

# MITMACHEN UND GEWINNEN:

Sie können gewinnen:

**1 x 50 € Center-Gutschein des T.E.C. Erfurt\* • 1 x 20 € Center-Gutschein des T.E.C. Erfurt\* • 3 x 10 € Center-Gutscheine des T.E.C. Erfurt\* • 5 Blutzucker-Meßgeräte des Deutschen Diabetiker Bundes, Landesverband Thüringen • 6 Monate Mitgliedschaft „all inclusive“ des Fun & Move Fitnesscenters • 1 Monat Kieser Training bei der KULT GmbH & Co.KG • 1 Brieftasche der Knappschaft.**

\* Die Center-Gutscheine sind in allen Shops des T.E.C. Erfurt einlösbar.

## Teilnahmebedingungen:

Sie können an dem großen Gesundheits-Gewinnspiel teilnehmen, wenn Sie 18 Jahre oder älter sind.  
Nutzen Sie hochwertigste Dienstleistungen für Ihre Vitalität im Wert von ca. 100,- €. Natürlich kostenlos!

## Haben Sie den Vitalitäts-Parcours vollständig durchlaufen und alle Marken 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.

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

Frau  Herr

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

## Wir informieren Sie gerne:

### Aussteller

Selbsthilfegruppe „Venen- und Lymphgefäße Thüringen und Gruppen Erfurt, Gotha, Jena, Ilmkreis, Weimar/Apolda, Mühlhausen/Bad Langensalza, Gera

Delphin-Apotheke im T.E.C.

Rückenzentrum Erfurt – Oberhof GmbH (Mi.-Fr.)

Optik Matt GmbH & Co. KG

Fun & Move Fitnesscenter

Dentallabor Lorenz

IPO – Internationale Prävention Organisation e.V.

Biocomfort

Kieser Training Erfurt Kult GmbH & Co. KG

Knappschaft eine Krankenkasse die sich kümmert

Landesverband Schlafapnoe/Atemstillstand und Chronische Schlafstörungen Thüringen e.V.

Engel GbR Gesund und fit – Mach mit!

Amt für Soziales und Gesundheit (Do.- Fr.)

Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e.V. Kreisorganisation Erfurt (Mi.- Fr.)

Polizeisportverband Erfurt e.V. (Sa.)

Deutscher Diabetiker Bund, Landesverband Thüringen (Mi.)

Sozialverband VdK – Kreisverband Erfurt (Do.)

Seniorenverbund – Graue Panther – (Fr.- Sa.)

Biocomfort

### Stand-Nr.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 14
- 15
- 15
- 15
- 16



T.E.C. Erfurt  
Weil es sich lohnt!

# DIE RUNDUM- GESUND- GUTAUSSEHEN- FITMACHERTAGE.

**Center Vitale vom 10.6.–13.6.:**  
**Alles rund um Gesundheit, Fitness,  
Wellness & Beauty.**

## Schirmherrschaft:

Frau Christine Lieberknecht, Thüringer Ministerin für Soziales, Familie und Gesundheit für die Gesundheitsveranstaltungen der IPO in Thüringen und Herr Andreas Bausewein, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Erfurt



Öffnungszeiten Center Vitale: Mittwoch bis Samstag von 10.00 – 20.00 Uhr  
T.E.C. Erfurt · Hermsdorfer Str. 4 · 99099 Erfurt  
www.thueringereinkaufszentrum.de

