Spannende Vorträge und Workshops beim 6. Erftstädter Gesundheitstag

(WK) Zwei Wochen nach Ostern, am Samstag den 18. April, lädt der Erftstädter Gesundheitstag alle Bürger zu einer der größten Gesundheitsveranstaltungen im Rhein-Erft-Kreis ein. Ein ganzer Tag rund um die Gesundheit mit großem Messebereich, Bühnenprogramm, Workshops zum Mitmachen, Ausbildungsbörse für Gesundheitsberufe und einer Vortragsreihe zum Thema „Lebenszyklus - Stationen im Leben eines Menschen". Bei den Vorträgen werden die fünf Phasen der Kindheit, Teenagerzeit, Sturm- und Drangzeit, Wechseljahre und dem höheren Alter anschaulich betrachtet.

„Das Vortragsprogramm steht nun fest. Auch in diesem Jahr dürfen wir wieder erstklassige Referenten begrüßen, die uns bei ihren interessanten und spannenden Vorträgen viele neue Informationen geben werden - ganz speziell für jede Altersgruppe", berichtet Jutta Doebel aus dem Vorstand des Vereins Gesundheit in Erftstadt e.V.

So kann man sich zum Beispiel auf den Vortrag des Erftstädter Kinderarztes Dr. med. Mathias Decker freuen, der einen Vortrag aus der Phase der Kindheit halten wird.

Extra aus München wird der deutschlandweit bekannte Buchautor Clemens Hagen mit seiner Tochter Valerie erwartet, der auf heitere Weise aus seinem Buch „Hilfe, ich habe Teenitus" zitieren wird, Erlebnisse aus der Pubertät mit Bekenntnissen eines gnadenlos überforderten Vaters.

Es folgt ein Vortrag von Buchautor Markus Frey, der als ausgewiesener Experte in der Stressprävention zu dem Thema „Damit das Feuer weiter brennt - Energiemanagement in der Lebensmitte" zahlreiche praxiserprobte Tipps zu Work-Energy-Balance und Energiefluss mit auf den Weg gibt.

Ebenfalls mit Spannung erwartet wird der Vortrag des Erftstädter Frauenarztes Dr. med. Wilhelm Diers, der eingehend zu Themen der Altersgruppe 45 bis 65 Jahren referieren wird.

Den Abschluss der Vortragsreihe bildet ein Vortrag rund um die Seelische Gesundheit im Alter von Dr. med. Christian Halfmann von der LVR-Klinik Köln Merheim.

Nach einer kurzen Mittagspause beginnen dann die Workshops. „Unsere Workshops zum Mitmachen sind sehr beliebt - auch in diesem Jahr werden wieder ganz tolle Kurse zum Reinschnuppern mit dabei sein", verspricht Dr. Angelika Ladra aus dem Vorstand des Vereins Gesundheit in Erftstadt.

Interessierte Teilnehmer für den Gesundheitstag mögen sich möglichst bald über die Homepage www.gesundheit-in-erftstadt.de anmelden - die Standplätze sind begrenzt.