

# Gewinnen Sie mit Gesundheit!

## Und so geht's:

Sie können an dem großen Gesundheits-Gewinnspiel teilnehmen, wenn Sie 18 Jahre oder älter sind.

Nutzen Sie hochwertigste Dienstleistungen für Ihre Gesundheit im Wert von ca. 150,- €. Natürlich kostenlos!

## Haben Sie den Gesundheitsparcours vollständig durchlaufen und alle Gesundheitseuro eingeklebt?

• Dann geben Sie bitte Ihren Namen und Adresse an und dann nichts wie hin zum IPO-Stand. Dort können Sie Ihren Beleg abgeben und nehmen automatisch an der Verlosung teil. Die Gewinner werden selbstverständlich schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Sie können gewinnen:

1. Preis: 1 Wellness-Wochenende im Dorint Resort & Spa Bad Brückenau.
2. Preis: 1 x 50 € Einkaufsgutschein
3. Preis: 1 x 20 € Einkaufsgutschein sowie 3 x 10 € Einkaufsgutscheine

Die Einkaufsgutscheine sind in allen Shops des Allee-Centers Remscheid einlösbar. Zusätzlich werden verschiedene Tombola-Preise verlost.

- Achtung! Nur vollständige Belege nehmen an der Verlosung teil - und nur einmal pro Person!
- Ihre Daten werden nur für interne Zwecke gespeichert und wir sichern Ihnen eine streng vertrauliche Verwendung nach den einschlägigen datenschutzrechtlichen Vorgaben zu.
- Unsere Aussteller möchten Sie zukünftig über wissenschaftliche Neuigkeiten zu den Themenfeldern Gesundheit, Fitness und Wellness informieren oder auch Ihre Erfahrungen und Meinungen wissen. Hierzu bitten diese um Ihre Einwilligung.
- Ich bin mit der Verwendung meiner Adresse zu diesem Zweck einverstanden. ( nicht einverstanden).

Herr  Frau

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Auftaktveranstaltung für Ihr regionales Kompetenz-Netz

**Gesundheit mit Kompetenz**  
in und um Remscheid

**26.01. bis 31.01.2009**

**ALLEE-CENTER**  
REMSCHIED

**Ihr regionales Kompetenz-Netz „Gesundheit“**

Kompetenz-Partner der **IPO**  
Internationale Prävention Organisation e.V.

[www.IPO-web.org](http://www.IPO-web.org)

- **Wichtige Gesundheitsdienstleister in Ihrer Region**
- **Selbsthilfegruppen in der Region – für Ihre Problemlösung**
- **Wichtige Notrufnummern auf einen Blick**

# Wir informieren Sie gerne:

Aussteller	Stand-Nr.
PASCOE Naturmedizin	1
STAUFEN PHARMA	1
Arbeiter-Samariter-Bund RV Bergischland (Mo.-Do.)	2
Die Johanniter (Fr. + Sa.)	2
Kampf- und Sportzentrum TAEKYON (Mo.-Do., Sa.)	3
Deutsche Rheuma Liga Landesverband NRW e.V. (Fr.)	3
Pavel Hörgeräte (im Allee-Center)	4
Goll & Schracke, Massing GmbH & Co. KG	5
Apotheke (im Allee-Center)	6
BIOCOMFORT	7
Alcat	8
medora – Zentrum für Gesundheit + Bewegung (im Allee-Center)	9
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Remscheid e.V. (Mo.-Di.)	10
Sozialverband VdK OV Solingen / Remscheid – OV W.-Cronenberg (Mi.-Do.)	10
Skoliose-Selbsthilfegruppe (Fr.)	10
Tanzschule Dance –Hip Hop School– (Sa.)	10
FEHLING + WADER ZAHNTECHNIK GMBH	11
GANBARU DOJO 1. KARATE CLUB REMSCHIED e.V.	12
Vaillant BKK	13
Bäckerei Evertzberg – naturbelassen genießen. (im Allee-Center)	14
BIOCOMFORT	15
Apothekerverband Bergischland e.V.	16
IPO – Internationale Prävention Organisation e.V.	Frame
Parfümerie Douglas (Aktion im Shop)	Shop

