RÜ-AKTIV

Veranstalter: Sanitätshaus am Stern,Barbara Briese
Rüttenscheider Straße 89, 45130 Essen,
Tel. 02 01-8 74 27 71, Fax 02 01-8 74 27 75,
www.sanitaetshausamstern.de

4. RÜTTENSCHEIDER GESUNDHEITSTAGE 19.-25.10.2008

VORTRÄGE AM SONNTAG, 19. OKTOBER 2008

WWW.RUE-AKTIV.DE

RÜTTENSCHEID
Gute Zeit.

Interessengemeinschaft Rüttenscheid (IGR) e.V.

Gestaltung: Carlo Diciaula, web-x-art, medien-design
Tel. 0 23 23 - 91 92 350, www.web-x-art.de

VORTRÄGE

SONNTAG 19. OKTOBER

IN DER KLINIK IM RÜ-KARREE
DOROTHEENSTRASSE 1
45130 ESSEN

Raum 1

13.00 Uhr Dr. Peter Gehlhar (Zahnarzt, Klinik im RÜ-KARREE)
„Mundgeruch macht einsam und ist doch so einfach zu therapieren“
13.45 Uhr Dr. Monika Prinz (Kinderzahnärztin, Klinik im RÜ-KARREE)
„Leben ohne Karies - Wunschdenken oder machbare Wirklichkeit“
14.30 Uhr Dr. Asmuth (Orthopäde)
konservative Arthrosebehandlung
15.15 Uhr Dr. Quack (Orthopäde)
Die schmerzhafte Hüfte / Neuentwicklung in der Hüftprothetik
16.00 Uhr Dr. Jörg Löhr (Oberarzt Alfried Krupp Krankenhaus)
Chondrozyten Transplantation (Knorpelersatzoperation am Knie)

Raum 2

13.00 Uhr Frau Nachtigall (Heilpraktikerin)
Schönheit kommt von innen, Tips für Körper und Geist, mit einer Einführung in die fünf Elemente Ernährung
13.45 Uhr Frau Daniela Hüster (Kieser Training)
Kraft - die beste Medizin, Thema: über die Notwendigkeit von Kraft und deren Nutzen
14.30 Uhr Frau Brigitte Seeger (Family Care e.V.)
Hyperaktive Kinder mit Lernstörungen muss es nicht geben
15.15 Uhr Dr. Preuss
Venen
16.00 Uhr Frau Daniela Hüster (Kieser Training)
Kraft - die beste Medizin, Thema: über die Notwendigkeit von Kraft und deren Nutzen

Raum 3

13.00 Uhr Dr. Tobias Jäger (Urologische Praxisklinik Essen)
Vorsorge ist wichtig, besonders für Männer / Ist Mann noch zu retten….???
13.45 Uhr Frau Ulla Timmers Trebing (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie)
Das kleine ABC der Entspannung
14.30 Uhr Dr. Lehmann (Neurologe)
Kopfschmerzen, Symptome, Diagnostik und Therapie
15.15 Uhr Frau Ulla Timmers Trebing (Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie)
Lachyoga
16.00 Uhr Frau Rita Jurgens-Krüssmann
ZILGREI - die Selbstbehandlungstherapie hilft bei allen Schmerzen

Rüttenscheider Strasse 89, 45130 Essen
www.sanitaetshausamstern.de
Bandagen
Einlagen
Mieder-Korsetts
Kompressionsstrümpfe
Brustprothesen
Stützapparate
Armprothesen
Beinprothesen
Sanitätshaus am Stern
Orthopädietechnik
Tel. 02 01-8 74 27 71

Zu Hause rundum gut versorgt: Wir bieten Ihnen alle Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung. Darüber hinaus finden Sie bei uns Hilfen rund um den Alltag.
Haben Sie Fragen zum Pflege- und Sozialrecht oder zu unserem gesamten Angebot? Nutzen Sie unsere kostenlose und unverbindliche Beratung (keine Rechtsberatung).
Wir freuen uns über einen Anruf oder eine E-Mail.
caritas
PFLEGEDIENSTE
von Caritas und Katholischen Kliniken
Pflegezentrum Süd
Paulinenstr. 21 · 45130 Essen
Tel. 6170-220 · Fax 6170-222
E-Mail: ikolodziej@pflegedienste-essen.de
MITEINANDER & FÜREINANDER

