

# GESUNDHEITSTAG in der Uferstadt Fürth

26.9.2017  
11–14 Uhr



## FREUEN SIE SICH AUF EINEN TAG MIT VIELEN AKTIONEN RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT.

### 1 AOK Tresor

Überall nur Mogelpackungen, nirgends ist mehr das drin, was außen draufsteht, oder? Doch! Im AOK-Tresor ist genau das drin, was man von außen sehen kann. Und der Weg zum Gewinn ist kurz und schmerzlos! Versuchen Sie Ihr Glück am AOK-Stand und tippen Ihren persönlichen Gewinn-Code beim AOK-Tresor ein!

1

### 3 YOGA im Sitzen

Frau Anne Kimmel (Yogalehrerin) zeigt Ihnen „5–10 Minuten Übungen im Sitzen“ auf dem Stuhl, die Verspannungen in Nacken, Schulter und Rücken lösen. Einfache Übungen, die Sie auch an Ihrem Schreibtisch machen können.

3

### 5 Grundumsatz und Gewichtsmanagement

Der Aeroscan CHECKUP ermittelt in wenigen Minuten den individuellen Kalorienbedarf für erfolgreiches Gewichtsmanagement ohne JoJo-Effekt. Zudem werden sinnvolle und einfach umzusetzende Bewegungsempfehlungen ausgesprochen. Präzise, persönlich und immer aktuell.  
[www.aeroscan.com](http://www.aeroscan.com)

5

### 2 Ernährungsberatung/ Fett-Ausstellung

Die AOK-Ernährungsberaterin Johanna Krehn informiert am AOK-Stand über verschiedene fettreiche und fettarme Tagesmenüs. Kommen Sie vorbei und lassen sich Tipps und Tricks über die richtige Fettauswahl, versteckte Fette, sowie eine Zusammenstellung ausgewogener Mahlzeiten geben.

2

### 4 BMI und Körperfettmessung

Diätassistentinnen von Dorfner Catering machen für Sie eine schnelle BMI Bestimmung und eine Körperfettmessung. Es gibt Rezeptpostkarten und kleine Give-Aways.

4

### 6 Heilquellenwasser

Probieren Sie das köstliche Heilquellenwasser unsere „König-Ludwig-Quelle 1“ auf dem Uferstadt Gelände.

6

**Für das leibliche Wohl sorgt  
das Restaurant LIBERTAS!  
Es gibt gesunde Menüs. Bei  
gutem Wetter wird gegrillt.**

Organisation und Koordination über Investa Asset Management GmbH in Zusammenarbeit mit Union Investment  
Projektbüro Uferstadt Fürth | Elena Lünemann | Kurgartenstraße 37 | 90762 Fürth | T +49 911 / 7 80 68 64 | F +49 911 / 7 80 68 65 | [elena.luenemann@investa.de](mailto:elena.luenemann@investa.de)