

VIACTIV
Krankenkasse

gesundschuh
LAUFEND IN PERFEKTER BALANCE

 **MedPrevio**
Wir machen gesund!



MedPrevio Sportclub

Reha- & Präventionszentrum
Am Strande 3
Silo III / Hafenturm
18055 Rostock
Tel.: 0381-1288900

MedPrevio Sportclub

Bandscheibenzentrum
Am Vögenteich 25
18055 Rostock
Tel.: 0381-37127710

info@medprevio.de
www.medprevio.de
www.facebook.de/
medprevio

WENDT&MAUS



Einladung
So geht Training heute.
16.04.2016 „Tag des Sports“

 **MedPrevio**
Wir machen gesund!

Willkommen im neuen MedPrevio Sportclub!



Dr. med. Philip Michel
Facharzt für Chirurgie
Sport-/Ernährungsmedizin
Ärztliche Leitung
MedPrevio

Birger Keuchel
Sportphysiotherapeut
Dipl.-Mentaltrainer
Therapeutische Leitung
MedPrevio

Gesundheit, Leistung oder einfach nur Spaß an der Sache: Ihr persönliches Ziel bestimmt, welches Training für Sie das richtige ist. In jedem Falle gilt: Bewegung und Sport gehören zu einem gesunden und vitalen Leben.

An unserem „Tag des Sports“ möchten wir Sie über die umfangreichen Angebote unseres neuen Sportclubs informieren. Hierzu zählen Gesundheitstraining im Kraft-Ausdauer-Zirkel, leistungsorientiertes Cross-Fit oder auch verschiedene Outdoor-Sportarten wie Stand-Up-Paddling, sportliches Radfahren und Tennis. Ebenso legen wir großen Wert auf optimale Ernährung und Regeneration beim Sport.

Wir freuen uns auf einen bewegten Tag mit Ihnen!

Samstag, 16.04.2016, 10:00 bis 14:00 Uhr
bei MedPrevio am Stadthafen im Silo III.

Programm



Vorträge

- 10:00 Uhr So geht Training heute!
Birger Keuchel
- 12:00 Uhr Ernährung im Sport
Dr. med. Philip Michel

Training zum Mitmachen (Indoor)

- 10:30 Uhr Faszientraining
- 11:00 Uhr Cross-Fit
- 11:30 Uhr Indoor Tennis
- 13:00 Uhr Pilates

Training zum Mitmachen (Outdoor)

- 11:00 Uhr Radausfahrt
- 13:00 Uhr Laufgruppe

Info- und Teststationen

- Outdoor Sport: Stand-Up-Paddling, Radfahren, Laufgruppen
- Probetraining im Kraft-Ausdauer Zirkel
- Gang- und Fußdruckanalyse für Läufer (Gesundschuh)
- Unterstützung durch die Krankenkasse bei Sport und Prävention (VIACTIV)
- Angebote und Informationen rund um den MedPrevio Sportclub
- Bonusaktion für neue Mitglieder