TEILNEHMER 2008

Family Care
Hufelandstraße 60, 45147 Essen
Tel. 02 01-4 78 48 70
info@familycare-netzwerk.de

Flora Apotheke /Reformhaus
Rüttenscheider Str. 83, 45130 Essen
Tel. 02 01-77 00 03
www.flora-apotheke-essen.de

Hörakustik Geers
Rüttenscheider Str. 92, 45130 Essen
Tel. 02 01-77 14 04
www.geers.de

Essener Regionalpresse Verlag
Steubenstr. 61, 45138 Essen
Tel. 02 01-28 07-100
www.informer-magazine.de

Klinik im RÜ-KARREE
Dorotheenstrasse 1, 45130 Essen
Tel. 02 01-87 91 30
www.klinik-im-rue-karree.de

Kieser Training,
Veronikastraße 36, 45131 Essen
Tel. 02 01-61 56 80
www.kieser-training.com

Kurhaus im Grugapark gGmbH,
Lührmannstraße 70, 45131 Essen
Tel. 02 01-85 61 00
www.kur-vor-ort-essen.de

Pflegedienste Essen gGmbH
von Caritas und Kath. Kliniken,
Niederstraße 16, 45141 Essen
Tel. 02 01-6 17 01 00
www.pflegedienste-essen.de

OrthoNetz-Essen e.V.
Klarastraße 29, 45130 Essen
Tel. 02 01-77 26 01
www.orthonetz-essen.de

Reformhaus Kaubisch,
Rüttenscheider Str. 72, 45130 Essen
Tel. 02 01-7 22 08 04
gk@reformhaus-kaubisch.de

Sanitätshaus am Stern,
Rüttenscheider Str. 89, 45130 Essen
Tel. 02 01-8 74 27 71
www.sanitaetshausamsterns.de

Urologische Praxisklinik Essen
Rüttenscheider Stern 5, 45130 Essen
Tel. 02 01-60 42 62
www.urologie-praxis-essen.de

VGSU,
Henri-Dunant-Straße 65, 45131.Essen
Tel. 02 01-1 83 73 73
www.vgsu.de

Naturheilpraxis Nachtigall,
Schinkelstraße 35, 45130.Essen
Tel. 02 01-1 78 86 70
naturheilpraxis-nachtigall@gmx.de

Interessengemeinschaft
Rüttenscheid (IGR) e.V.
Rüttenscheider Straße 108
45130 Essen. Tel. 02 01-72 10 78

ZILGREI
Manteuffelstraße 1, 45138, Essen
Tel.02 01-46 55 25
kontakt@hp-praxis.jurgens-kruessmann.de

AKTIVITÄTEN 20.10 BIS 25.10.2008

Montag, 20.10.2008

07.30 - 21.30 Uhr - kostenloses Probetraining 50,- € Ermäßigung bei Abschluss eines 12- oder 24-Monate-Abo, Kieser-Training, Veronikastraße 36, 45131 Essen, Tel. 02 01-61 56 80
08.00 - 18.00 Uhr - täglich kostenloser Risiko-Check „Wie gesund sind Ihre Zähne in 5 Jahren?“ Anmeldung erbeten.
Klinik im RÜ-KARREE, Dorotheenstrasse 1, 45130 Essen, Tel. 02 01-87 91 30
09.00 - 18.00 Uhr - kostenlose Venenmessung, Anmeldung erbeten, Sanitätshaus am Stern, Rüttenscheider Str. 89, 45130 Essen Tel. 0201-8742771
09.00 - 18.00 Uhr - kostenlose Blutdruck-, Blutzucker-, und Cholesterinmessungen
Flora Apotheke /Reformhaus Rüttenscheider Str. 83, 45130 Essen Tel. 02 01-77 00 03
12.00 - 18.00 Uhr - Tag der offenen Tür: Kostenlose Farbtiefenwärme-Behandlung, Dorn-Breuss-Therapie kennenlernen
Naturheilpraxis Bettina Nachtigall, Schinkelstr. 35, Tel.: 1788 670

