

Großer Gesundheits- und Fitnessstag bei der BARMER GEK am 27. Februar von 10 bis 16 Uhr

## Länger leben: Ernährung und Bewegung sind ganz wichtig

Fünf bis zehn Jahre sind laut Experten damit locker machbar

Am Sonnabend warten auf drei Etagen an der Roten Straße 11 von 10 bis 16 Uhr Aktionen, Präsentationen, Informationsveranstaltungen, viele Bewegungsangebote und Gesundheits-Checks auf Sie.

„Fünf bis zehn Jahre länger gesund leben! Das könnten die Lüneburger im Durchschnitt schaffen“, so Hans-Peter Reers, Regionalgeschäftsführer der BARMER GEK Lüneburg. „Dazu gibt es ein einfaches Patentrezept: Bewegung bzw. gesunde Ernährung.“

Klingt manchmal so einfach. „Dass Bewegung, Sport, Gesundheit, gesunde Ernährung und Wohlbefinden auch Spaß machen kann, will die BARMER GEK mit Ihren Partnern morgen beweisen. „Wir haben einen regelrechten Gesundheitsparcours aufgebaut und sind davon überzeugt, für jeden etwas dabei zu haben“, so Reers. „Medizinische Untersuchungen z.B. Hautkrebs oder der Schilddrüse wechseln sich mit Bewegungs- oder Ernährungsangeboten ab

und auch für Familien und deren Kinder gibt es ein attraktives und informatives Programm.“ Bereits im letzten Jahr hat die BARMER GEK diesen Gesundheitstag initiiert. Knapp 900 Besucher haben sich von den Angeboten begeistern lassen. Die Zahl der Gesundheitspartner ist nach dem Erfolg im letzten Jahr deutlich angestiegen. „Wir haben das Angebot für Familien mit Kindern erweitert“, so Jörg Gurock, Vertriebsleiter und Organisator der Aktion.

Gerade mal jeder 10. Lüneburger bewegt sich so, dass ein präventiver Effekt erreicht wird. „Wir wollen viel stärker unsere Angebote für Gesunde und Gesundgebliebene in den Focus stellen.“

Die BARMER GEK investiert in die Gesundheit ihrer 85.000 Kunden in der Region jährlich 180 Millionen Euro. Gerade in der Prävention und der Gesundheitsvorsorge setzen wir besondere Maßstäbe“ so Reers. Wenn zukünftig in unseren Sozialsys-

temen immer weniger junge Menschen für immer mehr ältere Menschen sorgen werden, dann wollen wir Ihnen dafür den „Rücken stärken“. Die Verbindung von gesundem Essen und

Bewegung ist dafür die beste Grundlage. Jeder kann beim BARMER Gesundheitstag nur gewinnen – egal ob jung oder jung geblieben, sportlich aktiv oder Bewegungsmuffel.

Wer mehr für seine Gesundheit macht, für den ist auch der höchste Berg kein Hindernis mehr.



Wechseln Sie jetzt zur BARMER GEK – denn wir sind dort, wo Sie uns brauchen!

- Exklusives Kinder- u. Jugendprogramm
- größtes Gesundheitsnetzwerk Deutschlands
- BARMER GEK Hautcheck – mehr Prävention bei gleichem Beitrag und vieles mehr

Werden Sie am Gesundheitstag Mitglied der BARMER GEK und belohnen Sie sich mit einer Prämie.

## Unsere Aktionspartner



Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Lüneburg e.V.  
**Ambulante Pflege**  
Tel. (04131) 6736-13  
Schnellenberger Weg 42  
21339 Lüneburg



LAPPE  
SANITÄTSHAUS & GESUNDHEIT  
Tel. (04131) 699680  
Rote Straße 12  
21335 Lüneburg

Physiotherapie-Zentrum



BEYER  
Tel. (04131) 671067  
Gewerbstraße 7  
21391 Reppenstedt



MERCK SERONO  
Merck Pharma GmbH  
Alsfelder Straße 17  
64289 Darmstadt



CALUMED  
• Erwachsenenbildung  
• Gesundheitsfürsorge  
• Völkerverständigung  
• Natur- und Umweltschutz  
www.calumed.de  
Durch Versöhnung Heilen

## Unsere Aktionspartner



Arbeiter-Samariter-Bund KV Lüneburg  
Tel. (04131) 20866-0  
Moldenweg 10 + 12  
21339 Lüneburg



ALCEDO SPA  
...so schön kann Fitness sein!  
Tel. (04131) 707777  
Scharnebecker Weg 23  
21365 Adendorf  
www.alcedo-adendorf.de



Schmidts Apotheke  
Arnold Oelenberg  
Rote Straße 13/14  
21335 Lüneburg  
Tel. (04131) 42372



Sport AS  
Tel. (04131) 731000  
Rote Straße 12  
21335 Lüneburg



REHA-OT  
Tel. (04131) 224870  
An der Roten Bleiche 1  
21335 Lüneburg  
www.rehaot.de

## Die Angebote am Gesundheitstag

**Merck Pharma:** Ist Ihre Schilddrüse im Lot? Das Thyro-Mobil kommt – Untersuchung Ihrer Schilddrüse

**Sport AS und Sanitätshaus Lappe:** Laufanganalyse und elektronische Fußdruckmessung, einschl. Laufschuhberatung – sportliche Aktivität soll auch gesund für Fuß und Gelenke sein

