



# Tennis bringt Gesundheit

Aktionstag Sa., 22.08.2015

12.00 - 18.00 Uhr

Crefelder TC 1984 e. V., Kempener Allee 146, 47803 Krefeld

## „Tennis bringt Gesundheit“

Podiumsgespräch zu diesem Thema mit allen beteiligten Partnern-

### Salvea

Individuelle Beratungsgespräche zum Angebot von Salvea  
Vor Ort Kraftmessung bei Bedarf, zwischen Bauchmuskulatur und unterer Rückenmuskulatur zur Feststellung von muskulären Dysbalancen; inkl. Auswertung/Beratungsgespräch.

Gyrotonic | Probetraining für Tennisspieler zur Verbesserung der Beweglichkeit & Stabilität im Schultergelenk, Schultergürtel, Brustkorb & Wirbelsäule.

Functional | Probetraining mit Kleingeräten zur Verbesserung von Stabilität, Mobilität und Gleichgewicht im Tennis.

### Novitas BKK

Blutdruck-, Blutzucker-, Cholesterin- und BMI-Messung

### AWI

Einführung: „Wir sagen dem plötzlichen Herztod den Kampf an, damit es kein Schock fürs Leben ist.“

Haben Sie keine Angst, nur gar nichts machen wäre falsch (Filmbeitrag und Erste Hilfe-Demonstration).

Der Defi hilft Ihnen schnell und unkompliziert.

### Fachärzte

Ausgewählte Fachärzte stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.

### Bemer

„Physikalische Gefäßtherapie Bemer“

Damit es wieder hoch hergehen kann. Die Physikalische Gefäßtherapie bei Rückenschmerzen und Verspannungen.

Präsentation Bärbel Domels

**Rahmenprogramm:**  
Tenniseinführung mit dem Kreisjugendtrainer Sascha Klör und Beachtennisturnier

Änderungen und Erweiterungen vorbehalten.

salvea  
Lust auf Gesundheit

moveo  
Gesundheit | Sport | Pflege



BE MER  
GROUP

NOVITAS BKK  
GEMEINSAM GESUND

Gut.

Sparkasse Krefeld. Gut für die Region.