

## Ein Tag ganz im Zeichen der Gesundheit mit tollen Angeboten...

### ... im Kurmittelhaus:

Moorkneten zur Probe · Vorstellung neuer Kurse im Kurmittelhaus: „KOE – Konzentrierte Entspannung“ und Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene“ · Gesunde Zähne = Schöne Zähne · Ringana Frischekosmetik (Vegan und Nachhaltig) · Didgeridoo Heilklangmassage, Meridiandruckpunktmassage und Reiki · Systemische Kinesiologie (familiäre Ursachenklärung) und Energieflussaktivierung (Narbenstörfelder, emotionale Stressfaktorenanalyse) · Vorstellung der Blutegeltherapie · Cholesterinbestimmung, Blutdruck- und Blutzuckermessung · Physikalische Gefäßtherapie BEMER® – Gefäßgesundheit, Durchblutung und Nutzung der Testgeräte · Methode der Bioenergetischen Meditation nach Viktor Philippi zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte · BioKosmetik, Wellnessbehandlung und „Schminken in den Herbst“ · Informationen über Fußpflege, Maniküre und Verkauf von Pflegeprodukten

### ... auf den Marktplätzen im Kurpark:

Handgefilztes, Schmuck aus Filz, Leder, Perlen von der Manufaktur WildFilz · „Gesundes zum Naschen“ von der Fachklinik und Moorbad · Angelina Nikolovas Rosenprodukte (Rosenmarmelade, Rosentee, Rosenwasser und -öl, Rosenschmuck, Duftkissen, Rosanax-Sirup, Tonikum und Pastillen) · Verschiedene Brotaufstriche (Rosenblüte, Weißdorn, Hagebutte, Holunderbeere, Lavendelblüte, Rotwein, Thymian, Pfefferminz, Quitte, Aronia, Cranberry u.a.) · Gebrauchskeramik mit Engowe Malerei · Wellnessprodukte – Augenmaske, Nackenkissen, Einlegesohlen, Magnetbandage, Massagetoole, Nahrungsergänzungsmittel Inja · Original Wriezener Senf und Looser Senf (Apfel, Bärlauch, Basilikum, Chili, Dill, Feige, Honig, Kokos, Mango, Rübensenf, Vanille, Wildkräuter, Heidelbeersenf) · Kartoffeln, die schmecken – vom Landwirtschaftsbetrieb Platzfelde · „Fan vom Oderbruch“ Artikel (Eule, Storch, T-Shirts ...) · Haselberger Honigprodukte · Infostand des DRK KV Märkisch-Oderland-Ost e.V.

### ... in der Fachklinik und Moorbad:

Schlüssellochchirurgie – Operieren Sie selbst wie die Profis! Übungen für jedermann am Laparoskopieturm an Paprika, Gummibärchen & Co. unter Anleitung von Ärzten und Pflegepersonal des Krankenhauses Märkisch-Oderland · HAKA - Produkte für Haut und Haushalt, vielseitig, hautverträglich und umweltschonend · Magnetschmuck und Wellness-Accessoires der Firma Magnetix Wellness · Reine ätherische Öle der Firma DoTerra, Handmassagen und Informationen über Aromatouch Anwendungen · Reinhardt's Naturprodukte (Stutenmilch, Sportgel, Kräuterbäder ...) · Haus der Begegnung - Selbsthilfekontaktstelle, Information und Beratung zur Selbsthilfe, Vermittlung in Selbsthilfegruppen, Gedächtnistraining an Stand · Therapeutisches Coaching/Klärungscoaching bei Krisensituationen (Burnout und Depressionen) · Vorstellung der psychiatrisch-psychotherapeutischen Tagesklinik in Bad Freienwalde (Wriezener Straße) · Neue Wege – Susanne Köhn Beratung · Sanitätshaus Reha.Tech – Blutdruck-, Venen- und Fußdruckmessung, Verkauf und Beratung von Hilfsmitteln, Beratung zu wohnfeldverbessernden Umbauten · Handgemachte Seifen, Badesalze, Cremes, Körpermilch, Rasierseife, Kinderbad, Kerzen, Tücher von Brigittes Seifenkiste

