



Grüßwort

Marlies Borchert
Geschäftsführerin
SEGEBERGER KLINIKEN GmbH



Sehr verehrte Gäste,

unsere Idee eines generationenübergreifenden, gesundheitlich-präventiv und sportlich orientierten Familienfestes ist gut bei Ihnen angekommen. Das hat uns motiviert, im dritten Jahr die Veranstaltung noch interessanter, informativer und erlebnisreicher für Sie zu machen. Sie können sich in verschiedenen Disziplinen sportlich betätigen und, wer will, sogar im Wettbewerb messen.

Wir haben ein großes sportliches und spielerisches Angebot für Kinder. Und wir haben wieder einen prominenten Gast, den Schauspieler Helmut Zierl, der mit Ihnen um den Segeberger See laufen wird.

Also, seien Sie wieder dabei und melden Sie sich an. Wir freuen uns auf Sie!



Machen Sie mit!

Am 4. Juli 2009 laden wir Sie herzlich ein, anlässlich des 3. Segeberger Herztages an unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten teilzunehmen. Nordic walken, walken, joggen oder spazieren Sie am und um den Großen Segeberger See. Um 11.00 Uhr fällt der Startschuss für die Kurzstrecke (3,70 km) und die Seerunde (8,75 km). Auf allen Strecken erfolgt eine Zeitmessung. Informatives rund um die Themen Nordic Walking und Laufen erfahren Sie von den Trainern des VITALIA Gesundheitszentrums und der ortsansässigen Nordic-Walking Vereine. Ganz nebenbei können Sie sich mit Ihrer Teilnahme für einen guten Zweck engagieren: Alle Startgelder und Tombolaerlöse kommen dem ambulanten Kinderhospizdienst „Die Muschel“ e. V. zugute.



VERANSTALTER



INFORMATIONEN

SEGEBERGER KLINIKEN GmbH
Infobüro 3. Segeberger Herztage
Am Kurpark 1 · 23795 Bad Segeberg
Tel. 04551/802-9944 · Fax 04551/802-9442
E-Mail info@herztage-segeberg.de
www.herztage-segeberg.de

ANREISE

BAHN

Bahnhof Bad Segeberg, ca. 2 km Fußweg Richtung Kurzentrum

AUTO

Aus Kiel und Umland B 404/A 21
Abfahrt Bad Segeberg Nord (Abf. 12), Richtung Bad Segeberg

A 7 (Flensburg – Hamburg)
Abfahrt Bad Bramstedt (Abf. 17),
B 206 Richtung Bad Segeberg

A 1 (Hamburg – Lübeck)
Am Kreuz Bargtheide (Abf. 27) auf die A 21 Richtung
Kiel/Bad Segeberg, Abfahrt Bad Segeberg Nord (Abf. 12),
Richtung Bad Segeberg

Im Ort folgen Sie bitte der Ausschilderung Richtung Kurzentrum.

Bitte nutzen Sie die Parkmöglichkeiten auf dem Landesturnierplatz.

Wir möchten uns bei den Sponsoren des 3. Segeberger Herztages sehr herzlich für die Unterstützung der Veranstaltung bedanken.

3. Segeberger

Herztage

Ein Tag für die ganze Familie!



4. Juli 2009

10.00 – 17.00 Uhr

Nordic Walking, Walking, Jogging,
Spaziergehen am und um den Großen Segeberger See

Messe und Aktionen „rund ums Herz“

Live-Musik · Kinderspaß · Kletterwand · Hüpfburg
Tombola · Showkochen · Modenschau

... und viele Überraschungen!



Grüßwort

Dr. Gitta Trauernicht
Ministerin für Soziales, Gesundheit,
Familie, Jugend und Senioren
des Landes Schleswig-Holstein

Liebe Gäste des Segeberger Herztages,
die Landesregierung Schleswig-Holstein engagiert sich seit Jahren dafür, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern. Daher habe ich gern die Schirmherrschaft für den 3. Segeberger Herztage übernommen. Denn mit seinen vielfältigen Angeboten hilft er, das Thema Prävention rund um Herz-Kreislauf-Erkrankungen voranzubringen: Es geht neben vielen Aktionen rund ums Herz insbesondere um die Bewegung, aber für manche auch um einen gesunden Wettbewerb. Machen Sie mit! Nutzen Sie den Tag für Nordic Walking, fürs Joggen, Laufen, oder spazieren Sie einfach am Segeberger See.
Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen informativen Tag „am Puls der Zeit“! Lassen Sie sich von den vielen Anregungen, sich der eigenen Herz-Gesundheit zu widmen, inspirieren!



