

PRESSEMITTEILUNG

Itzehoe, 19. Mai 2016

Erst die Arbeit und dann? Gut bewegt in den Feierabend

In der Regel sitzen wir zu viel und bewegen uns zu wenig. Und obwohl viele Studien die Vorteile von täglicher körperlicher Aktivität belegen, ändern viele Menschen nichts daran. Zwischen dem Bewusstsein, dass es gut wäre und der Umsetzung des sportlichen Vorhabens, steht häufig der innere Schweinehund. Dieser sabotiert die aktiven Pläne und lässt uns müde aufs Sofa sinken. Man kann ihn allerdings austricksen: wer direkt vom Arbeitsplatz zur Bewegung startet und sich mit jemanden dazu verabredet, dem fällt es deutlich leichter, aktiv zu werden.

Hier setzt das after-work-Paket der BARMER GEK und des Gesundheitsamtes an. Die Kooperationspartner Physiotrain und smovey-Coach Kerstin Kröger bieten Rückenfitness bzw. smovey-walk an. Smovey ist ein Sportgerät aus Österreich, das u.a. die Koordination trainiert, Verspannungen löst. Hedda Hellwig bringt die Grundlagen des Qigong näher, das die Konzentrationsfähigkeit fördert sich regulierend auf das Herz-Kreislaufsystem auswirkt. „Der Charme dieser Angebote liegt darin“, so Thomas Buschmann, Bezirksgeschäftsführer der BARMER GEK, „dass man in seiner Arbeitskleidung das after-work-Angebot nutzen und nicht verschwitzt - dafür aber entspannt - den Feierabend genießen kann“.

Zweimal im Monat können Interessierte aller Krankenkassen mittwochs um 16.45 Uhr die neuen kostenlosen Angebote für sich entdecken und so dem inneren Schweinehund ein Schnippchen schlagen. Am Mittwoch, 25.05. startet der erste after-work-Kurs. Für diejenigen, die ihren Arbeitsalltag sitzend verbracht haben, bietet Physiotrain kleine ausgleichende Übungen an.

Der Kurs findet im Gesundheitsamt, Viktoriastr. 17a statt, bei gutem Wetter im Innenhof. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb ist eine Anmeldung unter der folgenden Rufnummer oder E-Mail erforderlich: Lisann Ziegler, Gesundheitsamt Kreis Steinburg: Tel. 04821 69531; E-Mail: ziegler@steinburg.de

Amt
Büro des Landrats

Dienstgebäude
Viktoriastr. 16-18

Ansprechpartnerin
Britta Glatki

Zimmer
231

Kontakt
Telefon: 04821/69 487
04821/69 0 (Zentrale)

Fax: 04821/69 231

E-Mail:
b.glatki@steinburg.de

Anschrift
Kreis Steinburg – Der Landrat
Viktoriastr. 16-18
D – 25524 Itzehoe

www.steinburg.de



Der Veranstaltungsflyer liegt im Gesundheitsamt und auch der Geschäftsstelle der BARMER GEK, Theodor-Heuss-Platz 4 aus und kann auch als Mail bei Lisann Ziegler angefordert werden.

Anlage: Foto



Von links nach rechts:
Günter Wolf (Physiotrain), Kerstin Kröger (smovey-Coach), Thomas Buschmann (BARMER GEK)
und Lisann Ziegler (Kreisgesundheitsamt)