

# FIT DURCH DEN HERBST

## PHYSIOTHERAPIE MÄRKISCH-ODERLAND UND REHANORD ÖFFNEN IHRE TÜREN

Lernen Sie unsere Therapie-, Sport- und Wellness-Angebote kennen!

Die Physiotherapie Märkisch-Oderland und die MVZ-Praxis RehaNord öffnen für Sie die Türen und beraten Sie gerne zu den Themen Gesundheit, Bewegung und Prävention. Unsere neu eröffnete Wellnessoase bietet Ihnen ein interessantes Entspannungsangebot. Schauen Sie rein und verbringen mit uns einen schönen Samstag! Wir freuen uns auf Sie!

Wir laden Sie herzlich ein am:

**SAMSTAG, DEN 13. OKTOBER 2012, 9.30-14.00 UHR**

in der Physiotherapie MOL am Strausberger Krankenhaus und  
RehaNord im neu eröffneten MEDIZENT-Gebäude (1. Etage)

Prötzeler Chaussee 5, 15344 Strausberg

### Programm

	RehaNord	Physiotherapie im Krankenhaus
09.30 Uhr		Begrüßung der Besucher und feierliche Eröffnung des neuen Wellnessraumes
10.15 Uhr	Vortrag Referentin: Dr. med. C. Pietsch, Oberärztin der Inneren Klinik am Krankenhaus MOL, Diabetologin	
10.30 Uhr	Vortrag Referent: Dr. med. D. Steffens, Oberarzt der Orthopädie am Krankenhaus MOL	
11.00 Uhr	Senioren-gymnastik	Nordic Walking - Schnupperkurs für Einsteiger
12.00 Uhr		Die neue Rückenschule - Dem schmerzhaften Rücken vorbeugen
12.45 Uhr		Der aktive Rücken - Übungen für den Hausgebrauch
13.15 Uhr	Pilates - Der sanfte Weg zum fitten Rücken	

Vortrag Dr. med. C. Pietsch: Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und Blutfette – das teuflische Quartett

Vortrag Dr. med. D. Steffens: Bewegung als Schmerztherapie für Rückenpatienten

Senioren-gymnastik: Fit und sicher durch den Alltag auch im höheren Alter - Sturzprophylaxe und mehr

### mitmachen und ausprobieren

In der Zeit von 9.30 bis 14.00 Uhr finden neben den festen Programmpunkten folgende Attraktionen für Sie statt:

- PMR - Progressive Muskelrelaxation
- Hot Stone Massage
- Lomi-Lomi-Massage
- Taping
- Schröpfen
- Wasserbehandlung im Bewegungsbecken
- Demonstration von Behandlungen im Schlingentisch
- Quiz - Testen Sie ihr Wissen.

Für das leibliche Wohl auf gesunde Art ist gesorgt.

