

PRESSEMITTEILUNG

Itzehoe, 28. Oktober 2016

Mitmachen und informieren auf den 5. Gesundheitstagen im Holstein Center

Bereits zum fünften Mal veranstaltet das Holstein Center in Kooperation mit der BARMER GEK und dem Gesundheitsamt des Kreises Steinburg die Gesundheitstage: Am 05. November haben die Besucher von 10.00 bis 16.00 Uhr und am verkaufsoffenen Sonntag in der Zeit von 12.00 bis 17.00 Uhr die Gelegenheit, sich rund um Gesundheitsthemen zu informieren und bei verschiedenen Aktionen mitzumachen.

Bevor die Weihnachtstage mit verführerischen Speisen und Getränken gute Vorsätze zunichte machen, können Interessierte bereits auf den Gesundheitstagen eine Körperanalyse durchführen lassen und sich über gesunde Ernährung z. B. bei Dr. Ute Dettmer, Amway oder Herbalife informieren. Zur gesunden Lebensweise gehört auch die Bewegung. Obwohl das wohl jeder weiß, belegen Studien, dass sich die Bundesbürger zu wenig bewegen. Die Gründe sind sicherlich vielfältig. Teilweise liegt es daran, dass man noch nicht die richtige Bewegungsform für sich gefunden hat. Im Gespräch mit Trainern des Fitness Treffs Itzehoe, SCI Itzehoe oder den anderen teilnehmenden Bewegungsexperten findet sich bestimmt das passende Angebot ggf. auch aus dem Bereich des Rehasports.

Um bis ins hohe Alter fit zu bleiben, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation Erwachsenen täglich 10.000 Schritte zu gehen. Doch was tun, wenn die Füße schmerzen? Neu auf den Gesundheitstagen im Holstein Center ist das Angebot von Orthopädie Peters und dem Thies Medi Center. Hier steht der Fuß im Mittelpunkt, es besteht die Möglichkeit der Fußdruckmessung um beispielsweise Fehlbelastungen und mögliche Hilfen zu ermitteln.

Auch bewährte Angebote wie die t-wall der BARMER GEK, die das Reaktionsvermögen anschaulich testet, oder der Infostand des Gesundheitsamtes finden wieder im Holstein Center ihren Platz. Für das leibliche Wohl sorgt in diesem Jahr Lars Ginsberg von der Agentur für Genuss.

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



„Das Spektrum der Aussteller ist auch in diesem Jahr sehr vielfältig“, freut sich Jacqueline-Corin Stendorf, Centermanagerin. „Wir wollen den Besuchern des Holstein Centers die Möglichkeit bieten, sich neben dem Einkauf kostenlos und unverbindlich über Gesundheitsangebote zu informieren“. Thomas Buschmann von der BARMER GEK betont, dass sich der Besuch der Gesundheitstage für alle Altersgruppen, für Familien und Alleinlebende lohne.

„Mit dem Wissen um regionale Gesundheitsangebote wird die im Alltag oft als unüberwindbar empfundene Hürde, mehr für sich zu tun, deutlich niedriger: ein Anfang ist gemacht“. ergänzt Lisann Ziegler, Gesundheitsförderin im Gesundheitsamt.

Ansprechpartnerin für Medien:

Lisann Ziegler, Gesundheitsamt des Kreises Steinburg

E-Mail: ziegler@steinburg.de

Tel. 04821 69 531

**5. Steinburger
Gesundheitstage**
Samstag, 5.11. 10-16 Uhr
Sonntag, 6.11. 12-17 Uhr

BARMER GEK KREIS STEINBURG

NOVITAS BKK
SCI
vitalcentrum
SANDOKAY
SPORTAKADEMIE

smovey
HERBALIFE NUTRITION
Fitness Treff

TopFit
NILS PETERS
COACHING
THIES MEDICENTER
Hypnosopraxis Steinburg
Kess & Steep

Monika Moyses
EXPRESS FITNESS
MBV
VORWERK

Auf den 5. Steinburger Gesundheitstagen präsentieren sich
22 Aussteller - Machen Sie mit und informieren Sie sich!
Am Sonntag, 06.11. sind die Geschäfte von 13-18 Uhr geöffnet!

**HOLSTEIN
CENTER**
Ortspatenstein in Badstube

Aussteller

- 15 min Express Fitness
Fitness, Ernährung, Wellness
- Agentur für Genuss (Lars Ginsberg)
Showcooking
- Amway, Frau Gallas
Wasserfilter, Gesundheits-Check, personalisiertes Ernährungsprogramm
- Barmer GEK
t-wall, Reaktionstest
- Novitas BKK
- Frau Bode
Coaching und mehr
- Marita Brunswik
Barrierefreie Ausflüge, soziale Informationen
- Dr. Ute Dettmer
Ernährungsberatung u. Gewichtsreduktion, kostenlose Körperanalysen
- Fitness Treff Itzehoe
Körperanalyse, Bestimmung Muskel- und Fettmasse
- Gesundheitsamt
Informationen und Beratung zu Allergien (Sa), Medienkonsum (Sa+So), Schutz vor Infektionen (Sa), HIV (So) und allgemeine Infos
- Herbalife
Ernährungsberatung
- Heilpraxis Moyses
Vitalmessungen, Blick auf das Ohr
- Hypnosepraxis Steinburg
LIFEWAVE Phototherapiepflaster
- Koss & Steep
Hypnose, Lösungsmöglichkeiten für das persönliche Wohlbefinden und Gesundheit
- Juas-Fitness, Borsfleth
Fitness- und Ernährungsberatung, Basische Produkte
- MediFit, Klinikum IZ
Koordinations- und Balanceparcours, Präventionskurse, zielgerichtetes Fitnesstraining
- Orthopädie Peters
Fußdruckmessung, Fußscan
- Sandokas Sportsakademie
Samurai Kids, Selbstverteidigung für Kinder
- SCI Itzehoe
Körperanalyse, Stabilisationstraining, Ergometer, Fitness-Test, Reha-Sport
- Smove an more, Frau Kröger
Bewegung mit dem Smovey
- Thies Medi Center
Fußdruckmessung
- Top Fit
Gesundheit- u. Figurtraining, Rücken- u. Gelenktraining
- Vorwerk
gesundes Staubsaugen