

## „Gesundheit erleben – Wie fit ist Köln?“

### **Programm**

- 10 Uhr      Öffnung der Marktstände (bis 17 Uhr)
- 11 Uhr      Offizielle Eröffnung: Bürgermeister Hans-Werner Bartsch, Prof. Hans-Georg Predel (DSHS Köln), Reinhart Hoffmann (DDS)
- 12 Uhr      Podiumsdiskussion: *Was tun, damit ich gesund bleibe – trotz Diabetes?*  
Moderation: Anke Feller  
Teilnehmer: Prof. Dr. Rudolf Mies, Diabetologe  
                  Dr. Dirk Hochlenert, Diabetologe  
                  Dr. Thomas Schramm, Kardiologe  
                  Angelika Krenzel, Diabetesberaterin
- 14 Uhr      Podiumsdiskussion: *Was tun, damit ich gesund bleibe?*  
Moderation: Anke Feller  
Teilnehmer: Prof. Dr. Stephan Martin, Diabetologe  
                  Prof. Dr. Hans-Georg Predel, Sportmediziner  
                  Dr. Christian Albus, Psychologe  
                  Achim Heck, Ernährungswissenschaftler

## **Aktionen**

Fortlaufend:

- Informationen rund um Diabetes an 25 Marktständen
- Unterschiedliche medizinische Testungen (Blutzucker, Blutdruck, HbA1c, etc.)
- Lassen Sie sich am Diabetes-Info-Mobil des DDB beraten
- Füße testen! Am Stand des Fußnetzes Köln
- „fit für 100“ – Testen Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination
- Bewegungsparcours für Kinder: Schießwand, etc.
- Und viele weitere Angebote

Mehrmals täglich:

- UKK-Walking-Test – Testen Sie Ihre Fitness und holen Sie sich Tipps von den Profis der Deutschen Sporthochschule Köln (*bitte am Stand der DSHS anmelden!*)
- Fit mit TheraBand, Flexibar und XCO (*bitte am Stand der DSHS anmelden!*)
- Das Programm „fit für 100“ stellt sich vor