



Hamburg, den 19. Oktober 2018

PRESSEMITTEILUNG

„Dein Weg ist das Ziel“ – ETV-Studio veranstaltet am 31. Oktober großen Gesundheitstag

Am 31. Oktober findet unter dem Motto „Dein Weg ist das Ziel“ der Gesundheitstag des ETV-Studios statt. Von 10 bis 18 Uhr präsentiert das Studio Vorträge und Kurs-Specials rund um die Themen Gesundheit und Sport. Außerdem gibt es die Möglichkeit, das Studio kennenzulernen, Fragen zu stellen und sich beraten zu lassen. Wer an diesem Tag Studiomitglied wird, kann die Aufnahmegebühr und damit bis zu 99 Euro sparen!

Die vier Fachvorträge („Was ist die Liebscher & Bracht-Schmerztherapie?“, „Bewegliche Lebendigkeit“, „Motiviert auf dem Weg“ und „Ernährung auf der Zielgeraden“) beschäftigen sich mit den Themen rund um Bewegung, Ernährung und Motivation. Die Vortragsreihe startet um 10 Uhr. Bis in den Nachmittag werden in verschiedenen Seminaren unterschiedliche Fragestellungen rund um Stress und Entspannung behandelt.

Passend dazu bietet das Studio zusammen mit der FitGym praktischer Kursangebote an. Hier können alle, auch Gäste, am eigenen Körper verschiedene Angebote kennenlernen. Das Kursprogramm-Spezial „Dein Weg ist das Ziel“ beginnt um 11 Uhr. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Wer sich über die vielfältigen Angebote des ETV-Studios informieren möchte, kann sich kostenfrei von den qualifizierten Trainern und Mitarbeitern beraten lassen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich via BackScan – einem computergestützten Tool zur strahlenfreien Vermessung und Darstellung der Wirbelsäule – einen Überblick über die Haltung, Beweglichkeit, sowie die Haltungskompetenz des eigenen Rückens zu verschaffen. Ebenso bietet die Dipl. Ökotrophologin Katrin Kleinesper einen VitalstoffScan an, bei dem der persönliche Zustand und Bedarf von Vitalstoffen des Körpers bestimmt werden.

Wer am Gesundheitstag Mitglied im ETV-Studio wird, der spart die Startgebühr in Höhe von 74,40 Euro. Ebenso fällt für ETV-Neueintritte die Aufnahmegebühr von 24,60 Euro weg – Wer also ganz neu Studiomitglied wird, spart 99 Euro.

Termin: 31. Oktober 2018, 10-18 Uhr

Ort: ETV-Studio, ETV-Sportzentrum Bundesstraße, Bundesstraße 96

Special: Wer an diesem Tag in das ETV-Studio eintritt, spart die Aufnahmegebühr – bis zu 99 Euro.

PROGRAMM

Vorträge im ETV-Oberhaus

10.00-11.00 Uhr: **Was ist die Liebscher & Bracht-Schmerztherapie?**

Dirk Peretzki, LNB Schmerztherapeut, Heilpraktiker und Christian Aulbach, LNB Schmerztherapeut, Physiotherapeut

11.15-12.15 Uhr: **Bewegliche Lebendigkeit**

Dr. Christof Ziaja, Dr. Sportwiss.

12.30-13.30 Uhr: **Motiviert auf dem Weg**

Hinnerk Smolka, Dipl. Sportwiss., Teamcoach

15.00-15.50 Uhr: **Ernährung auf der Zielgeraden**

Katrin Kleinesper, Dipl. oec. Troph.

Gesundheitspecials im ETV-Studio

Rückenscreening 20 Euro p. P.

Kim Scheffler, Fachsportlehrer Fitness & Gesundheit

Vitalstoffscan 25 Euro p. P.

Katrin Kleinesper, Dipl. oec. Troph

Kursspecials in Gym I und IV

10.30-11.45 Uhr: **Faszien-Yoga**

Romana K., Gym IV

12.15-13.30 Uhr: **Autogenes Training**

Romana K., Gym IV

13:45-15:00 Uhr: **NIA**

Romana K., Gym I

15.00-16.00 Uhr: **Mobility Training**

Anna-Lena V., Gym I

17.00-18.00 Uhr: **Rückentraining**

Nena N., Gym I



BU: „Dein Weg ist das Ziel“ – Das ETV-Studio informiert über die neuesten Erkenntnisse und Trends im Bereich des Gesundheitssports.

Foto: iStock

Abdruck frei, Beleg erbeten.

Kontakt:

Friederike van der Laan
EIMSBÜTTELER TURNVERBAND e.V.
Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bundesstraße 96
20144 Hamburg
Tel 040/401769-48
E-Mail: fvanderlaan@etv-hamburg.de
<http://www.etv-hamburg.de>
<http://facebook.com/ETV.Hamburg>