Dienstag, 21.10.2008

07.30 - 21.30 Uhr - kostenloses Probetraining 50,- € Ermäßigung bei Abschluss eines 12- oder 24-Monate-Abo, Kieser-Training, Veronikastraße 36, 45131 Essen, Tel. 02 01-61 56 80
08.00 - 18.00 Uhr - täglich kostenloser Risiko-Check „Wie gesund sind Ihre Zähne in 5 Jahren?“ Anmeldung erbeten.
Klinik im RÜ-KARREE, Dorotheenstrasse 1, 45130 Essen, Tel. 02 01-87 91 30
08.15 - 09.00 Uhr - Rehabilitationssport Wassergymnastik bei orthopäd. Erkrankungen VGSU, Schwimmbad Henri-Dunant-Straße 65, 45131 Essen
09.00 - 18.00 Uhr - kostenlose Venenmessung, Anmeldung erbeten, Sanitätshaus am Stern, Rüttenscheider Str. 89, 45130 Essen Tel. 0201-8742771
09.00 - 18.00 Uhr - kostenlose Blutdruck-, Blutzucker-, und Cholesterinmessungen
Flora Apotheke /Reformhaus Rüttenscheider Str. 83, 45130 Essen Tel. 02 01-77 00 03
12.00 - 18.00 Uhr - Tag der offenen Tür: Kostenlose Farbtiefenwärme-Behandlung, Naturheilpraxis Bettina Nachtigall, Schinkelstr. 35, Tel.: 1788 670
18.30 - 19.30 Uhr - Präventive Beckenbodengymnastik VGSU, Vormensa 7 Henri-Dunant-Straße 65, 45131 Essen

Mittwoch, 22.10.2008

07.30 - 21.30 Uhr - kostenloses Probetraining 50,- € Ermäßigung bei Abschluss eines 12- oder 24-Monate-Abo, Kieser-Training, Veronikastraße 36, 45131 Essen, Tel. 02 01-61 56 80
08.00 - 18.00 Uhr - täglich kostenloser Risiko-Check „Wie gesund sind Ihre Zähne in 5 Jahren?“ Anmeldung erbeten.
Klinik im RÜ-KARREE, Dorotheenstrasse 1, 45130 Essen, Tel. 02 01-87 91 30
09.00 - 18.00 Uhr - kostenlose Venenmessung, Anmeldung erbeten, Sanitätshaus am Stern, Rüttenscheider Str. 89, 45130 Essen Tel. 0201-8742771
09.00 - 18.00 Uhr - kostenlose Blutdruck-, Blutzucker-, und Cholesterinmessungen
Flora Apotheke /Reformhaus Rüttenscheider Str. 83, 45130 Essen Tel. 02 01-77 00 03
12.00 - 18.00 Uhr - Tag der offenen Tür: Kostenlose Farbtiefenwärme-Behandlung, Naturheilpraxis Bettina Nachtigall, Schinkelstr. 35, Tel.: 1788 670

