



Einfach. Schnell. Gesund.

Praktische Tipps für den (Arbeits-) Alltag

Termin: Dienstag, 20.11.2018
16.30 - 19.00 Uhr

Ort: MEDIAN Ambulantes
Gesundheitszentrum
Kestnerstraße 42, 30159 Hannover

Teilnahme: Eintritt frei!

Eine Anmeldung ist unter 0511 3885262 oder service@nds-krebsgesellschaft.de erforderlich.

 NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

*Wir sind da – für Menschen
in Niedersachsen*

 NIEDERSÄCHSISCHE
KREBSSTIFTUNG
Stiften. Forschen. **Leben.**



PROGRAMM

- 16.30 UHR** **Begrüßung & Moderation**
PD Dr. med. Hartmut Kirchner
Stellvertretender Vorsitzender der
Niedersächsischen Krebsgesellschaft e.V.
Fachärztliche onkologische Betreuung im
MEDIAN Ambulantes Gesundheitszentrum
- 16.45 UHR** **Bewegung. Einfach. So.**
Markus Grote
Dipl.-Sportwissenschaftler, Leitung Sporttherapie
im MEDIAN Ambulantes Gesundheitszentrum
- 17.15 UHR** **Lachen. Einfach. Gut.**
Entspannungsübungen
für zwischendurch
Lena Hannemann
Ergotherapeutin und Lachyogaleiterin
- 17.45 UHR** **Zeit zum Probieren und Informieren**
Besuch der Ausstellung, Snacks und
Getränke in der Lehrküche
- 18.15 UHR** **Essen. Einfach. Gesund.**
Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag
Sonja Nothacker
Diätassistentin – Ernährungsmedizinische
Beraterin DGE

IN KOOPERATION MIT



MEDIAN
MEDIAN Ambulantes
Gesundheitszentrum Hannover