

# Pressemitteilung

# FIT BIS 120

**Die Ortho-Mobile Gesundheitsakademie präsentiert: Fit bis 120.  
Entdecken Sie Ihren persönlichen Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben.**

Hattingen, 04.10.2023 – Gesundheit und Wellness sind Themen, die uns alle betreffen und in unserem hektischen Alltag oft vernachlässigt werden. Um Ihnen dabei zu helfen, die Geheimnisse eines gesunden und erfüllten Lebens zu entschlüsseln, lädt das Ortho-Mobile herzlichst zu dem Gesundheitsseminar "Fit bis 120" am 18. November 2023 ein.

Der renommierte Referent, Ralf Bohlmann, Speaker für Gesundheit und Performance, wird an diesem Tag wertvolles Wissen vermitteln und praxisnahe Tipps für ein gesundes Wellness-Leben bis ins hohe Alter geben. Ralf Bohlmann ist bekannt für seine inspirierenden Vorträge und interaktiven Workshops, die er bereits erfolgreich bei Gesundheitstagen in kleinen und großen Unternehmen durchgeführt hat. Sein Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, gesund und fit zu sein und ein erfülltes Leben zu führen, das mindestens 120 Jahre währt.

Das Gesundheitsseminar "Fit bis 120" findet im Ortho-Mobile in der August-Bebel-Straße 8-10 in Hattingen statt und bietet ein umfassendes Programm, das verschiedene Aspekte eines gesunden Wellness-Lebensstils abdeckt. Die Veranstaltung wird im Salon im Erdgeschoss abgehalten und umfasst Vorträge, Gesprächsrunden und aktive Workshops zu den folgenden Themen:

- Was bedeutet "Gesundheit" und was ist Ihr persönliches Ziel?
- Artgerechte Ernährung: Wie funktioniert sie für Sie?
- Bewegung und Sport: Was ist optimal für Ihre Gesundheit?
- Stressmanagement und Entspannungstechniken: Wie funktionieren sie?
- Besser schlafen – Tipps und Tricks für einen erholsamen Schlaf.
- Das richtige Mindset für ein gesundes, erfülltes und glückliches Leben.

- Umsetzungsstrategien für einen gesunden Lifestyle.

Nutzen Sie diese einzigartige Gelegenheit, um von einem Experten auf dem Gebiet der Gesundheit und Wellness zu lernen und Ihr Leben in eine gesündere und erfülltere Richtung zu lenken.

## Daten

Datum: 18. November 2023

Ort: Ortho-Mobile, August-Bebel-Straße 8-10, Hattingen

Uhrzeit: 10 - 17 Uhr

Bilder: Hier können Sie ein [Medienkit](#) zur Veranstaltung herunterladen.

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf unserer Website <https://veranstaltungen.orthomobile.de/Fitbis120>

## Über Ralf Bohlmann

Ralf Bohlmann ist ein renommierter Speaker für Gesundheit und Performance. Mit seiner langjährigen Erfahrung in der Gesundheitsbranche hat er zahlreiche Menschen dazu inspiriert, einen gesunden Lebensstil zu führen und ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Seine Vorträge und Workshops sind bekannt für ihre motivierende Wirkung und ihre praktische Anwendbarkeit im Alltag. <https://ralfbohlmann.com/>

## Über die Ortho-Mobile Gesundheitsakademie

Die Ortho-Mobile Gesundheitsakademie ist ein Angebot der Ortho-Mobile Hattinger ambulante Rehabilitationsklinik GmbH. Seit über 24 Jahren engagieren wir uns für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden in der Gesellschaft und organisieren regelmäßig Veranstaltungen und Seminare, um unser Wissen und unsere Expertise zu teilen.

---

## Ortho-Mobile - Die Rehaklinik im Ruhrgebiet

Das Ortho-Mobile ist eine ambulante Rehabilitationsklinik mit angegliedertem Gesundheitsstudio im Ruhrgebiet. An unseren Standorten in Hattingen und Bochum bieten wir unseren Patienten umfassende Therapieangebote für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Bei uns steht der Patient – ganzheitlich betrachtet – im Mittelpunkt. Unter ärztlicher Leitung sind in unserer Einrichtung über 80 hochqualifizierte Experten aus zwölf Fachdisziplinen tätig.

Das Ortho-Mobile wurde schon 1994 als erstes Zentrum dieser Art in Westfalen gegründet und steht seit über 25 Jahren für eine hohe Patienten- und Kundenzufriedenheit durch persönliche Betreuung, intensive Therapie und individuelles Training auf höchstem Niveau.

## Kontakt

Ortho-Mobile Hattinger ambulante Rehabilitationsklinik GmbH  
August-Bebel-Straße 8 – 10  
45525 Hattingen

Telefon: 02324-6833317  
Telefax: 02324-6833395  
E-Mail: [presse@ortho-mobile.de](mailto:presse@ortho-mobile.de)  
Web: [www.orthomobile.de](http://www.orthomobile.de)

## Pressekontakt

Frau Sabine Schäfer

Telefon: 0234 – 92 7227 17  
E-Mail: [schaefer@ortho-mobile.de](mailto:schaefer@ortho-mobile.de)

