

MOVE4HEALTH

BEWEGUNG
MOTIVATION
ERNÄHRUNG



KEEP MOVING®
TAJI THERAPY

Das Bewegungserlebnis 20.-24. Juli 2020 Berlin



Move4Health ist eine Möglichkeit für Menschen mit Parkinson, ihre Mobilität und Bewegungsfreiheit besser auszuschöpfen.

Unser Ziel ist es, wieder die Freude an Bewegung zu wecken und durch ausgewählte und bedürfnisorientierte Angebote den Krankheitsverlauf milder zu gestalten.

Move4Health ist ein Projekt von Keep-Moving-Gründer Mirko Lorenz und der dPV e.V. Die Grundidee ist ein ganzheitliches Trainingsangebot, bei dem die Bewegung im Mittelpunkt steht.

Abgerundet wird unser Programm durch die Bereiche gesunde Ernährung und Motivation. Dadurch ebnen wir den Weg hin zu größerer Aktivität, effektiver Selbsthilfe und nachhaltiger Krankheitsbewältigung.

Move4Health ist ein exklusives Angebot für alle Mitglieder der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V.

Der Selbstkostenanteil für alle Seminare, Workshops und Unterkunft mit Vollpension beträgt 200 €.



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.



Copyright © Mirko Lorenz - Design: Lars Seifert

Bewegung · Motivation · Ernährung mit unseren Experten



Mirko Lorenz
Taiji & Qigong Meister, Keep Moving-
und Move4Health-Gründer,
#Bewegungsbotschafter



Joe Aleksander
Motivationsexperte, Speaker, Autor,
38-facher Weltrekordhalter
(Guinness World Records)
www.joealexander.com



Paco Ramirez
Nordic Walking-, Yoga- und Keep
Moving- Trainer, Coach der Stadt
Luxembourg im Bereich Freizeitsport



Anna Reder
M.Sc. Ernährungswissenschaftlerin,
Ernährungsberaterin/DGE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Early Bird		Qigong mit Mirko Lorenz	Qigong mit Mirko Lorenz	Qigong mit Mirko Lorenz	Qigong mit Mirko Lorenz
Vormittag	Anreise	Keep Moving Taiji mit Mirko Lorenz	Bogenschießen und Pfeilefangen >Erfolg durch Los- lassen<	Kochworkshop >Gut Essen bei Parkinson< mit Anna Reder	Abschluss und Abreise
Nachmittag	Intro	Motivation mit Joe Alexander >Glaub an Dich<	Keep Moving Taiji mit Mirko Lorenz Nordic Walking mit Paco Ramirez	Keep Moving Taiji mit Mirko Lorenz Nordic Walking mit Paco Ramirez	
Abend			Yoga mit Paco Ramirez		

Wer kann alles mitmachen?

Move4Health ist ein exklusives Angebot für Mitglieder der Deutsche Parkinson Vereinigung Bundesverband e.V. Move4Health ist in erster Linie für Menschen mit leichtem bis mittelschwerem Parkinson geeignet. Das selbstständige Gehen und Stehen ist Voraussetzung.

Wo?

Move4Health findet im Bildungszentrum/ Tagungshotel Erkner bei Berlin statt

Anschrift:

Bildungszentrum Erkner e.V. Seestraße 39
15537 Erkner
Telefon: 03362 769-0

Anreise und Lage

per Bahn

Ab Hauptbahnhof mit dem Regionalexpress RE 1 in Richtung Frankfurt (Oder) bis Bahnhof Erkner. Der RE 1 verkehrt halbstündlich, Fahrzeit ca. 30 Minuten.

per Auto

A10 Östlicher Berliner Autobahn-Ring, Ausfahrt Erkner, 160 kostenfreie Parkplätze.

per Flugzeug – Berlin-Schönefeld

Ab Flughafen mit der S-Bahn-Linie S9 bis Bahnhof Ostkreuz. Von dort mit der S-Bahnlinie S3 bis Erkner. Die S-Bahnen verkehren tagsüber 10-20-minütig, Gesamtfahrzeit ca. 60 Minuten. Mit dem Airportexpress RE 7 oder RB 14 bis Ostbahnhof und von dort mit dem RE 1 bis Erkner, Gesamtfahrzeit 55 Minuten. Taxi vom Flughafen, Fahrzeit ca. 30 Minuten.

per Flugzeug – Berlin Tegel

Ab Flughafen mit dem Bus TXL bis Berlin-Hauptbahnhof. Von dort mit dem Regionalexpress RE 1. Der RE 1 verkehrt halbstündlich, Gesamtfahrzeit ca. 60 Minuten.

Wie kann ich mich anmelden?

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Die Anmeldung muss per E-Mail oder auf dem Postweg erfolgen. Füllen Sie dafür einfach das Anmeldeformular aus und akzeptieren Sie die Stornobedingungen.

Die Anmeldung ist verbindlich, sobald die Zahlung des Selbstkostenbeitrags von 200 € auf folgendes Konto erfolgt ist:

Mirko Lorenz | Deutsche Bank
IBAN DE13 1007 0024 0489 4747 00

Verwendungszweck:

Move4Health 20.07.2020

Anmeldeschluss ist der 15. 6. 2020.

Stornobedingungen

Bitte beachten Sie, dass für diese Veranstaltung gesonderte Stornobedingungen gelten:

Bei Stornierung bis 60 Tage vor Seminarbeginn berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 50€.

Bei Stornierung bis 40 Tage vor Seminarbeginn berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 200€.

Bei Stornierung weniger als 31 Tage vor Seminarbeginn wird der komplette Preis für Ü/VP plus 100€ Eigenanteil berechnet. (Gesamtpreis 630,50€ pro Einzelzimmer und 560,50€ je Person im Doppelzimmer.)

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Stornobedingungen und melde mich verbindlich an.

Datum | Ort | Unterschrift

Name | Vorname | Alter

Adresse

Telefon | Email

EZ | DZ

dPV Mitglied Ja | Nein