### ... in der Villa Austria:

Parallel zu Kursen können sich Besucher über Orthopädische Manuelle Therapie sowie über Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und -prävention in Betrieben informieren

### ... bei Karin's Imbiss im Kurpark:

Vielfältiges Imbiss- und Getränkeangebot (warm und kalt), Kaffee und Kuchen, alles frisch zubereitet

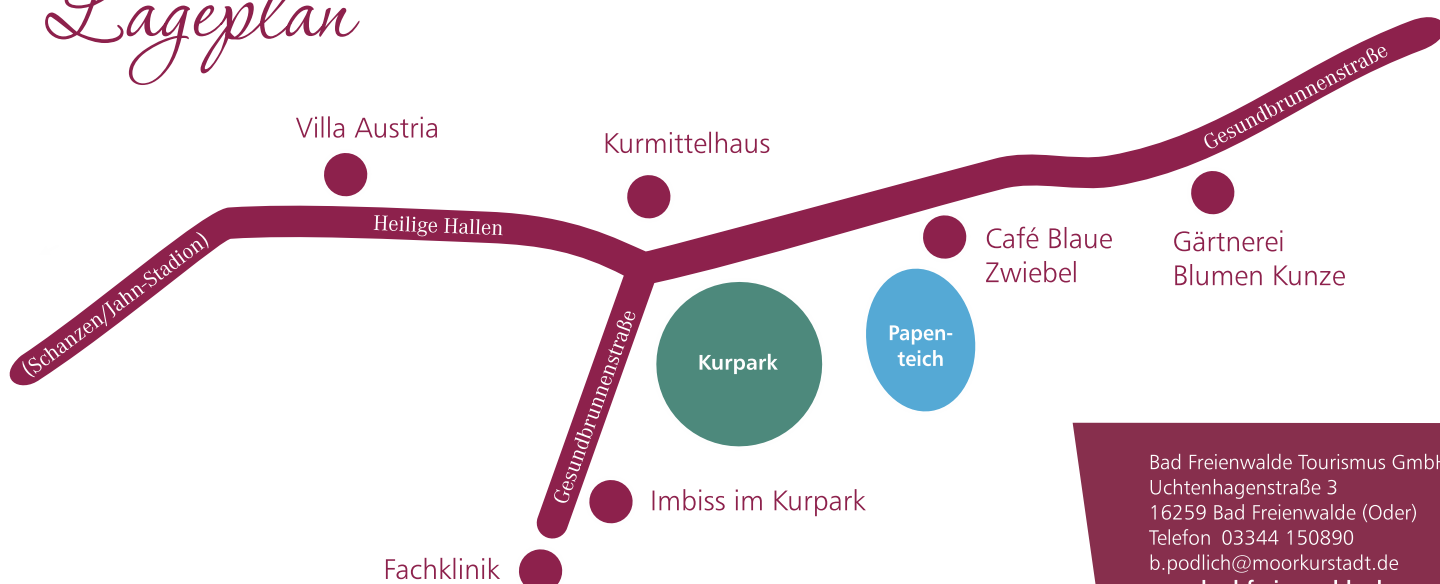
### ... bei der Gärtnerei Blumen Kunze:

„Gesundheit der Pflanzen - Die natürlichen Heilkräfte des Gartens entdecken“

### ... und im Café Blaue Zwiebel:

Hausgemachte kulinarische Genüsse am idyllischen Papenteich

## Lageplan



Vortragsraum (148) der Fachklinik und Moorbad Bad Freienwalde:

