

# ZAP Gesundheitstag

am **15. Oktober 2017**  
im **Racket Center Nußloch**

Ab 9.00 Uhr: Frühstück im Marea Ristorante & Bar

Uhrzeit	Programm	Referent/in
09.30 - 10.30	Einblick ins Indoor Cycling für Einsteiger	Kursraum 2 (IC-Kursraum) mit Heinz
09.30 - 10.30	Entspannungsübungen für den Alltag	Kursraum 1 mit Natalja
10.30 - 11.15	Workshop Functional Tower	ZAP Trainingsfläche mit Timo, Eric und Moritz
10.30 - 11.15	Ein aktiver Rücken – so hilft das Training im ZAP Rücken-Aktiv-Zirkel	ZAP Trainingsfläche mit Miriam und Felix
<b>11.30 - 12.30</b>	<b>VORTRAG im Seminarraum OG: „Hohes Alter und Lebensqualität - Wie rüsten wir uns frühzeitig für die 100 plus?“</b>	<b>Prof. Dr. med. Jürgen M. Bauer</b> Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Akutgeriatrie des AGAPLESION BETHANIEN-KRANKENHAUS HEIDELBERG
13.00 - 13.45	Workshop Functional Tower	ZAP Trainingsfläche mit Timo, Eric und Moritz
14.00 - 14.30	Boxen für Einsteiger	Kursraum 2 (IC-Kursraum) mit Lisa



## Ab 9.30 Uhr: Informationsstände und Anwendungsstationen rund um die Themen Gesundheit & Fitness

- Professionelle Analyse Ihrer Körperstruktur mit dem Body Analyzer
- Messung Ihrer Rumpfkraft im ZAP Rücken-Aktiv-Zentrum: Back-Check und Sit & Reach Test
- Knochenstruktur- und Hautmessung der Stadt-Apotheke Walldorf und Hessel Apotheke
- Gleichgewichts- und Reaktionstest, Own Index
- Lauf- und Ganganalyse des Sanitätshaus Mayer & Rexing
- Infostand Figurscout – „Versuchsküche“
- Einblicke in die medizinische Trainingstherapie und die physiotherapeutischen Anwendungen unserer ZAP Physiotherapie
- Infostand für Ihr Gesundheitstraining & krankenkassenzertifizierte Präventionskurse
- Infostand Rehasport
- Infostand Stressbewältigung mit Diplom-Psychologe Peter Fauser
- Infostand Aqwa Bäder und Saunapark Walldorf
- Putting Bahn vom Golfclub Hohenhardter Hof e. V.
- E-Bikes-Ausstellung von Tari Bikes Fahrradzentrum

[www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de)

