



Glinde. Das Team der Sport- und Rückenschule lädt zum Tag der offenen Tür ein. Foto: GS

Vorträge und Ausprobieren bei der SRS

Tag für die Gesundheit

Glinde (VT/bs) – Am Sonntag, 31. Oktober, von 11 bis 16 Uhr lädt die SRS Sport- und RückenSchule in Glinde ein zum jährlichen Gesundheitstag. Er wird als Tag der offenen Tür gestaltet mit vielen interessanten Beiträgen. So hat Inhaberin Karin Hüttmann wieder ein tolles Programm zusammen gestellt, das in mehreren Räumen gleichzeitig stattfinden wird. Dazu gehören Vorträge von Experten aus den Bereichen Medizin, Psychologie und Ernährung. Der praktische Teil besteht aus sportlichen und entspannenden Elementen zum Ausprobieren ebenso wie aus Wellnessanwendungen.

Alles dreht sich um die Gesundheit, „was die Menschen sensibler machen soll für den eigenen Körper und die Seele, um damit eine höhere Lebensqualität zu erreichen“, sagt Karin Hüttmann.

Der Tag beginnt mit dem Vortrag der Diplom-Psychologin Andrea Radvan „Positives Denken

und Imagination – Selbsthilfe in stressigen Zeiten“. Wer abnehmen möchte, kann um 12 Uhr am halbstündigen Fitnesskursus „Fat-burner“ teilnehmen und am Ernährungsvortrag um 13 Uhr. Um 12.30 Uhr gibt es einen Einblick in die „PME – Progressive Muskelentspannung“. Über das Thema „Schlank im Schlaf“ spricht die Diplom-Ökotrophologin Gisela Rohard.

Dr. Rainer Feeser von der orthopädischen Praxis in Glinde spricht zum Thema „Problemfall unterer Rücken“ (14 Uhr). Ein neues Thema in der SRS ist: „Golf fit – im Winter ins Studio, im Sommer besser in Schwung“. Den ganzen Tag über stehen das Team der SRS und die Barmer zur Beratung zur Verfügung.

Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung gebeten unter Telefon 040-710 19 79 in der SRS Glinde, Biedenkamp 3 f 21509 Glinde, Internetadresse: www.srs-glinde.de.