Iris Chantré Ernährungsberatung Salztal Klinik, Bad Soden
14.00 Uhr	Sport und richtige Ernährung zur Prävention des Darmkrebs Dr. Thomas Zoedler, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- u. Gefäßchirurgie Main-Kinzig-Kliniken Gelnhausen	14.30 Uhr	Zum Bewegen geboren Jakub Kowacki, Sportlehrer Klinik Bellevue, Bad Soden
15.00 Uhr	Essen im Wandel der Zeit Fernseh-Starkoch Mirko Reeh	15.30 Uhr	Gewicht / BMI / Körperfett – von der Analyse bis zum richtigen Training Christian Matthes Sportwissenschaftler, M.A. Therapiezentrum Gelnhausen
		16.30 Uhr	Gesund leben Ulrike Schöppner, Diabetesberatung Median Kinzigtal-Klinik

Vorträge am Sonntag, 29. Januar 2017

Uhrzeit	Spessart FORUM Kultur	Uhrzeit	Besprechungszimmer
11.30 Uhr	Showcooking Fernseh-Starkoch Mirko Reeh	12.30 Uhr	Gesund leben Frau Brandt, Ernährungsberatung Median Kinzigtal-Klinik
13.00 Uhr	Fit trotz Knie-Arthrose Dr. Lukas Krüerke, Chefarzt der Klinik für Unfall-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie Main-Kinzig-Kliniken Gelnhausen	13.30 Uhr	Schlank und beweglich mit Aqua-Fitness Yvonne Habig Stv. Leiterin Physiotherapie Spessart Therme
14.00 Uhr	Fit trotz Hüft-Arthrose Dr. Christoph Schreyer Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Allgemein-, Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie Main-Kinzig-Kliniken Schlüchtern	14.30 Uhr	Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose Dr. Jürgen Grasmück Chefarzt Salztal Klinik, Bad Soden
15.00 Uhr	Ein Koch im Speckmantel – wie aus Mirko Reeh mit 138 kg 80 kg geworden sind Fernseh-Starkoch Mirko Reeh	15.30 Uhr	Befreie deinen Traum - Gesund Gewicht reduzieren Christa Hackel AktiVita-Figur-Scout
16.00 Uhr	Kindertheater „Zauberhexe Nudeltraud in der Hexenküche“ anschließend Siegerehrung Malwettbewerb		