

**Anmeldung
erforderlich!**

„Illingen bewegt sich
Illingen is(s)t anders“
:aber logisch

Gemeinde Illingen
Hauptstraße 86
66557 Illingen
Tel: 06825/409125
Fax: 06825/409129
Email: nicole.walter@illingen.de

gesund, fit und vital

Eine Veranstaltung der
Gemeinde Illingen
in Zusammenarbeit mit der
Fachklinik St. Hedwig Illingen

**Do., 17.03.2011, 9 h
Kulturforum Illipse**

Eintritt: 7 Euro



Fachklinik
St. Hedwig Illingen

Vorwort

*„Gesundheit erleben
die Menschen von den Göttern,
dass es aber in ihrer Hand liegt,
diese zu bewahren,
daran denken sie nicht“ (Demokrit)*

Die Erhaltung und Förderung der Gesundheit ist für jeden eine Lebensaufgabe. Die Nahrung gibt unserem Körper die Kraft zu leben. Für jede kleinste Bewegung benötigen wir Energie, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Essen ist jedoch nicht nur die Befriedigung eines elementaren Bedürfnisses - Essen ist mehr.

Der Kongress beleuchtet intensiv das Thema „gesunde Ernährung“ und vergisst dabei auch nicht das Thema Bewegung.

Namhafte Experten und Expertinnen greifen die Thematik auf und stellen neueste Erkenntnisse in den Raum.

Armin König
Bürgermeister

Programm:

9.00 h Anmeldung

9.30 h Begrüßung
Bürgermeister Armin König

Grußwort

Schirmherr
Georg Weisweiler
Minister für Gesundheit und
Verbraucherschutz

9.45 h Ernährung -
Rezepte im Wandel der Zeit
Prof. Dr. Hermann Liebermeister,
Ernährungsmediziner

10.15 h Ernährung besiegt Krankheit
Dr. med. Hardy Walle,
Ernährungsmediziner

10.45 h Gesund durch 's Jahr
Brigitte König,
Ernährungsberaterin DGE

11.15 h Pause

11.45 h Bewegung -
bestes Anti-Aging-Mittel
Dr. med. Alois Junk
Facharzt für Innere Medizin

12.15 h Ernährung - quo vadis?
Prof. Dr. Nicolai Worm
Ernährungswissenschaftler

Mittagstisch
(Im Teilnehmerbeitrag nicht enthalten)