|                                                                     |                           |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 10 <sup>20</sup> <sub>UHR</sub> | Fachklinik<br>Raum 148    | Vortrag „Aus Liebe zum Menschen“ mit Kreisgeschäftsführerin Cordula Töpfer (Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband MOL-Ost e.V.)                     |
| 10 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 11 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> | Lehrküche<br>V12          | Mitmachkurs „Gesunde Ernährung“ mit Claudia Büchel und Paula Wartenberg                                                                           |
| 10 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 10 <sup>50</sup> <sub>UHR</sub> | Fachklinik<br>Raum 148    | DoTERRA: „Einführung in die Welt der reinen ätherischen Öle - die Hausapotheke“ mit Tatjana Lehmann oder Karin Settekorn                          |
| 11 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 11 <sup>20</sup> <sub>UHR</sub> | Fachklinik<br>Raum 148    | Vortrag "Freude am Sehen – Optische Illusionen & Sehspiele“ mit Manuela Düntzsch (Dozentin für ganzheitliches Sehtraining)                        |
| 11 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 11 <sup>50</sup> <sub>UHR</sub> | Fachklinik<br>Raum 148    | Vortrag „Raus aus dem Hamsterrad – Strategien gegen Burnout und Depressionen“ mit Torsten Riemann                                                 |
| 12 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 12 <sup>20</sup> <sub>UHR</sub> | Fachklinik<br>Raum 148    | Vortrag zum Thema: Medizinische Innovation für zu Hause - Die Physikalische Gefäßtherapie BEMER® mit Ilona Sterzik                                |
| 12 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 13 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> | Lehrküche<br>V12          | „Kochen mit Kürbis“ mit Claudia Büchel und Paula Wartenberg                                                                                       |
| 12 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 12 <sup>50</sup> <sub>UHR</sub> | Fachklinik<br>Raum 148    | Vortrag „Muskelkater“ mit Gerhard Peisker                                                                                                         |
| 13 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 13 <sup>40</sup> <sub>UHR</sub> | Treff an der<br>Rezeption | Führung durch die Fachklinik mit Kristin Schröder Kolew (Verwaltungsleiterin)                                                                     |
| 13 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 13 <sup>50</sup> <sub>UHR</sub> | Fachklinik<br>Raum 148    | Vortrag „Alltag und Achtsamkeit" mit Dipl.- Psych. Ines Kalmutzke (Achtsamkeitslehrerin)                                                          |
| 14 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 14 <sup>20</sup> <sub>UHR</sub> | Fachklinik<br>Raum 148    | Vortrag „Blutegel - natürliche Helfer bei Gelenksbeschwerden mit Dr. rer. nat. Magdalene Westendorff                                              |
| 14 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 15 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> | Fachklinik<br>Raum 148    | Vortrag „Leistenbruch –was tun? Vom Glüheisen zur modernen Schlüssellochchirurgie!“ mit Oberarzt Stephan Krüger vom Krankenhaus Märkisch-Oderland |