Donnerstag, 23.10.2008

07.30 - 21.30 Uhr - kostenloses Probetraining 50,- € Ermäßigung bei Abschluss eines 12- oder 24-Monate-Abo, Kieser-Training, Veronikastraße 36, 45131 Essen, Tel. 02 01-61 56 80
08.00 - 18.00 Uhr - täglich kostenloser Risiko-Check „Wie gesund sind Ihre Zähne in 5 Jahren?“ Anmeldung erbeten.
Klinik im RÜ-KARREE, Dorotheenstrasse 1, 45130 Essen, Tel. 02 01-87 91 30
08.30 - 09.30 Uhr - Rehabilitationssport Wirbelsäulengymnastik bei orthopäd. Erkrankungen VGSU, Gymnastikraum Henri-Dunant-Str. 65, 45131Essen
09.00 - 18.00 Uhr - kostenlose Venenmessung, Anmeldung erbeten, Sanitätshaus am Stern, Rüttenscheider Str. 89, 45130 Essen Tel. 0201-8742771
09.00 - 18.00 Uhr - kostenlose Blutdruck-, Blutzucker-, und Cholesterinmessungen
Flora Apotheke /Reformhaus Rüttenscheider Str. 83, 45130 Essen Tel. 02 01-77 00 03
10.00 - 14.00 Uhr - Tag der offenen Tür: Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit - Lassen Sie sich überraschen!
Reformhaus Kaubisch, Rüttenscheider Str. 72, Tel.: 722 08 04
10.00 - 19.00 Uhr - Tag für die Gesundheit von innen und außen. Natürliche Gesichts- u. Körperpflege, Entgiftung u. Entschlackung,
Reformhaus Kaubisch Rüttenscheider Str. 72, Tel.: 722 08 04
15.30 - 16.30 Uhr - Prävention Seniorentanz, VGSU, Gymnastikraum Henri-Dunant-Straße 65 45131 Essen
16.30 - 17.30 Uhr - Rehabilitationssport Sport in der Krebsnachsorge, nach Prostata-Krebs VGSU, Gymnastikraum Henri-Dunant-Str. 65, 45131Essen

Freitag, 24.10.2008

07.30 - 21.30 Uhr - kostenloses Probetraining 50,- € Ermäßigung bei Abschluss eines 12- oder 24-Monate-Abo, Kieser-Training, Veronikastraße 36, 45131 Essen, Tel. 02 01-61 56 80
08.00 - 18.00 Uhr - täglich kostenloser Risiko-Check „Wie gesund sind Ihre Zähne in 5 Jahren?“ Anmeldung erbeten.
Klinik im RÜ-KARREE, Dorotheenstrasse 1, 45130 Essen, Tel. 02 01-87 91 30
09.00 - 18.00 Uhr - kostenlose Venenmessung, Anmeldung erbeten, Sanitätshaus am Stern, Rüttenscheider Str. 89, 45130 Essen Tel. 0201-8742771
09.00 - 18.00 Uhr - kostenlose Blutdruck-, Blutzucker-, und Cholesterinmessungen
Flora Apotheke /Reformhaus Rüttenscheider Str. 83, 45130 Essen Tel. 02 01-77 00 03
12.00 - 18.00 Uhr - Tag der offenen Tür: Kostenlose Farbtiefenwärme-Behandlung, Naturheilpraxis Bettina Nachtigall, Schinkelstr. 35, Tel.: 1788 670
18.15 - 19.30 Uhr - Prävention Tai Chi VGSU, Gymnastikraum Henri-Dunant-Straße 65 45131 Essen
20.00 - 20.45 Uhr - Prävention Wassergymnastik VGSU, Schwimmbad Henri-Dunant-Straße 65, 45131 Essen

Samstag, 25.10.2008

08.00 - 18.00 Uhr - täglich kostenloser Risiko-Check „Wie gesund sind Ihre Zähne in 5 Jahren?“ Anmeldung erbeten.
Klinik im RÜ-KARREE, Dorotheenstrasse 1, 45130 Essen, Tel. 02 01-87 91 30
09.00 - 18.00 Uhr - kostenlose Blutdruck-, Blutzucker-, und Cholesterinmessungen
Flora Apotheke /Reformhaus Rüttenscheider Str. 83, 45130 Essen, Tel. 02 01-77 00 03
09.00 - 18.00 Uhr - kostenloses Probetraining 50,- € Ermäßigung bei Abschluss eines 12- oder 24-Monate-Abo, Kieser-Training, Veronikastraße 36, 45131 Essen, Tel. 02 01-61 56 80
10.00 - 13.00 Uhr - Tag der offenen Tür: 11.00 Vortrag -Wege aus der Inkontinenz- Dr.von Ostau
UPK Urologische Praxisklinik Essen, Dr.von Ostau Rüttenscheider Stern 5, 45130 Essen, Tel. 02 01-60 42 62
12.00 - 18.00 Uhr - Tag der offenen Tür: Kostenlose Farbtiefenwärme-Behandlung, Naturheilpraxis Bettina Nachtigall, Schinkelstr. 35, Tel.: 1788 670