**Freitag**

**07.00-12.00 Uhr** Reha-Med, Präventionsberatung

**08.00-12.00 Uhr** Realschule Sparz Gesundheitsförderung von und für Schüler, Führung durch das Klinikum

**08.00-21.00 Uhr** Gesundheitszentrum Chiemgau, Vorstellung medizinischer Trainingstherapie und Fitness

**08.30-17.00 Uhr** Pohlig, Venen, Blutdruck-, Körperfettmessung

**09.30-10.00 Uhr** Vitalia, Lebenskraft aus Heilpflanzsäften, wie die Natur uns hilft

**10.00-15.00 Uhr** Venen-Check-Up, Infostand (GEK)

**10.30-11.30 Uhr** Übergewicht und Cellulite

**12.00-13.00 Uhr** Vegetarisch leben (mit Verkostung)

**13.30-14.15Uhr** Wettbewerbsstärkungsgesetz:“Der Orkan zieht auf“

**Selbsthilfetag der Berufsschule I: verschiedene Vorträge/Workshops wie z.B. Qigong, Karatevorführung „Shotai Chiemgau“, Life Kinetik, unabhängige Patientenberatung, Vortrag: „Diagnose chronisch krank!“**

**14.00-15.00 Uhr** Kulturzentrum „Gut leben mit und ohne Diabetes Mellitus“ von Dr. Voll und Dr. Belleville

**14.00-16.30 Uhr** BRK Gewerbepark: „Die Gefahren und Maßnahmen bei Kindernotfällen im Alltag(Hr. Schöberl)

**14.45-15.30 Uhr** Vitalia,Vorsorge ist besser als Heilen „MediPrävent“ (Hr. H.W. Limmer)

**15.00-16.00 Uhr** Kulturzentrum, Infostand zum Vortrag (Frau Drs. Voll/Belleville)mit Ernährungsberatung

 und Blutzuckerkontrolle

**16.00 Uhr** Erlebnis-Warmbad-TS, Grußwort Schirmherr Oberbürgermeister Manfred Kösterke

**16.00-17.00 Uhr** großer Rathaussaal,Vortrag:“Karpaltunnelsyndrom eine Volkskrankheit“ mit Dr. Stolz

**16.00-17.00 Uhr** Kulturzentrum, Vortrag „Diabetes Fußsyndrom“ mit Dr. med Ch. Heiden

**16.00-18.15 Uhr** Vitalia, 3 Vorträge á 45 Minuten:“Die Haut, unser größtes Organ“ mit Petra Flatscher

**17.00-18.00 Uhr** Gesundheitszentrum Chiemgau, Feldenkrais: Anleitung zur Selbsthilfe bei Stress & Anspannung

 (Fr. Ziegelturm)

**18.00-21.30 Uhr** Eingang Schrannensaal, Infostand: Darmkrebsvorsorge ( Dr. Kreuzmayr)

**18.00-19.00 Uhr** Schrannensaal, „Dem Krebs einen Schritt voraus- Prävention und Früherkennung“,

 von Drs. Kronawitter/Jung

**18.00-19.30 Uhr** Gymnastiksaal Klinikum „Joga & Klangschale“

**18.30-19.30 Uhr** Vitalia, Vortrag: Kiefermuskelentspannung von Kinesologe W. Fendt

**19.00-21.00 Uhr** BRK Gewerbepark, „Herzinfakt-Was kann ich tun?“mit Hr. Dr. Barth, Hr. Hauptenbuchner

**19.00-21.30 Uhr** Praxis Dr. Pinegger, „Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge“, Workshop:“Negative Denkmuster in

 positive Lebenseinstellung verwandeln“

**19.15-20.15 Uhr** Schrannensaal, „Sport und Krebs-Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers in Ergänzung

 zur schulmedizinische Therapie von Dr. Kubin

**19.15-20.15 Uhr** Kulturzentrum, Elektrostimulationstraining bei Rückenproblematik/Beckenbodenschwäche usw. (Hr. Wels)

**19.30-21.00 Uhr** großer Rathaussaal, „Leichter lernen und Stress bewältigen (AVWF-Methode)“ von Herr Trepl

**20.30-21.30 Uhr** Schrannensaal, Vortrag: „Prostatavorsorge und Prostatafrüherkennung-wann, für wen und was kommt auf

 einen zu“ von Dr. med. Peter Stanislaus

**20.30-21.15 Uhr** Kulturzentrum, „Sport im Alter“

**21.15-22.00 Uhr** Kulturzentrum „Verletzungsanfälligkeit bei verschiedenen Sportarten und deren Prävention“

 mit Prof. Dr. Ketterl