



Hamburg, den 09. Oktober 2019

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **„Ich bin dann mal fit“ – ETV-Studio veranstaltet am 31. Oktober großen Gesundheitstag**

*Am 31. Oktober findet unter dem Motto „Ich bin dann mal fit“ 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 (Trainingssteuerung – systematisch zum Erfolg“, „Detox-Metabolic-Food“, „Amerikanische Chiropraktik – ein Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden“, „Fit nach dem Sport“) beschäftigen sich mit den Themen rund um Bewegung, Ernährung und Motivation. Die Vortragsreihe startet um 10:30 Uhr. Bis in den Nachmittag werden in verschiedenen Seminaren unterschiedliche Fragestellungen rund um Prävention und Gesundheit behandelt.

Passend dazu bietet das Studio zusammen mit der FitGym praktische Kursangebote an. Hier können alle, auch Gäste, am eigenen Körper verschiedene Angebote kennenlernen. Das Kursspecial beginnt um 10:15 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 Rückenscreening – einem computergestützten Tool zur strahlenfreien Vermessung und Darstellung der Wirbelsäule – einen Überblick über die Haltung, Beweglichkeit, sowie die Haltungskompetenz des eigenen Rückens zu verschaffen.

Außerdem vermessen Chiropraktiker Thomas Grossmann und Team via Spinalyzer millimetergenau Fehlhaltungen und Diplom Ökotrophologin Katrin Kleinesper bietet einen Vitalstoffscan an, bei dem der persönliche Zustand und Bedarf von Vitalstoffen des Körpers bestimmt werden. Yogalehrerin Claudia Schnackenburg und Sozialpsychologin Janina Kettner bestreiten zudem den Yogaworkshop „Du und Dein Hormonsystem in Harmonie“.

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 2019, 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**

10.30-11.30 Uhr: **Trainingssteuerung – systematisch zum Erfolg**

Hinnerk Smolka, Diplom Sportwissenschaftler und Teamcoach

11.45-12.45 Uhr: **Detox-Metabolic-Food**

Katrin Kleinesper, Diplom Ökotrophologin

14.15-15.15 Uhr: **Amerikanische Chiropraktik – ein Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden**

Thomas Grossmann, Master of Science Chiropraktik und Heilpraktiker / Mareen Gennermann, chiropraktische Assistenz

15.30-16.30 Uhr: **Fit nach dem Sport**

Anne-Cathrin Damme, Physiotherapeutin

### **Gesundheidspecials im ETV-Studio**

10.00-16.00 Uhr: **Rückenscreening als Grundlage für Training und Prävention**

25 Euro p. P.

Kim Scheffler, Fachsportlehrer Fitness & Gesundheit

12.00-14.00 Uhr: **Spinalyser: Millimetergenaue Vermessung von Fehlhaltungen**

Thomas Grossmann, Master of Science Chiropraktik und Heilpraktiker / Mareen Gennermann, chiropraktische Assistenz

12.00-14.30 Uhr: **Du & Dein Hormonsystem in Harmonie – Yogaworkshop**

Claudia Schnackenburg, Yogalehrerin und Körper-Gestaltcoach / Janina Kettner, Sozialpsychologin

13.15-18.00 Uhr: **Vitalstoffscan**

30 Euro p. P.

Katrin Kleinesper, Diplom Ökotrophologin

### **Kursspecials in Gym I und IV**

10.15-11.15 Uhr: **Hatha Yoga**

Verena, Gym IV

11.15-12.30 Uhr: **Faszientraining**

Maike, Gym II

12.00-13.30 Uhr: **Bewegt entspannt**

Verena, Gym IV

12.30-13.45 Uhr: **Pilates**

Maike, Gym II

13:45-15:00 Uhr: **NIA** – Move it!  
Romana, Gym II

15.00-16.00 Uhr: **Rückengymnastik**  
Nena, Gym I

15.15-16.15 Uhr: **Entspannung**  
Romana, Gym IV



BU: „Ich bin dann mal fit“ – 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](mailto:fvanderlaan@etv-hamburg.de)  
<http://www.etv-hamburg.de>  
<http://facebook.com/ETV.Hamburg>