

Es erwarten Sie **zahlreiche Aktivitäten, Informationen und Mittmach-Angebote** rund um die Themen **Gesundheit** und **gesunde Ernährung** am und im Klinikzentrum Bad Sulza. Programmpunkte unter freiem Himmel finden bei Schlechtwetter im Conference Center an der Toskana Therme statt. Für **gesunde Verpflegung** und **erfrischende Getränke** zwischendurch ist gesorgt.

Klinikzentrum Bad Sulza GmbH

Rudolf-Gröschner-Str. 11
99518 Bad Sulza
Tel. 0364 61-90
www.klinikzentrum.de

**KLINIK
ZENTRUM
BAD SULZA**

Hotel an der Therme GmbH

Rudolf-Gröschner-Str. 11
99518 Bad Sulza
Tel. 0364 61-920 00
www.hotel-an-der-therme.de

**HOTEL
AN DER THERME
BAD SULZA**

Toskana Therme Bad Sulza GmbH

Wunderwaldstraße 2a
99518 Bad Sulza
Tel. 0364 61-920 00
www.toskana-therme.de

**TOSKANA
THERME
BAD SULZA**

KINDERPROGRAMM

10.30-14.00 UHR

Eltern mit ihren Kindern sind herzlich eingeladen.

Die kleinen Gäste freuen sich über ein abwechslungsreiches und aktives Programm mit Bewegungsparcours, Malen und Basteln sowie jeder Menge Spiel und Spaß.

10.30 -14.00 Bewegungslandschaft für Kinder
auf der Wiese vor Eingang Haus 2/3

10.30 -14.00 Mal- und Bastelstraße
auf der Wiese vor Eingang Haus 2/3

Die gesamte Zeit werden Ihre Kinder von den ehrenamtlichen Mitarbeitern des Kreissportbunds Weimarer Land betreut.

Kreissportbund Weimarer Land e.V.

Am Brückenborn 5 | 99510 Apolda
Tel. 0 36 44-56 3151
www.ksb-weimarer-land.de



Deutsche Rheuma-Liga | LV Thüringen

Weißer 1 | 07407 Uhlstädt-Kirchhasel
Tel. 0367 42-673 61
www.rheumaliga-thueringen.de



Gesundheitstrainerin Sylvia Laube

Im Dorfe 17 | 99518 Darnstedt
Mobil 0160-187 03 89
www.nordic-walking-laube.de



Jüttner Orthopädie KG

Königstraße 15 | 99510 Apolda
Tel. 0 36 44-515 16 23
www.juettner.de



AOK PLUS

Schillerstraße 27 | 99510 Apolda
Tel. 0800-105 90 00
www.plus.aok.de



Kurgesellschaft Heilbad Bad Sulza mbH

Kurpark 2 | 99518 Bad Sulza
Tel. 0364 61-8210
www.bad-sulza.de



Natur erleben | Ulrike Kohl-Steiner

Anton-Bruckner-Weg 1 | 07743 Jena
Tel. 0 36 41-32115 69
www.ulrikekohl-steiner.de

Pierre Fabre Dermo-Kosmetik GmbH

Jechtinger Str. 13 | 79111 Freiburg
Tel. 0162-29185 39
www.pierre-fabre.de



Fotonachweis Titel: Fotolia - CandyBoxPhoto;
Innen links: Photodisc - Family and Lifestyle (oben) / Sylvia Laube (unten); innen rechts: Sylvia Laube

04.05.2019

12. GESUNDHEITSTAG

12. NORDIC WALKING TAG

16. DEUTSCHER REHA-TAG

IM WEIMARER LAND • IN BAD SULZA



MIT TAG DER
OFFENEN TÜR IM

KLINIK
ZENTRUM
BAD SULZA

FÜR DIE GANZE FAMILIE!