Öffnungszeiten der Veranstaltung:  
Montag - Freitag von 9.30 - 20 Uhr, Samstag von 9 - 19 Uhr

**Schirmherrschaft:**  
**Prof. Dr. Dr. Karlheinz Schmidt,**  
Professor für Experimentelle Medizin,  
Vorstandsvorsitzender IPO - International Prevention Organization



Foto: photocase.com/Thay

**26.01. – 31.01.2009**

**ALLEE-CENTER**  
REMSCHIED

**Gesundheit in Deutschland**

**IPO**  
Internationale Prävention Organisation e.V.

# PROGRAMM

## Montag, 26.01.2009

11.00 **Eröffnung der Veranstaltung durch Herrn Manfred Greupner, Vorstand Vaillant BKK, Frau Annett Gurczinski, Center-Managerin und Frau Marlene Langenberg-Nüsser, Vorsitzende des Apothekerverbandes Bergischland e.V.**

17.00 Karate - geistig fit - körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

17.30 Kinder Tae-Kwon-Do „Kleine Meister in Aktion“  
Kampf- & Sportzentrum TAEKYON,  
Großmeister Gerd Lehmann 6. Dan TKD

18.30 **Vortrag** Möglichkeiten moderner Hörsysteme  
Technische Innovationen durch den Wandel von analoger zur digitalen Verstärkung, auf dem Weg zu natürlichen Klangerlebnissen  
Pavel Hörgeräte, Herr Dirk Vogedes

## Dienstag, 27.01.2009

15.00 **Vortrag** Demenz & Salutogenese  
Wissenschaftlich begründete Einschätzungen ob und wie man eine Demenz trotz zunehmenden Alters vermeiden kann  
AWO Demenzinitiative e.V. Willi Hartkopf-Haus,  
Herr Arnd Bader

15.30 **Vortrag** Möglichkeiten moderner Hörsysteme  
Technische Innovationen durch den Wandel von analoger zur digitalen Verstärkung, auf dem Weg zu natürlichen Klangerlebnissen  
Pavel Hörgeräte, Herr Dirk Vogedes

17.00 Karate – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

17.30 Tanz dich fit !  
Tanzschule Dance – Hip Hop School –,  
Frau Ramona Heimann, Frau Yvonne Zobel,  
Frau Patricia Brauckhoff

18.30 Kick-Thai-Boxen „Hier wird ordentlich geschwitzt“  
Kampf- & Sportzentrum TAEKYON,  
Herr Markus Krater, 3. Dan TKD und Kickboxen

## Mittwoch, 28.01.2009

17.00 Karate – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

17.30 Fitboxing – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

# PROGRAMM

18.30 Shaolin Kung-Fu „Die traditionelle chinesische Kampfkunst“  
Kampf- & Sportzentrum TAEKYON,  
Kung-Fu-Meister Uwe Gärtner 4. Chie

19.00 Hip Hop als Leistungssport  
Tanzschule Wieber; Hip Hop Gruppe Unknown  
Stylez, Herr Ralf Wieber, Herr Ali Chopan

## Donnerstag, 29.01.2009

16.30 Karate – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

17.00 Bodycombat – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

17.30 Tanz dich fit !  
Tanzschule Dance – Hip Hop School –,  
Frau Ramona Heimann, Frau Yvonne Zobel,  
Frau Patricia Brauckhoff

18.30 Orientalischer Bauchtanz „Der Tanz des Ostens“  
Kampf- und Sportzentrum TAEKYON,  
Frau Patrizia Spiteri

19.00 Hip Hop als Leistungssport  
Tanzschule Wieber; Hip Hop Gruppe Unknown  
Stylez, Herr Ralf Wieber, Herr Ali Chopan

## Freitag, 30.01.2009

16.30 Tanz dich fit !  
Tanzschule Dance – Hip Hop School –,  
Frau Ramona Heimann, Frau Yvonne Zobel,  
Frau Patricia Brauckhoff