Mitmachkurse im Kurviertel

|                                                                     |                                                     |                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 11 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> | Treff an der Kur-<br>fürstenquelle                  | Wanderung „Atem schöpfen – Tief in den Wald eintauchen“ mit Heiko Walther-Kämpfe                                                          |
| 10 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 10 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> | Treff am Stier<br>im Kurpark                        | „Augenspaziergang durch den Kurpark“ mit Manuela Düntzsch (Dozentin für ganzheitliches Sehtraining)                                       |
| 10 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 10 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> | Kurmittelhaus<br>Raum 2.08 (OG)                     | Yoga Mitmachkurs mit Sandra Glauer im Kurmittelhaus (bei schönem Wetter im Kurpark)                                                       |
| 10 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 10 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> | Sportraum der<br>Villa Austria<br>Heiligen Hallen 8 | Schnupperkurs „Aufwachen mit Zumba“                                                                                                       |
| 10 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 10 <sup>50</sup> <sub>UHR</sub> | Kurmittelhaus<br>Raum 2.08 (OG)                     | Mitmachkurs „Rückenfit“ mit Herrn Gerhard Peisker                                                                                         |
| 10 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 11 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> | Sportraum der<br>Villa Austria<br>Heiligen Hallen 8 | Schnupperkurs „Zumba Kids“                                                                                                                |
| 11 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 11 <sup>20</sup> <sub>UHR</sub> | Kurmittelhaus<br>Raum 2.08 (OG)                     | „Atemmeditation“ mit Dipl.- Psych. Ines Kalmutzke                                                                                         |
| 11 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 12 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> | Kurpark                                             | Mitmachkurs „Erste-Hilfe-Leistung – leichtgemacht ( DRK KV MOL-Ost e.V.) und Infostand                                                    |
| 11 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 11 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> | Sportraum der<br>Villa Austria<br>Heiligen Hallen 8 | Schnupperkurs „Pound. Rockout. Workout“.                                                                                                  |
| 11 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 11 <sup>50</sup> <sub>UHR</sub> | Kurmittelhaus<br>Raum 2.08 (OG)                     | Ganzkörpertraining mit Smovey-Swing-Vibrationsringen mit Petra Elisabeth Wernicke                                                         |
| 12 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 12 <sup>20</sup> <sub>UHR</sub> | Kurmittelhaus<br>Raum 2.08 (OG)                     | „Meditation im Liegen“ mit Dipl.- Psych. Ines Kalmutzke                                                                                   |
| 12 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 12 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> | Sportraum der<br>Villa Austria<br>Heiligen Hallen 8 | Schnupperkurs „Zumba Fitness“                                                                                                             |
| 12 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 13 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> | Kurmittelhaus<br>Raum 2.08 (OG)                     | Mitmachkurs Atmen mit Sandra Glauer im Kurmittelhaus (bei schönem Wetter im Kurpark)                                                      |
| 13 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 13 <sup>20</sup> <sub>UHR</sub> | Kurmittelhaus<br>Raum 2.08 (OG)                     | „Das A & O für gesundes Sehen – von A wie Augenyoga bis Z wie Zweitbrille“ mit Manuela Düntzsch (Dozentin für ganzheitliches Sehtraining) |
| 13 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 13 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> | Sportraum der<br>Villa Austria<br>Heiligen Hallen 8 | Schnupperkurs „Strong by Zumba“                                                                                                           |
| 13 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 13 <sup>50</sup> <sub>UHR</sub> | Treff am Stier<br>im Kurpark                        | „Interessante Baumarten des Kurpark bestimmen – Verwendung und Nutzung der Gehölze früher und heute“ mit Corinna Gerber                   |
| 13 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 13 <sup>50</sup> <sub>UHR</sub> | Kurmittelhaus<br>Raum 2.08 (OG)                     | Mitmachkurs „Rückenfit“ mit Herrn Gerhard Peisker                                                                                         |
| 14 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 14 <sup>20</sup> <sub>UHR</sub> | Kurmittelhaus<br>Raum 2.08 (OG)                     | Mitmachkurs: Kinesiologisch, emotionaler Stressabbau mit Petra Elisabeth Wernicke                                                         |
| 13 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 14 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> | Treff am Stier<br>im Kurpark                        | Meditatives Wandern im Kurpark mit Sandra Glauer                                                                                          |
| 14 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 14 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> | Treff am Stier<br>im Kurpark                        | „Augenspaziergang durch den Kurpark“ mit Manuela Düntzsch (Dozentin für ganzheitliches Sehtraining)                                       |
| 14 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 14 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> | Sportraum der<br>Villa Austria<br>Heiligen Hallen 8 | Schnupperkurs „Pilates“                                                                                                                   |
| 14 <sup>00</sup> <sub>UHR</sub> BIS 14 <sup>50</sup> <sub>UHR</sub> | Treff am Stier<br>im Kurpark                        | „Interessante Baumarten des Kurpark bestimmen – Verwendung und Nutzung der Gehölze früher und heute“ mit Corinna Gerber                   |
| 14 <sup>30</sup> <sub>UHR</sub> BIS 14 <sup>50</sup> <sub>UHR</sub> | Kurmittelhaus<br>Raum 2.08 (OG)                     | Mitmachkurs „Rückenfit“ mit Gerhard Peisker                                                                                               |