

1. BARMER GEK

Gesundheitstag für Familien

Samstag, 16. November 2013

Motto

„Wir – für ein gesundes Kinderherz“

BARMER GEK Göttingen
Wiesenstraße 1
37073 Göttingen



lotta karotta



BARMER
GEK die gesund
experten

Programm

09:30 – 09:45 Uhr Begrüßung

durch den Regionalgeschäftsführer der BARMER GEK
Herrn Oliver Hinberg

10:00 – 10:45 Uhr Vortrag Herzgesundheit für die ganze Familie

In einem Parallelvortrag wird das Thema Bluthochdruck sowohl für Erwachsenen als auch für Kinder und Jugendliche, lebhaft und spannend aus der Perspektive des Kinder-, sowie des Erwachsenenmediziners vermittelt.

Referenten: Dr. Egbert Schulz (Blutdruckinstitut Göttingen)
Dr. Martin Hulpke-Wette (Kinder- und Jugendarzt/
Kinderkardiologe/Blutdruckinstitut)

11:00 – 11:30 Uhr Entspannungsangebot zum Kennenlernen

Progressive Muskelentspannung. Diese Entspannungstechnik arbeitet mit bewusster Muskelanspannung und Muskelentspannung.

Leitung: Katja Siebert (Stress- und Burnoutberaterin)

12:00 – 12:45 Uhr Vortrag Herzgesundheit für die ganze Familie

In einem Parallelvortrag wird das Thema Bluthochdruck sowohl für Erwachsenen als auch für Kinder und Jugendliche, lebhaft und spannend aus der Perspektive des Kinder-, sowie des Erwachsenenmediziners vermittelt.

Referenten: Dr. Egbert Schulz (Blutdruckinstitut Göttingen)
Dr. Martin Hulpke-Wette (Kinder- und Jugendarzt/
Kinderkardiologe/Blutdruckinstitut)

13:00 – 13:30 Uhr Entspannungsangebot zum Kennenlernen

Progressive Muskelentspannung Diese Entspannungstechnik arbeitet mit bewusster Muskelanspannung und Muskelentspannung.

Leitung: Katja Siebert (Stress- und Burnoutberaterin)

Aktionen mit unseren Kooperationspartnern von 10:00 – 14:00 Uhr

- Blutdruckmessung für Kinder und Erwachsene durch Experten des Blutdruckinstituts Göttingen
- Beratung durch Experten und Ärzte zum Thema Bluthochdruck
- Informationsstand zu Sport- und Bewegungsangeboten für Kinder, Jugendliche und Familien
- Bewegungs- und Aktionsprogramm für Kinder- und Jugendliche
- Informationsstand Gesunde Ernährung mit LOTTA KAROTTA
- BARMER GEK Wasserbar