**Reha OT und Fa. Juzo:** Venenmessung – Alles noch im Fluss?

**VfL Lüneburg:** „Deutschland bewegt sich!“ – Test. Erfahren Sie in wenigen Minuten wie fit Sie sind

**SaLü:** Massagen zum Entspannen, 11 bis 15 Uhr

**Dr. Dahlhaus (Hautarzt),** (von 13.00-16.00Uhr): Hautkrebscreening – Zu viel Sonne getankt? Hautkrebs – das unterschätzte Risiko

**Dr. Janta (Kinderarzt):** Beratung zum Kinder- und Jugendprogramm der BARMER GEK

**Alcedo, (Dr. Niesten-Dietrich):** Kurzvorträge 11.00 + 14.30 Uhr Rückentraining – Was hilft wirklich?, 12.30: Wie viel Schweiß muss sein?, 15.30 Lieber fett und fit als schlank und schlapp? – Die ganze Wahrheit



Die Barmer GEK-Gesundexperten beraten am Sonnabend ausführlich über die Leistungen der Krankenkasse. Foto: t&w

über das Abspecken!

**Studio im Sportpark/MTV Treubund:** Flexibar, Power Plate, IO Ball

**Bewegung & Beratung Rappard:** Thera Band – das kleinste Fitnessstudio der Welt, Kurzvorträge 11.45 + 13.30 Uhr: Stress lass nach

**Schmidts Apotheke:** Sind Ihre Werte in Ordnung? Cholesterin-, Blutdruck- und Blutzuckermessungen

**ASB Lüneburg:** Erste Hilfe am Kind – Gut vorbereitet für den Ernstfall. Und der richtige Umgang mit dem Defibrillator. Profis beantworten Ihre Fragen.

**Calumed:** Yoga und Tai Chi

– Stressreduktion durch innere Visualisation zur Linderung chronischer Verspannung, zur Anregung der Selbstheilungskräfte.

**Physiotherapie-Zentrum Beyer:** Trommel dich fit für Kinder und Erwachsene

**O3bar:** Alkoholfreie Cocktails richtig lecker

**Diana Reif:** Ernährungsberatung – gesunde Ernährung auf die einfache Art – beim Brotaufstrich fängt es an

**De Heidebäcker:** Gesundheit darf auch schmecken – eigens für die BARMER GEK entwickelt und gebacken – das Gesundheitsbrot

**BARMER gesundexperten:** beraten zu Gesundheitsan-

geboten, Bonus- und Vorteilsangeboten für Gesunde, Aktive und die, die es werden wollen, dem neuen Kinder- und Jugendprogramm und weiteren neuen Leistungen der BARMER GEK

**Ernährungstest:** Fitmacher – Schlappmacher – Testen Sie Ihr Wissen

**Gesundheitskruzworträtsel:** Raten und gewinnen

**Fitforever:** Was macht Ihre Koordination und Beweglichkeit – noch alles klar? Flexibar

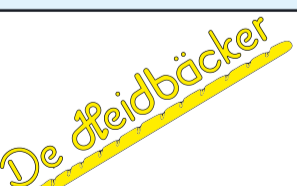
**Stiftung Medien und Onlinesucht:** Elternberatung – Was tun, wenn Kinder ständig online sind. Risiken im Internet

**Gymnastikstudio Lüneburg:** Gravity – die Schwerkraft ist Ihr Trainingspartner, für Frauen angepasstes Trainingssystem.

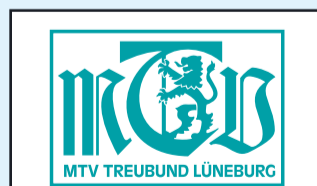
**DRK Lüneburg:** Sind Ihre Werte in Ordnung? Cholesterin-, Blutdruck- und Blutzuckermessungen, Beratung zur ambulanten Pflege

**Bewegtes Leben:** Erlebnis- und Bewegungsbaustelle für Kinder

**Aktiv Leben e.V.:** „Sinnesgarten – schon ans Gleichgewicht gedacht?“



De Heidebäcker  
...volles Korn voraus!  
Tel. (04133) 21300  
Hauptstraße 43  
21357 Wittorf



Studio im Sportpark Kreideberg  
www.sportpark-kreideberg.de  
Tel.: (04131) 883082



Gymnastik-Studio Lüneburg  
Tel. (04131) 242222  
Reichenbachstr. 3  
21335 Lüneburg



fitforever  
Personal Training Firmenfitness Laufkurse  
Susanne u. Jürgen Thies  
www.fitforever.de  
Tel. (04131) 391200



## Gemeinsam. Noch besser!

BARMER GEK: mehr Leistung, mehr Service, u.a. Kinder- und Jugendprogramm, Hautcheck, Teledoktor, Behandlungsfehlerhotline, mehr als 1.000 Geschäftsstellen, Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit und vieles mehr. Ganz besonders wichtig sind uns Familien.

In Deutschlands größtem Krankenkassenvergleich belegen die Gesundexperten der BARMER GEK Top-Platzierungen.

BARMER GEK Lüneburg  
Rote Str. 11, Lüneburg  
Tel.: 04131 / 700 61 57-0  
Internet: www.barmer-gek.de



VfL Lüneburg  
Tel. (04131) 74900  
Grasweg 27  
21339 Lüneburg



Salztherme Lüneburg  
Tel. (04131) 723-0  
Uelzener Straße 1-5  
www.salue.info



BBR - Beratung & Bewegung Rappard  
Tel. (04137) 820052  
Finkenweg 7  
21397 Barendorf  
www.BBR-Rappard.de



Tagesklinik am Kurpark Lüneburg  
AMBULANTE REHABILITATION  
Tel. (04131) 70976700  
Uelzener Straße 1-5  
21335 Lüneburg