



Voltaren®
GELENK AKTIV
PROGRAMM



DAS GELENK AKTIV PROGRAMM GEHT AUF TOUR!

Liebe Leser,

Wir möchten Sie herzlich zu einem kostenlosen Vortrag zum Thema **„GELENKSCHMERZEN & ARTHROSE – WAS KÖNNEN SIE TUN?“** einladen.

Die Vorträge finden im Zeitraum von September bis November 2010 in 15 deutschen Städten statt.



WAS ERWARTET SIE?



Gelenkschmerzen kommen meist schleichend und langsam – doch sie schränken Betroffene von Beginn an im Alltag ein. Es gibt viele Möglichkeiten, selbst und langfristig etwas gegen diese Schmerzen zu tun. In dem Vortrag „Gelenkschmerzen & Arthrose – Was können Sie tun?“ stellen wir Ihnen sowohl medizinische als auch alltägliche Lösungsmaßnahmen vor: angepasste Schmerztherapie, moderate Bewegung und bewusste Ernährung. Es informiert Sie ein Orthopäde zu Fragen wie: Wer ist von Gelenkschmerzen betroffen und was sind die ersten Anzeichen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Ein Physiotherapeut zeigt Ihnen zusätzlich leichte Übungen, die Sie ganz einfach zu Hause nachmachen können. Diese kleinen und regelmäßig ausgeübten Bewegungen helfen, die Gelenkgesundheit

langfristig zu erhalten. Die Experten stehen im Anschluss für Fragen zur Verfügung. Interessierte sind herzlich eingeladen, an einem der 15 Vorträge teilzunehmen.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Erfahren Sie hier, ob die Gelenk Aktiv Tour auch in Ihrer Stadt Station macht:

September

- ⊕ **STUTTGART: 22. September** – VHS Stuttgart, Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart
- ⊕ **DARMSTADT: 29. September** – IHK Darmstadt, Rheinstraße 89, 64295 Darmstadt
- ⊕ **AUGSBURG: 30. September** – Stadtbücherei Augsburg, Ernst-Reuter-Platz 1, 86150 Augsburg

Oktober

- ⊕ **NÜRNBERG: 4. Oktober** – Bildungszentrum der Stadt Nürnberg, Gewerbemuseumsplatz 2, 90403 Nürnberg
- ⊕ **KASSEL: 5. Oktober** – Bürgerhaus Kassel, Holländische Straße 74, 34127 Kassel
- ⊕ **AACHEN: 12. Oktober** – VHS Aachen, Peterstraße 21-25, 52062 Aachen
- ⊕ **WITTEN: 13. Oktober** – Kulturforum – Haus Witten, Ruhrstraße 86, 58452 Witten
- ⊕ **MAGDEBURG: 20. Oktober** – Guericke Zentrum, Schleiufer 1, 39104 Magdeburg
- ⊕ **ROSTOCK: 26. Oktober** – OSPA Zentrum, Hauptgebäude, Am Vögenteich 23, 18057 Rostock
- ⊕ **BERLIN: 27. Oktober** – Rathaus Charlottenburg, Festsaal, Otto-Suhr-Allee 100, 10585 Berlin

November

- ⊕ **HAMBURG: 2. November** – Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, Felix-Dahn-Str. 3, 20357 Hamburg
- ⊕ **DRESDEN: 3. November** – Kulturrathaus Dresden, Königstraße 15, 1097 Dresden
- ⊕ **BREMEN: 10. November** – Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstraße 1, 28195 Bremen
- ⊕ **HANNOVER: 11. November** – Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92, 30165 Hannover
- ⊕ **HALLE (SAALE): 18. November** – Stadthaus Halle, Marktplatz 2, 06108 Halle

Die Vorträge beginnen jeweils um 18:30 Uhr und dauern ca. 1,5 Stunden.

Herzliche Grüße
Ihr Gelenk Aktiv Team

WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANMELDUNG,

Sie erreichen uns per E-mail:
info@gelenkprogramm.de

Telefon: 069 - 75 61 99 22
 oder per Fax: 069 - 75 61 99 13.

Weitere Informationen zu den Themen
 Gelenkschmerzen sowie Bewegung und
 Ernährung bei Arthrosz erhalten Sie unter
www.gelenk-aktiv-programme.de