

## Presseinformation

### 3. Gesundheitstage im Holstein Center

#### Mit allen Sinnen - Gesundheitstage im Holstein Center

#### Mitmachen und informieren auf den 3. Gesundheitstagen im Holstein Center

Verführerische Düfte ziehen am 1. und 2. November durch das Holstein Center, wenn Olaf Prüß vom Landgasthaus ‚Zum Dückerstieg‘ live auf den diesjährigen Gesundheitstagen kocht. Es darf natürlich auch probiert werden – eine von vielen Sinneswahrnehmungen, die an diesem Wochenende auf der Aktionsfläche im Holstein Center im Mittelpunkt stehen.

„Es sind bereits die dritten Gesundheitstage“, betont Centermanager Henner Schacht „und auch in diesem Jahr ist für jeden etwas dabei“. Das Organisationsteam, das aus ihm und Thomas Buschmann, Barmer GEK sowie Lisann Ziegler, Gesundheitsamt Kreis Steinburg, besteht, freut sich, neben den Kooperationspartnern des vergangenen Jahres auch neue Anbieter gewonnen zu haben.

Am 01.11. haben die Besucher von 10 bis 17 Uhr und am verkaufsoffenen Sonntag in der Zeit von 12 bis 17 Uhr die Gelegenheit, sich zu informieren und bei verschiedenen Aktionen mitzumachen. So können die Besucherinnen und Besucher beispielsweise ihr Wohlbefinden durch erste Erfahrungen mit der Shiatsu-Massage oder wirkungsvolle Fitness- und Koordinationsübungen steigern; die Anspannung durch Anregungen aus der Entspannungstherapie fallen lassen, oder erfahren, wie eine gesunde Ernährung aussehen und schmecken kann. Das Gesundheitsamt gibt anlässlich der Herzwochen allgemeine Tipps zur Herzgesundheit und spricht darüber hinaus kleine und große Besucher mit einem Sinnesquiz an; der nicht nur für Spaß sondern auch für Aha-Erlebnisse sorgt. Die AGS (Akademie für Gesundheits- und Sozialberufe GmbH) und der ASB (Arbeiter-Samariter Bund) runden mit Informationen über Aus- und Weiterbildung im Gesundheitsbereich bzw. Erste-Hilfe-Kurse das Spektrum der Gesundheitstage im Holstein Center ab.

**Amt**  
Gesundheitsamt

**Dienstgebäude**  
Viktoriastr. 17a

**Ansprechpartnerin**  
Lisann Ziegler

**Zimmer**  
18

**Kontakt**  
Telefon: 04821/69 531  
04821/69 0 (Zentrale)

Fax: 04821/69 403

E-Mail:  
ziegler@steinburg.de

**Datum u. Zeichen Ihres Schreibens**

**Mein Zeichen** (bitte stets angeben)

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

**Besuchszeiten**

Montag – Freitag  
8.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch  
14.30 – 15.45 Uhr

[www.steinburg.de](http://www.steinburg.de)



**Bankverbindungen**

Sparkasse Westholstein  
IBAN: DE73 2225 0020 0000 0204 00  
BIC: NOLADE21WHO

Postbank Hamburg  
IBAN: DE70 2001 0020 0009 6942 05  
BIC: PBNKDEFF

Volksbank Raiffeisenbank eG Itzehoe  
IBAN: DE47 2229 0031 0000 0006 20  
BIC: GENODEF1VIT

„Der Besuch der Gesundheitstage lohnt sich“, so Lisann Ziegler, Gesundheitsförderin im Gesundheitsamt, „ es gibt vielfältige Anregungen zur Gesundheit. Mit diesem Wissen wird die - im Alltag oft als unüberwindbar empfundene - Hürde, mehr für sich zu tun, deutlich niedriger: ein Anfang ist gemacht“.

Die Gesundheitstage sind eine Kooperation des Holstein Centers mit: Akademie für Gesundheit und Soziales (AGS), Arbeiter-Samariter-Bund (ASB), Barmer GEK, Gesundheitsamt Kreis Steinburg, Heilpraktikerteam Herzhorn, Irmgard Möhle, Landgasthaus und Hotel ‚Zum Dückerstieg‘, Mobile Shiatsu Massagen, Naturheilpraxis Domizil, Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Castanea, Psychologische Beratung Karin Janke, Sportclub Itzehoe, Vital-centrum Dr. Dettmer, VORWERK, 15 MIN Express Fitness.