# PROGRAMM

# PROGRAMM



## Mittwoch, 10.6.2009

- 11.00 Uhr **Eröffnung durch Frau Tamara Thierbach**,  
Bürgermeisterin der Landeshauptstadt Erfurt,  
**Dr. Barbara Spangenberg**, Referentin im  
Referat öffentlicher Gesundheitsdienst,  
Gesundheitsförderung, Suchthilfe und  
**Michael Weber**, Center-Manager
- 11.30 Uhr Ausschnitt einer Trainings-Einheit im Kleinring:  
Seilarbeit, Schattenboxen, Sparing und Tatzearbeit  
Box Club-Erfurt „Thüringer Löwen“ e.V.,  
Herr Lothar Stöckchen
- 14.30 Uhr Ausschnitt einer Trainings-Einheit im Kleinring:  
Seilarbeit, Schattenboxen, Sparing und Tatzearbeit  
Box Club-Erfurt „Thüringer Löwen“ e.V.,  
Herr Lothar Stöckchen
- 17.00 Uhr Boxen ist in und gegen Aggression  
Polizeisportverband Erfurt e.V. – Boxen,  
Herr Frank Nordmann
- 17.30 Uhr Athletik und Konzentration  
Polizeisportverband Erfurt e.V. – Aikido,  
Herr Gunter Heinz
- 18.00 Uhr Cardio Tanz – Fit Prävention  
Tanzen erhält jung und fit und macht Spaß  
Orientalischer Kultur- und Tanzsportverein e.V.,  
Frau Ute Schörnig

## Donnerstag, 11.6.2009

- 13.30 Uhr **Vortrag** Reisekrankheiten und -impfungen  
Impfempfehlungen für Deutschland  
Amt für Soziales und Gesundheit,  
Herr Dr. Thomas Hartung
- 15.00 Uhr Ausschnitt einer Trainings-Einheit im Kleinring:  
Seilarbeit, Schattenboxen, Sparing und Tatzearbeit  
Box Club-Erfurt „Thüringer Löwen“ e.V.,  
Herr Lothar Stöckchen
- 17.30 Uhr Multimedia Soundkarate für Kinder  
Karate Dojo Chikara Club Erfurt e.V.,  
Herr Frank Sattler
- 18.00 Uhr Probetraining – Darbietung tänzerischer Elemente  
Erfurter Carneval Kanonen,  
Herr Uwe Weygand
- 18.30 Uhr **Vortrag** Angeln – mehr als nur Fische fangen  
Vorstellung der Arbeit des Vereins, Erläuterungen  
zu Angeltechniken  
Thüringer Angelfreunde im PSV Erfurt e.V.,  
Herr Bernd Hartung

## Freitag, 12.6.2009

- 17.00 Uhr Ausschnitt einer Trainings-Einheit im Kleinring:  
Seilarbeit, Schattenboxen, Sparing und Tatzearbeit  
Box Club-Erfurt „Thüringer Löwen“ e.V.,  
Herr Lothar Stöckchen
- 17.30 Uhr Budogymnastik für Erwachsene  
Karate Dojo Chikara Club Erfurt e.V.,  
Herr Frank Sattler
- 18.00 Uhr Boxen ist in und gegen Aggression  
Polizeisportverband Erfurt e.V. – Boxen,  
Herr Frank Nordmann
- 18.30 Uhr Ringen macht Spaß und stark  
Polizeisportverband Erfurt e.V. – Ringen,  
Herr Ronald Schreier

## Samstag, 13.6.2009

- 11.00 Uhr Fit in den Sommer – Aktiv und schlank mit Myline  
in Verbindung mit Sport  
Fun & Move Fitnesscenter, Frau Ilona Kurzawski,  
Herr André Nitezki
- 11.30 Uhr Ausschnitt einer Trainings-Einheit im Kleinring:  
Seilarbeit, Schattenboxen, Sparing und Tatzearbeit  
Box Club-Erfurt „Thüringer Löwen“ e.V.,  
Herr Lothar Stöckchen
- 12.00 Uhr Boxen ist in und gegen Aggression  
Polizeisportverband Erfurt e.V. – Boxen,  
Herr Frank Nordmann

## Meine Werte sind viel wert!

Mein Sehwert	
links	rechts
Meine Zahnfarbe	
Mein BMI-Wert	
Mein Blutdruckwert	
Mein Blutzuckerwert	
Mein Körperfettanteil	

## Auf dem Vitalitäts-Parcours von Stand zu Stand!



Bitte kleben Sie hier Ihre Marken ein,  
damit Sie an der Verlosung  
teilnehmen können. Viel Glück!