

	Sportraum	Seminarraum 1	Seminarraum 2	Seminarraum 3
10 - 11 Uhr	Begrüßung und Rundgang			Vorsorgevollmacht Ihre Zukunft in vertrauten Händen Betreuungsverein Stendal
11 - 12 Uhr	Die sanfte Kunst Showvorführung 1. Jiu-Jitsu-Verein Sachsen-Anhalt Stendal 1993 e.V.	Gut schlafen - besser fühlen Das kleine 1x1 des gesunden Schlafs AOK Sachsen-Anhalt	moderne Sportphysiotherapie maßgeschneiderte Konzepte und Trainingsprogramme Orthopädisches Rücken- und Gelenkzentrum Stendal	Vorsorgevollmacht Ihre Zukunft in vertrauten Händen Betreuungsverein Stendal
13 - 14 Uhr	YinYoga Die Leichtigkeit des Seins BalanceWerkstatt, Anja Holz	Stressbewältigung - lernen, verstehen, anwenden Situationen und Stressfaktoren AOK Sachsen-Anhalt	moderne Schultertherapie schmerzfrequer Schulter bedeutet Lebensqualität Orthopädisches Rücken- und Gelenkzentrum Stendal	Vorsorgevollmacht Ihre Zukunft in vertrauten Händen Betreuungsverein Stendal
15 - 16 Uhr	Funktionales Krafttraining mehr Stabilität, mehr Explosivität, weniger Verletzungen Orthopädisches Rücken- und Gelenkzentrum Stendal	Was ist Demenz? Demenz betrifft nicht nur „die anderen“ oder erst im hohen Alter, sondern schleichend ganze Familien und soziale Netzwerke. Anja und Tim Buschke	Die Kunst, fit alt zu werden Mit 100 so fit wie mit 40? Sebastian Schäfer, ganzheitlicher Coach	Die physikalische Gefäßtherapie moderne Magnetfeldtherapie zur Unterstützung der Mikrozirkulation BEMER, LebensFreude Bismark
16 - 17 Uhr	BALLance-Rückenentspannung Verspannungen lösen und Rückenmuskulatur entspannen. Sebastian Schäfer, ganzheitlicher Coach	Stoffwechselaktivierung Die 4 wichtigsten Grundsätze für deine Vitalität David Rose, Ernährungscoach	Sicher zu Hause leben – Hilfe auf Knopfdruck professionelle Hilfe auf Knopfdruck mit modernsten Gerätetypen Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Altmark	Life Kinetik AOK Sachsen-Anhalt