

Wir aktualisieren das
Veranstaltungsprogramm stetig:

vital-physio.de/tag-der-regeneration-2023/



aktuelles Programm

Die Veranstaltung ist für
Besucher kostenfrei

Ansprechpartner & Veranstalter:

vital & physio GmbH
Kirchenplatz 2
18119 Rostock
0381 690111
info@vital-physio.de
www.vital-physio.de

Die Unterstützer:



VDB-Physiotherapieverband
LV Mecklenburg-Vorpommern



Hanse- und Universitätsstadt
ROSTOCK



一般社団法人
日本リカバリー協会



TOURISMUSZENTRALE
**ROSTOCK+
WARNEMÜNDE**

vital & physio[©]
Kur- und Gesundheitszentrum

BioCon Valley[®]
Mecklenburg-Vorpommern e. V.



Tage der Regeneration

„Vital durch Alltag“

08.09.2023 - 10.09.2023

10.00-17.00 Uhr

Am Leuchtturm in Warnemünde

Schirmherrin

Frau Prof. Dr. med. Karin Kraft
Universitätsmedizin Rostock

Der 8. September wird international als „Tag der Regeneration“ begangen.

Die Veranstaltung holt ihn unter dem Motto „Vital durch den Alltag“ nun erneut nach Mecklenburg-Vorpommern.



Ziel ist es, Aufmerksamkeit für Regeneration als wesentliche Methode zur Wiederherstellung eines physiologischen Gleichgewichtszustandes zu schaffen – um das Entstehen von Erkrankungen bestmöglich zu verhindern. Stress ist zum zentralen Merkmal unserer Leistungsgesellschaften geworden – und seine Folgen sind ihr vielleicht größtes Problem. Übermäßiger Stress führt dazu, dass man schlechter schläft, nervös wird, die Regeneration sich vermindert und einer unserer wichtigsten Bausteine zur Selbstregulation – unser Immunsystem – darunter leidet.

Programm

Am Leuchtturm 1, 18119 Warnemünde

Freitag, 08.09.2023

- **10.00 Eröffnung**
- **Talkrunde, 11:00 - 13:00 Uhr**
Thalasso / Heilwald/ Regeneration - Chance für den Tourismus in Mecklenburg-Vorpommern und in der Gesundheitsförderung der Kommune
- **Aktive Pause, ab 13:00 Uhr**
Erkunden der Thalassowege
- **Talkrunde, 14:00 - 16:00Uhr**
Regeneration der Mitarbeiter - Betriebliches Gesundheitsmanagement. Stress und Burn-Out vorbeugen, Mitarbeitergewinnung

Samstag, 09.09.2023

- **Talkrunde, 10:00 - 12:00 Uhr**
aktuelle medizinische Methoden und Maßnahmen zur Unterstützung der Regeneration in der Diagnostik und Therapie
- **Aktive Pause, ab 13:00 Uhr**
Gesundes Gehen am Warnemünder Strand
- **Talkrunde 14:00 - 16:00Uhr**
Ernährung und Regeneration

Sonntag, 10.9.2023

- **Talkrunde, 10:00 - 12:00 Uhr**
Regeneration im Alltag - Gesunder Schlaf, Powermapping, Entspannungstechniken
- **Aktive Pause, ab 13:00 Uhr**
Wanderung durch den Küstenwald Stoltera
- **Vereine der Region, 14:00 - 16:00 Uhr**
Vorstellung von Vereinen aus der Region Rostock

Ausstellung mit Aktivprogramm um dem Leuchtturm mit verschiedenen Akteuren rund um das Thema Regeneration