



Programm

- 10.00 Uhr** **Eröffnung des 2. Usedomer Gesundheitstages**
Begleitung durch das Blasorchester der Freiwilligen Feuerwehr Koserow & Grußworte
Konzertmuschel Heringsdorf
- 10.00 – 11.00 Uhr** **„Machst du mit, dann bist du fit“
Kinderfitness-Test** mit dem Kreissportbund Ostvorpommern
Treffpunkt: Grünfläche Rosengarten
- 10.30 Uhr** **Geführter Rundgang zu den einzelnen Fachausstellern**
- 10.30 Uhr** **„Gesundes Grillen, Essen und Trinken nach den 10 Goldenen Regeln“
Eröffnung Diagnostikparcours und Live-Kochstrecke**
Konzertmuschel Heringsdorf
- 10.30 – 11.00 Uhr** **Aerobic Animation**
Treffpunkt: Grünfläche Rosengarten
- 11.00 – 12.00 Uhr** **„Pilates am Meer“**
Treffpunkt: links neben der Konzertmuschel
- 11.30 – 12.15 Uhr** **Dr. Martin Grunze**
Der Arzt im Dialog mit den Gästen zum Thema „Gesundheit fördern und Krankheit vermeiden – im gesunden Heilklima der Insel Usedom“
Buchpräsentation
Dr. med. Klaus Mäder
Dr. Karin Lehmann
Das Brunnenbuch: „Heringsdorfer Jodsole“
Konzertmuschel Heringsdorf
- 11.00 – 12.30 Uhr** **„Sinnesparcour“ für die Kleinen (ab 4 Jahren)**
Erfahre verschiedene Strand- und Küstenmaterialien aus der Natur Usedom
Strand hinter der Konzertmuschel
- 13.00 – 14.00 Uhr** **„Kleine Strandforscher“ gesucht (ab 6 Jahre)**
Entdeckungsreise für Kinder* am Meer – mit Eimer und Lupe als Stranddetektiv unterwegs
Treffpunkt: links neben der Konzertmuschel
- 13.00 – 13.30 Uhr** **PD Dr. med Reiner Caspari**
Der Arzt im Dialog mit den Gästen zum Thema „Krebs und Ernährung“
Konzertmuschel Heringsdorf
- 13:00 – 13:30 Uhr** **Nordic Walking für Groß und Klein**
Treffpunkt: Grünfläche Rosengarten
- 13:30 – 14:00 Uhr** **Atemgymnastik für Groß und Klein**
Treffpunkt: Grünfläche Rosengarten
- 13:30 – 14:00 Uhr** **Modenschau speziell für Brustkrebsbetroffene**
(Firma OTS)
Konzertmuschel Heringsdorf
- 14.00 – 16.00 Uhr** **„Machst du mit, dann bist du fit“
Kinderfitness-Test** mit dem Kreissportbund Ostvorpommern
Treffpunkt: Grünfläche Rosengarten
- 14.00 – 14.30 Uhr** **Sport- und Bewegungstherapie bei Lungenerkrankungen**
Treffpunkt: Grünfläche Rosengarten
- 15.00 – 15:30 Uhr** **Sportaufbautraining für onkologische Patienten**
Treffpunkt: Grünfläche Rosengarten
- 15:30 – 16:00 Uhr** **Spielerische Funktionsgymnastik für Groß und Klein**
Treffpunkt: Grünfläche Rosengarten
- 15.00 – 16.00 Uhr** **„Die Sinne intensivieren – Barfußwanderung am Meer und tief durchatmen“**
Treffpunkt: links neben der Konzertmuschel
- 16.00 Uhr** **Auslosung des Gesundheits-Quiz**
Konzertmuschel Heringsdorf
- im Anschluss** **„Tanzen gefällig?“ mit der Gruppe „Jukeboys“**
Rock'n Roll der 50iger & 60iger Jahre und der Kindertanzgruppe „Kick Stepp“
Konzertmuschel Heringsdorf



Gesundheits-Quiz

Beantworten Sie die Fragen zum Thema Gesundheit und Usedom. Mit etwas Glück können Sie u.a. ein Wochenende in der Dünenwaldklinik im Ostseebad Trassenheide, Gesundheitsanwendungen im Kurmittelbereich der OstseeTherme Usedom und vieles mehr gewinnen. Teilnahme ganztägig am Usedom-Stand links neben der Konzertmuschel.