



## **PRESSEMITTEILUNG**

### **ETV-Studios veranstalten Gesundheitstag mit Impf-Aktion am 31. Oktober**

#### **Attraktive Angebote für Neumitglieder**

**Hamburg, 24. Oktober 2022** – Am Montag, 31. Oktober, dem Reformationstag, öffnen die ETV-Studios in der Bundesstraße und am Lokstedter Steindamm die Türen für alle Interessierten und jene, die sich schon entschieden haben. **Wer an diesem Tag Studiomitglied wird, spart die Aufnahmegebühr von bis zu 99 €!** Darüber hinaus wird in Kooperation mit dem Mobilen Impfteam der Stadt Hamburg eine Impf-Aktion gegen das Corona-Virus angeboten.

#### **Gesundheitstag**

Besucher\*innen können sich auf Folgendes freuen:

- alle Informationen rund um die Studios: Training, Kurse, Kosten
- Rundgang Trainingsfläche und Wellness- Bereich inklusive sportfachliche Beratung von qualifizierten Trainer\*innen des Studios
- Fitness-Check mit der Körperanalysewaage Tanita: Gewicht, Körperfettanteil und -verteilung, Muskelmasse, Körperwasseranteil
- Kostenlose Mitmach-Angebote für Mitglieder und Gäste

#### **Impf-Aktion mit dem Mobilen Impfteam der FHH**

Im Rahmen des Gesundheitstages der ETV-Studios Bundesstraße und Hoheluft kommt auch das Mobile Impfteam der Stadt Hamburg zu uns! Von 10 bis 16 Uhr besteht die Möglichkeit, sich bei ohne vorherige Terminvereinbarung Erst-, Zweit- und Auffrischungsimpfungen gegen Corona (Boosterimpfungen) abzuholen. Die Auffrischungsimpfungen werden für Personen ab 12 Jahren angeboten, deren vollständiger Impfschutz seit mindestens 3 Monaten besteht. (Nach Impfungen mit dem Vakzin von Johnson&Johnson kann eine Optimierungsimpfung bereits 4 Wochen nach der ersten Impfung angeboten werden.)

*Es sind alle 7 Impfstoffe zum Termin vorrätig - Demzufolge richtet sich das Angebot an alle Interessierten (Erst- bis Fünftimpflinge), auch an Nicht-Mitglieder des ETV. Bitte Personal- und Impfausweis bereithalten.*

ETV-Studio Bundesstraße: Impfungen im EG, Gym III, 10 bis 16 Uhr

ETV-Studio Hoheluft: Impfungen im 1.OG in der Familienumkleide, 10 bis 16 Uhr

### Programmübersicht

#### **ETV-Studio Hoheluft am Lokstedter Steindamm 75:**

Im Studio, 2. OG

10 bis 16 Uhr Körperanalyse mit der Tanita-Waage  
10 bis 10.45 Uhr Ruder-Challenge (500 Meter Speed-Rudern)

Im Athletikraum, 2. OG

10 bis 16 Uhr Freies Training mit unseren Trainer\*innen  
12 bis 12.45 Uhr Monkey Bar Challenge (Athletikraum)

Vorträge im Meetingraum Hoheluft, 1. OG

11 bis 11.45 Uhr Seminar: Fit und beweglich bei Schulter- und Nackenbeschwerden  
13 bis 13.45 Uhr Seminar: Ernährung –Hormonbalance für ein höheres Energielevel beim Training und im Alltag

#### **ETV-Studio Bundesstraße 96**

Im Studio, EG

10 bis 16 Uhr Wiederholungs-Challenge Bankdrücken (20 Kilogramm)  
10 bis 16 Uhr Körperanalyse mit der Tanita-Waage  
11.30 bis 11.45 Uhr Mini-Kurs- Mobility & Core auf der Fläche  
13.30 bis 13.45 Uhr Mini-Kurs- Intensiv Workout  
15.30 bis 15.45 Uhr Mini-Kurs- Stabilisationstraining

Vorträge im Oberhaus Bundesstraße, 1. OG

14 bis 14.45 Uhr Seminar: High Intensity Intervall Training (HIIT) – ein Training für alle?  
15 bis 16 Uhr Seminar: Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht

ETV-Studio Bundesstraße  
Bundesstraße 96  
20144 Hamburg

ETV-Studio Hoheluft  
Lokstedter Steindamm 75  
22529 Hamburg

**Kontakt:**

Justus Stegemann

Presse- & Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: +49 (0) 40 401769961

E-Mail: [pressestelle@etv-hamburg.de](mailto:pressestelle@etv-hamburg.de)

[www.etv-hamburg.de](http://www.etv-hamburg.de)