

Mittwoch, 20.07. Smovey-Walk

Mit dem ultimativen Sportgerät aus Österreich raus in die Natur: smovey trainiert die Koordination, löst Verspannungen und kräftigt auf sanfte Weise das Herz-/Kreislaufsystem. Kooperationspartnerin: Kerstin Kröger, smovey-Coach
Treffpunkt: Vor dem Kindergarten "Schatzinsel", Kirchhoffstraße 2, Itzehoe



Mittwoch, 03.08. Qi Gong

QiGong fördert die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, wirkt regulierend auf Atmung, Herz und Kreislauf sowie auf das Nervensystem.

 **praxis hedda hellwig** Kooperationspartnerin:
west-östliche medizIn Hedda Hellwig, Itzehoe
Treffpunkt: Gesundheitsamt, Viktoriastraße 17a

Das after-work-Angebot ist für Sie kostenlos. Bitte melden Sie sich mindestens einen Tag vor der Veranstaltung an.

Lisann Ziegler, Gesundheitsamt Kreis Steinburg, freut sich über Ihre Nachricht per Mail ziegler@steinburg.de oder Telefon **(04821) 69531**

Veranstalter

BARMER GEK
Theodor-Heuss-Platz 4
25524 Itzehoe

Gesundheitsamt Kreis Steinburg
Viktoriastr. 17a
25524 Itzehoe

Entspannung. Wohlbefinden. Spaß.



zusammengestellt von der **BARMER GEK** und dem **Gesundheitsamt Kreis Steinburg**

Kennen Sie das?

Sobald Sie zu Hause sind, meldet sich bei dem Gedanken an Bewegung der innere Schweinehund und verhindert jede Aktivität.

Schlagen Sie Ihrem inneren Schweinehund ein Schnippchen und machen Sie direkt nach der Arbeit mit beim "after-work-Programm" der BARMER GEK und des Gesundheitsamtes Kreis Steinburg. Sportkleidung ist nicht notwendig, bequeme Kleidung dagegen hilfreich.

Zweimal im Monat können Sie **mittwochs ab 16.45 Uhr** die Gelegenheit wahrnehmen, Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu steigern. In 45 Minuten lernen Sie Grundlagen der einzelnen Angebote kennen.

Und wenn Sie dann nach Hause kommen, können Sie entspannt Ihren wohlverdienten Feierabend genießen.

Mittwoch, 25.05. Rückenfitness

Sie haben den ganzen Tag gesessen oder sich nur einseitig belastet? Mit kleinen Übungen schaffen Sie einen Ausgleich und übernehmen einige für Ihren Alltag.



Kooperationspartner: Physiobrain,
Itzehoe

Ort: Gesundheitsamt, Viktoriastr. 17a



Young woman stretching - Marc Chambers@ aboutpixel.de

Mittwoch, 08.06. Smovey-Walk

Mit dem ultimativen Sportgerät aus Österreich raus in die Natur: smovey trainiert die Koordination, löst Verspannungen und kräftigt auf sanfte Weise das Herz-/Kreislaufsystem.

Kooperationspartnerin: Kerstin Kröger, smovey-Coach

Treffpunkt: Vor dem Kindergarten "Schatzinsel",
Kirchhoffstraße 2,
Itzehoe



Mittwoch, 22.06. Qi Gong

QiGong fördert die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, wirkt regulierend auf Atmung, Herz und Kreislauf sowie auf das Nervensystem.

Kooperationspartnerin: Hedda Hellwig, Itzehoe



Treffpunkt:
Gesundheitsamt,
Viktoriastraße 17a



Mittwoch, 06.07. Rückenfitness

Sie haben den ganzen Tag gesessen oder sich nur einseitig belastet? Mit kleinen Übungen schaffen Sie einen Ausgleich und übernehmen einige für Ihren Alltag.



Kooperationspartner: Physiobrain,
Itzehoe

Ort: Gesundheitsamt, Viktoriastr. 17a