

# PROGRAMM

- 09.30 – 10.00 Uhr Come together und Registrierung
- 10.00 – 10.10 Uhr Begrüßung, **Andrea Suntheim-Pichler, Gesundheitsmarkt Kaphingst** und **Katrin Happel, Gesundheitszentrum Marburg**
- 10.10 – 11.00 Uhr „Grundlagen der lymphologischen Therapie“, **Dr. med. Daniela Eckert**

**11.00 – 17.00 Uhr Fitnessangebot (siehe Innenseite)**  
Parallel dazu können Sie folgende Vorträge besuchen:

- 11.00 – 11.30 Uhr „Modisches Selbstbewusstsein als Kompressionsträgerin erlernen“, **Caroline Sprott**
- 11.45 – 12.15 Uhr „Praxis Essen und Trinken bei Lip-ödem und Übergewicht – Muskeln erhalten, Fett verbrennen“, **Elke Horner**
- 12.30 – 13.00 Uhr „Kinesiotape – eine unterstützende Maßnahme zum lymphatischen Abfluss“, **Janna Reese**
- 14.00 – 14.30 Uhr „Modisches Selbstbewusstsein als Kompressionsträgerin erlernen“, **Caroline Sprott**
- 14.45 – 15.15 Uhr „Praxis Essen und Trinken bei Lip-ödem und Übergewicht – Muskeln erhalten, Fett verbrennen“, **Elke Horner**
- 15.30 – 16.00 Uhr „Kinesiotape – eine unterstützende Maßnahme zum lymphatischen Abfluss“, **Janna Reese**

17.00 Uhr Verabschiedung

# ANMELDUNG

Schreiben Sie eine E-Mail an [a.borger@kaphingst.de](mailto:a.borger@kaphingst.de) oder rufen Sie uns unter 0 64 21/96 52-421 an. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die Nummern der Kurse an, an denen Sie teilnehmen möchten!

Der Kostenbeitrag für Ihre Teilnahme an der Veranstaltung liegt bei € 12,50. Dieser kann mit der wirtschaftlichen Zuzahlung auf Kompressionsstrümpfe bei Ihrer nächsten Bestellung in jedem KAPHINGST® Gesundheitsmarkt verrechnet werden.

Bitte überweisen Sie Ihren Teilnahmebetrag bis zum **12.10.2018** auf das Konto der Santitätshaus Kaphingst GmbH: **Kennwort „Lip- und Lymphödem-Tag“**  
**IBAN DE71 5335 0000 0011 0111 01**

**Veranstaltungsort:** GZM Gesundheitszentrum  
Am Krekel 49, 35039 Marburg

*Ausstellerverzeichnis:*



Medi GmbH & Co. KG,  
Bayreuth



Julius Zorn GmbH, Aichach



Frauensache Plattform für  
ein Leben mit Lipödem



vita fitness GmbH & Co. KG,  
Therapiezentrum Reha Fit



Luna Largo, Erlangen



Tel. 0 64 21/96 52-0  
35041 Marburg/Wehrda

# 3. Marburger Lip- und Lymphödem-Tag

Samstag, 20.10.2018 • 09.30 bis 17.00 Uhr



**Ort: Gesundheitszentrum Marburg**



**KAPHINGST**  
Der Gesundheitsmarkt



Liebe Patientinnen,  
liebe Netzwerk-Teilnehmerinnen  
und -Teilnehmer,



Ihnen stehen bei unserem 3. Marburger Lip- und Lymphödem-Tag ein grandioses Aktiv-Programm und wertvolle Fachvorträge ins Haus.

Probieren Sie aus, welche sportlichen Maßnahmen Ihnen Spaß machen und gut tun. Ob im Wasser oder auf der Walkingstrecke an der Lahn – Sie werden am 20.10.2018 so richtig in Bewegung kommen.

Trotzdem wird der Erfahrungsaustausch nicht fehlen. Interessante Vorträge rund um die Themen Ernährung, Fitness und Mode runden unser Programm ab.

Und das Mittagessen an diesem Tag werden wir uns mit den pfiffigen Ideen einer Ernährungsberaterin selber kochen.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gesundheitszentrums Marburg und des KAPHINGST® Gesundheitsmarktes freuen sich auf Ihr Kommen.

*A. Suntheim-Pichler*

**Andrea Suntheim-Pichler**  
Bereichsleiterin Marketing



## FITNESSANGEBOT

Kommen Sie in Bewegung mit diesem Kursangebot:

- **Nordic Walking**
- **Training mit der Faszienrolle**
- **Aqua-Fitness und Aqua-Jogging**
- **Kochen in der Lehrküche**  
„Leicht und lecker – kohlenhydratarm kochen!“

Kurs/Nr.	Uhrzeit	Kurs/Nr.	Uhrzeit
LK1 Lehrküche	11.00 - 12.30 Uhr		
NW1 Nordic Walking	11.00 - 12.00 Uhr	A1 Aqua- Fitness	11.00 - 12.00 Uhr
F1 Faszien- training	12.00 - 13.00 Uhr		
LK2 Lehrküche	13.00 - 14.30 Uhr	A2 Aqua- Jogging	12.00 - 13.00 Uhr
NW2 Nordic Walking	13.00 - 14.00 Uhr	A3 Aqua- Fitness	13.00 - 14.00 Uhr
F2 Faszien- training	14.00 - 15.00 Uhr	A4 Aqua- Jogging	14.00 - 15.00 Uhr
LK3 Lehrküche	15.00 - 16.30 Uhr		
NW3 Nordic Walking	15.00 - 16.00 Uhr	A5 Aqua- Fitness	15.00 - 16.00 Uhr
F3 Faszien- training	16.00 - 17.00 Uhr	A6 Aqua- Jogging	16.00 - 17.00 Uhr

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung die Nummern der Kurse an, an denen Sie teilnehmen möchten.

## IMPULSVORTRAG

Es finden darüber hinaus Impulsvorträge von 30 Minuten, jeweils einmal vor- und nachmittags, statt. Hierfür brauchen Sie sich **nicht** anmelden.

„Modisches Selbstbewusstsein als Kompressionsträgerin erlernen“  
**Caroline Sprott, Ödempatientin und Modebloggerin**

„Grundlagen der lymphologischen Therapie“  
**Dr. med. Daniela Eckert, Ärztin für Allgemeinmedizin und Phlebologie, Ödemzentrum Bad Berleburg**

„Praxis Essen und Trinken bei Lipödem und Übergewicht – Muskeln erhalten, Fett verbrennen“  
**Elke Horner, Oecotrophologin, Therapiezentrum Reha Fit**

„Kinesiotape – eine unterstützende Maßnahme zum lymphatischen Abfluss“  
**Janna Reese, Physiotherapeutin (B. Sc.) Lymphtherapeutin, Therapiezentrum Reha Fit**