04.05.2019

12. GESUNDHEITSTAG 12. NORDIC WALKING TAG 16. DEUTSCHER REHA-TAG



IM WEIMARER LAND • IN BAD SULZA

Der **Kreissportbund Weimarer Land e.V.**, das **Klinikzentrum Bad Sulza**, die **AOK PLUS**, die **Deutsche Rheuma-Liga (Landesverband Thüringen)**, die Gesundheitstrainerin **Sylvia Laube** sowie die **Kurgesellschaft Bad Sulza** laden Groß und Klein recht herzlich nach Bad Sulza ein.



PROGRAMM (FÜR GROSS UND KLEIN)

Begrüßung und Eröffnung vor Eingang Haus 2/3	10.00 Uhr
Qigong Yangsheng Start vor dem Eingang Haus 2/3 10.15-11.00 Uhr	Ich war dabei Stempel
Imaginäre Entspannungstherapie im Entspannungsraum Klinikzentrum 10.30-11.00 Uhr	Ich war dabei Stempel
Fuß- und Venendruckmessung Wiese vor Eingang Haus 2/3 10.30-14.00 Uhr	Ich war dabei Stempel
Wassergymnastik in den Therapiebecken Klinikzentrum 10.30-11.00 Uhr	Ich war dabei Stempel
Ernährungsberatung & Rückenmobil AOK PLUS Wiese vor Eingang Haus 2/3 10.30-14.00 Uhr	Ich war dabei Stempel
Kochkurs gesunde Ernährung in der Lehrküche Klinikzentrum 10.30-14.00 Uhr	Ich war dabei Stempel
Übungsstationen mit Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens Wiese vor Eingang Haus 2/3 10.30-14.00 Uhr	Ich war dabei Stempel
Ärztliche Beratung im Klinikzentrum 11.00-14.00 Uhr	Blutdruckmessung, Blutzuckermessung, Sauerstoffsättigung Ich war dabei Stempel
Caspar - Digitales Rehabilitationssystem Caspar-Raum im Klinikzentrum 11.00-12.00 Uhr	Ich war dabei Stempel
Nordic Walking Einsteiger/Fortgeschrittene Start vor dem Eingang Haus 2/3 12.00-13.30 Uhr	Ich war dabei Stempel
Therabandgymnastik im Gymnastikraum Klinikzentrum 12.00-12.30 Uhr	Ich war dabei Stempel
Achtsamkeitstraining im Caspar-Raum 12.00-13.00 Uhr	Ich war dabei Stempel
Besuch des Gradierwerkes Folgen Sie den Wegweisern zum Gradierwerk 13.00-16.00 Uhr	Ich war dabei Stempel

PROGRAMM (FORTSETZUNG)

Heiltrance im Entspannungsraum Klinikzentrum 13.00-14.00 Uhr	Ich war dabei Stempel
Nordic Aqua Sports in den Therapiebecken Klinikzentrum 13.00-14.00 Uhr	Ich war dabei Stempel

▶ Als Bonus für Ihre heutige Aktivität ermöglichen wir Ihnen am 04.05.2019 ab 14:00 Uhr den Eintritt in die Toskana Therme Bad Sulza zu einem ermäßigten Preis. Zeigen Sie Ihre Stempel an der Thermenkasse vor und Sie erhalten: ab 2 Stempeln einen ermäßigten Preis von 14,00 € für 2 Stunden, ab 4 Stempeln und mehr einen ermäßigten Preis von 12,00 € für 2 Stunden.

QIGONG YANGSHENG MIT SYLVIA LAUBE

Qigong Lehrerin



Gesundheitsfördernde Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin in **Achtsamkeit** und in **Entspannung**. Lernen Sie das **ganzheitliche Konzept** zur Pflege der Lebenskraft mit Atem-, Körper- und Bewegungsübungen kennen.

AM AOK PLUS-STAND

DAS RÜCKENMOBIL ermöglicht Analyse und gezieltes Bauch- und Rückentraining in unmittelbarer Nähe des Arbeitsplatzes. Mittels biomechanischer Funktionsanalyse erfolgt das Objektivieren muskulärer Dysbalancen.

Dazu erhält jeder Teilnehmer eine computergestützte Auswertung. Ziel ist es, die Wirbelsäule zu stabilisieren und die Rumpfmuskulatur zu kräftigen.