17.00 Karate – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

17.30 Bodycombat – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

18.00 Fitboxing – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

18.30 Taekwondo – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

19.00 Hip Hop als Leistungssport  
Tanzschule Wieber; Hip Hop Gruppe Unknown  
Stylez, Herr Ralf Wieber, Herr Ali Chopan

## Samstag, 31.01.2009

11.00 Realistisches Notfalltraining  
Johanniter Unfall-Hilfe e.V., Herr Thomas Tusch

# PROGRAMM

12.30 Schnarchen und Schlafapnoe  
**Vortrag** Zahnärztliche Schlafmedizin – wie kann der Zahnarzt helfen?  
Herr Andreas Pförtner, Zahnarzt, Fehling + Wader  
Zahntechnik GmbH

13.00 Taekwondo „Anfänger bis Meister in Aktion“  
Kampf- & Sportzentrum TAEKYON,  
Großmeister Gerd Lehmann 6. Dan TKD

13.30 Tanz dich fit !  
Tanzschule Dance – Hip Hop School –,  
Frau Ramona Heimann, Frau Yvonne Zobel,  
Frau Patricia Brauckhoff

14.30 Karate – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

15.00 Bodycombat und Fitboxing – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

15.30 Taekwondo – geistig fit – körperlich gesund  
Ganbaru Dojo, Herr Charalampos Tsirakidis

16.00 Taekwondo „Anfänger bis Meister in Aktion“  
Kampf- & Sportzentrum TAEKYON,  
Großmeister Gerd Lehmann 6. Dan TKD

16.30 Hip Hop als Leistungssport  
Tanzschule Wieber; Hip Hop Gruppe Unknown  
Stylez, Herr Ralf Wieber, Herr Ali Chopan

## Meine Werte sind viel wert!

Mein Hörwert

links rechts

Mein Blutdruckwert

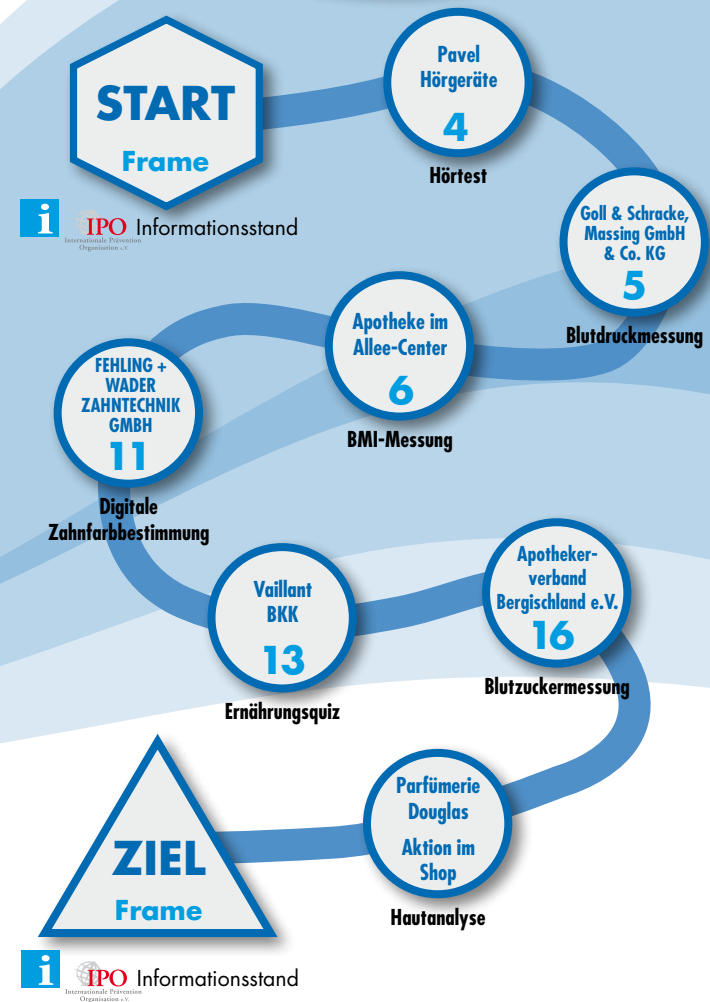
Meine Zahnfarbe

Mein Blutzuckerwert

Mein BMI-Wert

Mein Hauttyp

# DER GESUNDHEITSPARCOURS



Bitte kleben Sie hier Ihre Gesundheitsmarken ein und gewinnen Sie Ihren Einkaufsgutschein!