



Endlich wieder befreit lachen,  
leben und essen können...  
- denn Lebensqualität muss nicht teuer sein.

„Zahnstation hilft –  
der Zahnarzt für Clevere“

☎ **0221 3799710**

WWW. **ZAHN-STATION**.de  
Dentallabor GmbH



**JETZT PACK ICH'S.**

MIT DEM 30-MINUTEN-TRAINING,  
DEM BEWÄHRTEN ERNÄHRUNGSKONZEPT  
UND DER INDIVIDUELLEN BETREUUNG  
VON MRS.SPORTY



**Kostenlose Beratung auf dem  
Erfstädter Gesundheitstag!**

Mrs.Sporty Erfstadt, Carl-Schurz-Str. 47-51,  
50374 Erfstadt, Tel.: 02235 9946811  
www.mrssporty.de/club606

**MRS.SPORTY**

**Medikamenten  
Check** **kostenfrei**

**Di. 21. April 2015  
10 bis 18 Uhr**

**Bringen Sie alles mit,  
was Sie einnehmen,  
also Medikamente,  
Vitamine, etc.  
Wir bitten um  
Terminabsprache.**



**Apotheke im  
Erfstadt Center**

Telefon: 42109 - Holzdammm 5 - EKZ Liblar

Pubertät. Mit dabei ist seine 16jährige Tochter Valerie. Die Mitte des Lebens bedeutet für viele heutzutage nicht mehr ein Angekommensein mit vielen Möglichkeiten, sondern Karrierestress. Wie man nicht ausbrennt, dazu hält der Sozialpädagoge und Coach Markus Frey im

gestellt: Five. Es soll vor allem Schmerzen im Bewegungsapparat lindern. Außerdem hilft es bei Arthrose und Gelenkproblemen. Mit geschmeidigen Bewegungen und Jonglage den Körper und vor allem den Geist fit zu halten, darauf bauen indes auch Fußball-Bundesligisten:



**Der Gesundheitstag bietet unter anderem über 70 Ausstellern aus der Gesundheitsbranche, von Experten über Institutionen bis Sportvereinen, Raum sich vorzustellen.**

Anschluss einen Vortrag. Das „Mittelalter“ im Lebenszyklus des Menschen zeigt sich mit Veränderungen, die nicht nur Frauen betreffen. Dr. Wilhelm Diers informiert über Lösungswege, ehe sich der letzte Vortrag mit der „seelischen Gesundheit“ im Alter beschäftigt. Dr. Christian Halfmann ist Gerontopsychiater der LVR-Klinik Köln Merheim und gibt praktische Tipps wie die Lebensqualität im späten Lebenszyklus erhalten werden kann.

Torsten Schröder gibt den Kurs in „Lifefit Kinetik“, eine spaßige Alternative zu trockenen Übungen. Durch die große Nachfrage im letzten Jahr, wird auch dieses Mal Dr. Sibylle Schreckling mit der Reha-Sportgruppe „FürEinander“ sich dem „Sport im Alter“ widmen. Der Golfclub Konradsheim ist mit Abschlagsübungen dabei, um zu zeigen, dass Golf ein entspannender Sport für Jung und Alt ist. „fitdankbaby“ heißt die Schnupperstunde vom Melanie Bedbur von der Tanzschule Passion dann am Ende des Workshop-Nachmittags. Gleichzeitig ist rund um das Rathaus auch für Spiel und Unterhaltung gesorgt. Auf der Bühne gibt es Vorführungen aus den Bereichen Kultur und Sport. Für Kinder gibt es eine Hüpfburg und zwei Karussells. Nachdem in der Vergangenheit schon während des Gesundheitstages Kongresse abgehalten wurden, wird dieses Mal im Rathaus eine Ausbildungsbörse für