Grüßwort

Hans-Joachim Hampel
Bürgermeister der Stadt Bad Segeberg

Sehr geehrte Gäste des 3. Herztages,
ich begrüße Sie ganz herzlich im „Gesundheitszentrum“ Bad Segeberg. Für Bad Segeberg ist „Gesundheit“ ein bedeutender Träger der städtischen Entwicklung – traditionell als Kurort, aktuell als Gesundheitszentrum in Schleswig-Holstein mit einem Angebot, das von Hochleistungsmedizin über Prävention und Rehabilitation bis zur Aus- und Fortbildung reicht.
Ein wesentlicher Partner im Segeberger Gesundheitswesen ist die Segeberger Kliniken Gruppe, der ich ausdrücklich zu ihrer Initiative zum Herztage gratulieren möchte. Ich danke den Kliniken für ihre Unterstützung des diesjährigen Jubiläumsjahrs, unter dessen Motto die Läufe des Herztages gestellt wurden.
Ich wünsche Ihnen einen im wahrsten Sinne bewegenden Herztage mit vielen Anregungen für Ihre persönliche Gesundheit.



PROGRAMM

– Kostenfrei –

MESSE UND AKTIONEN „RUND UMS HERZ“

Hochleistungsmedizin zum Anfassen!
Das Herz-Kreislauf-Zentrum der Segeberger Kliniken GmbH stellt sich vor. Deutsche Herzstiftung, Herz-Lungen-Maschine, Telemedizin, Messung von Blutdruck, Blutzucker u. v. m.

VORTRÄGE ZUM HERZTAG

Herzmuskelschwäche, Psychokardiologie,
Schrittmachertherapie bei Herzinsuffizienz

LECKERES AUS DER GESUNDEN KÜCHE · SHOWKUCHEN

Grillstände, Suppen, Kaffee, Kuchen, Eis u. v. m.
Kulinarisches von Heiko Zimmat, Chefkoch VITALIA Seehotel

KINDERSPASS

Kinderolympiade, Kletterwand, Hüpfburg, Torwandschießen,
Einräder, Schminken, Schmuckbasteln, Malen, Buttons u. v. m.

LIVE-MUSIK · TOMBOLA

MODERATION

Gerrit Derkowski, NDR

VITALIA HERZ-LAUF

Laufen Sie die Seerunde
mit ...



Foto: Andreas Garrels
Gerrit Derkowski, NDR



Helmut Zierl, Schauspieler

START 11.00 UHR

VITALIA Herz-Walk · VITALIA Herz-Lauf

Nordic walken, walken, joggen
oder spazieren Sie am und um
den Großen Segeberger See.

Kurzstrecke 3,70 km
Seerunde 8,75 km

Mit Zeitmessung.

Teilnahmegebühr: 7,50 €



ATKIS®-Internetkarten, ©LVermA-SH



ANMELDUNG

Wir machen mit!

Nordic Walking, Walking, Jogging oder Spaziergehen
am und um den Großen Segeberger See.

Vorname/Name

Geburtsdatum

Anschrift

Telefon

E-Mail

- 3,70 km Nordic Walking/Walking
- 3,70 km Jogging
- 8,75 km Nordic Walking/Walking
- 8,75 km Jogging

Jede(r) ist startberechtigt. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Diebstählen und sonstigen Schadensfällen. Die Teilnehmer(innen) erklären durch die Anmeldung, dass gegen einen Start keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr
für die Laufveranstaltung als Spende
in Höhe von 7,50 € pro Person auf das Konto des
ambulanten Kinderhospizdienstes „Die Muschel“ e. V.

„Die Muschel“ e. V.

Stichwort: 3. Segeberger Herztage
Sparkasse Südholstein

Konto 150 20 936 · BLZ 230 510 30

Ihre Anmeldung senden Sie bitte per Post:

SEGEBERGER KLINIKEN GmbH
Kennwort: 3. Segeberger Herztage
Am Kurpark 1 · 23795 Bad Segeberg

Unter allen schriftlichen Anmeldungen verlosen wir einen Gutschein
in Höhe von 100,- € für das VITALIA Seehotel, Bad Segeberg.