

## 2. Schwechater Gesundheitstag im Multiversum

29. November 2012

13:00 - 20:00

Multiversum Schwechat

Ihr Tag im Zeichen der  
Gesundheit, Vorsorge  
und Bewegung



### Programm:

- 13:00 - 20:00 „Tag der offenen Tür“ -  
im Trainings- und Gesundheitszentrum
- 14:00 - 19:00 Physiotherapeutisches Screening
- 17:00 - 19:00 **Grippeimpfung zum Sonderpreis**
- 14:00 - 19:00 Ernährungsberatung mit Körperfettmessung
- 17:00 - 20:00 Muskelfunktionstests
- 14:00 - 18:00 Anti-Stress-Kurzmassage

*topfit*

*tophealth*

*www.MultiTraining.at*

## Programm:

### 14:00 - 19:00 Physiotherapeutisches Screening

Wintercheck für Ihre Wirbelsäule und Gelenke! Lassen Sie von den Physiotherapeuten des MultiMed Schwechat den Gesundheitszustand Ihres Bewegungsapparates überprüfen und nutzen Sie diese Gelegenheit zu einem Therapeutengespräch.

### 17:00 - 19:00 **Grippeimpfung zum Sonderpreis**

Sorgen Sie jetzt vor und geben Sie der Grippe gar keine Chance! Die MedizinerInnen des Gesundheitszentrums MultiMed ermöglichen den Besuchern des Gesundheitstages die Grippeimpfung - einfach und unkompliziert und zum Sonderpreis von € 22,- für Impfstoff inklusive Impfung! Wir ersuchen um **Anmeldung zur Impfung bis spätestens 21.11.2012**. Die Bezahlung der Impfung erfolgt bei Anmeldung!

### 14:00 - 19:00 Ernährungsberatung mit Körperfettmessung

Bevor der Winterspeck die Chance bekommt anzusetzen, nutzen Sie die Gelegenheit sich bei Ernährungsberaterin Brigitte Scheucher über die Zusammensetzung (Muskulatur, Körperfett, Flüssigkeit) Ihres Körpers zu informieren und darüber zu sprechen, welche Ernährungsmaßnahmen für Sie ganz speziell nützlich und empfehlenswert sind.

### 17:00 - 20:00 Muskelfunktionstests

Die Sportwissenschaftler des MultiTraining Schwechat unterziehen Sie einer Reihe von Testübungen, die Aufschluss über Abschwächung oder Verkürzung Ihrer Muskulatur und den daraus entstehenden Trainingsbedarf geben. Gerne beraten Sie die Profis auch über individuelle Trainingsmöglichkeiten.

Bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen!

### 14:00 - 18:00 Anti-Stress-Kurzmassage

Steffi Helmreich, Masseurin des MultiMed Teams freut sich, Sie in den Genuss einer Kurzmassage (Hand/Nacken/Kopf) kommen zu lassen und Ihnen die Vorteile der therapeutischen Massage in Bezug auf Wohlbefinden und Gesundheit näher zu bringen.

### 14:00 - 21:00 „Tag der offenen Tür“

Schnuppern Sie bei unserem KraftTaining (13:00-16:00) und ExpressZirkel (17:00-20:00) oder versuchen Sie Fitnessboxen (18:00-19:00) bzw. Selbstverteidigung (19:00-20:00). Unsere Trainer freuen sich auf Sie!

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und Handtuch mitbringen!