**Workshops für  
Jung und Alt**

Am Nachmittag werden die Vorträge dann durch Workshops abgelöst. Heike Brandt vom Powerhaus bietet die richtigen Übungen für Frauen zur Stärkung des Bindegewebes: „Yin Yoga und Pilates mit der Faszienrolle“. Danach wird die neue Trendsportart des Medifit vor-



**POWERHOUSE**  
STUDIO FÜR PILATES UND YOGA

FRENZENSTRASSE 2A 50374 ERFSTADT  
TEL.: 0 22 35 | 6 85 33 70 MOBIL: 01 70 | 4 63 19 41  
MAIL: info@heikes-powerhouse.de  
Web: www.heikes-powerhouse.de



Das Team vom Verein „Gesundheit in Erfstadt“ organisiert die vielseitige Messe (Frank Witt, Gülistan Boyaci, Bastian Dauvermann, Jutta Doebel, Jürgen und Angelika Ladra, Thomas Miesslerer v.l.n.r.).

Gesundheitsberufe stattfinden. 15 Ausbildungsbetriebe stellen sich vor und werben für den Einstieg in ihre Bereiche. Es gibt zudem ein „Speed-dating“, bei dem sich Interessenten in aller Kürze mit den Firmen bekannt machen können und vielleicht direkt einen Ausbildungsplatz ergattern können.

### „Wir sind mit Herzblut dabei“

**Jutta Doebel ist die 1. Vorsitzende des Verein „Gesundheit in Erfstadt“ und organisiert den Gesundheitstag. Mit ihr sprach Philipp Wasmund über die 6. Auflage.**

**Erfstadt Magazin:** Frau Doebel, wie kamen sie auf das Thema „Lebenszyklus – Stadien im Leben eines Menschen“?

**Jutta Doebel:** Wir bekamen viele gute Vorschläge aus der Bevölkerung. Dann haben wir im Vorstand ganz demokratisch abgestimmt. Das Thema passt sehr gut, weil wir damit verschiedene Aspekte ansprechen können.

**ESM:** Was bedeutet das für den Gesundheitstag in diesem Jahr?

**Doebel:** Die Vorträge reichen von den Kinderkrankheiten über die Pubertät bis zur Lebensqualität im Alter. Und wir haben dieses Mal eine Aus-

bildungsmesse für Gesundheitsberufe mit dabei.

**ESM:** Der Gesundheitstag findet nun schon das sechste Mal statt. Das bedeutet für sie auch viel Arbeit. Doebel: In den Wochen kurz davor stellt sich eine gewisse nervöse Spannung ein. Aber die Stimmung im Vorstand ist trotzdem beständig gut. Es hat sich auch viel eingespielt, es gibt ein bisschen Routine. Wir haben aber immer wieder neue Ideen, auch wenn nicht jede gleich gut ankommt im Team. Wir sind alle mit Herzblut dabei und das schweißt uns richtig zusammen.



Jutta Doebel 1. Vorsitzende



*Pflegedienst  
Lebensnah*

Bastian Dauvermann (Dipl.-Pflegerwirt)  
Carl-Schurz-Str. 109-111, 50374 Erfstadt  
Tel.: 02235/ 6849591  
[www.lebensnah.net](http://www.lebensnah.net)

## »Der Unterschied ist nur zu hören.«

Mit nahezu unsichtbaren Im-Ohr-Hörgeräten von Köttgen Hörakustik.



Besuchen Sie uns beim  
6. Erfstädter Gesundheitstag.

Kaum noch sichtbar – die modernen Hörsysteme. Winzig im Format, stark in der Leistung und auf Sie persönlich abgestimmt. Überzeugen Sie sich in einer Filiale in Ihrer Nähe und machen Sie einen kostenlosen Hörtest!

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 02235-67310 oder auf [www.koettgen-hoerakustik.de](http://www.koettgen-hoerakustik.de)

Frenzenstraße 6a, 50374 Erfstadt-Lechenich

Köttgen  
Hörakustik   
...wieder gut hören.