



Pressemitteilung des Gewerbevereins Heusenstamm e.V.

3. Gesundheitstag am 16. Oktober 2016 von 14-18 Uhr in Heusenstamm im Pfarrheim Maria Himmelskron

- Die Initiative Gesundes Heusenstamm lädt ein
- Bürgermeister Halil Öztas übernimmt Schirmherrschaft des 3. Gesundheitstages am Sonntag, dem 16. Oktober 2016 und eröffnet die Veranstaltung um 14 Uhr, Ende 18 Uhr
- Lokale Experten referieren zu Krankheitsprävention, Gesundheitsförderung und Umgang mit Krankheiten
- Vereine, Selbsthilfegruppen und Firmen bieten qualifizierte Beratung und Information sowie Austausch in Ausstellung und Vorführungen.

Heusenstamm, den 10. Oktober 2016.

Mit dem Gesundheitstag will die Initiative Gesundes Heusenstamm, bestehend aus lokalen Vereinen, Experten und Firmen, zum dritten Mal auf die wichtigen Aspekte der Krankheitsprävention und der Gesundheitsförderung hinweisen und den Umgang mit Krankheiten vermitteln, um gut zu leben. Dass die Menschen sich gut informieren und über die lokalen Selbsthilfegruppen mit Betroffenen untereinander austauschen sowie Ratsuchende gezielte Informationen erhalten ist den Veranstaltern ein maßgebliches Anliegen.

Der 3. Gesundheitstag in Heusenstamm findet am 16. Oktober von 14 bis 18 Uhr im Pfarrheim Maria Himmelskron, Marienstraße 16 in Heusenstamm statt. Die Veranstaltung richtet sich vorrangig an die Bürger Heusenstamms und Umgebung, die sich für Wege mit dem Umgang von Krankheiten, für Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention interessieren. Die Teilnahme ist kostenlos, Kaffee, Tee & Kuchen sowie Kaltgetränke werden für 1,-€ das Stück angeboten. Parkplätze sind vor der Kirche Maria Himmelskron und in den Straßen rund ums Pfarrheim vorhanden.

Um 14 Uhr eröffnet Bürgermeister Halil Öztas als Schirmherr die Veranstaltung. Die Initiative Gesundes Heusenstamm ist ein Verbund von Vereinen, Selbsthilfegruppen, Medizinfachleuten und Firmen vornehmlich aus Heusenstamm, die es sich zur Aufgabe macht, neue Erkenntnisse und Angebote einem breiten Publikum



näherzubringen. Ziel ist die Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Mit dabei sind die Bürger- & Seniorenhilfe, die Diabetes-Selbsthilfegruppe und einige andere Selbsthilfegruppen, u.a. mit dem aktuellen Selbsthilfegruppenwegweiser und Informationen zum Fibromyalgie-Syndrom.

Um 14:30 Uhr starten bei Kaffee & Kuchen die Impulsvorträge mit der Kanzlei Rebell, Sigrid Rebell, und ihrem Thema „Vorsorgeunterlagen“. Um 15 Uhr referiert Dr. med. Dietmar Müller über Ganzheitliche Medizin. Um 15:30 Uhr dann der letzte Fachvortrag, gehalten vom Gesundheitsstudio Heusenstamm, Tobias Pohlmann, und e.a.t. Ernährungsberatung, Claudia Jütten: „Die Bedeutung von Sport und Ernährung am Beispiel des metabolischen Syndroms“. Danach gibt es in der Ausstellung weitere Infos und Erläuterungen: Wie kann gezieltes Training bei Orthopädischen Beschwerden wie z.B. Rückenleiden, Arthrose, Gelenkschmerzen oder Inneren Erkrankungen wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Herzleiden aussehen und was vermag Sport zu leisten.

Besonders lebendig wird es mit der Vorführung von Jumping Fitness - dem neuen Fitnessprogramm auf dem Trampolin. Mit Jumping trainieren und kräftigen Sie Ihren gesamten Körper, ohne die Gelenke zu belasten. „Dein Kursstudio“ Dance & Jumping Studio Rheinmain präsentiert. Birgit Seeger stellt das Energietherapiesystem SANZA für Heimanwendungen und für den Medizinbereich vor. Themenschwerpunkt ist dabei die Erklärung der Wirkungsweise der Magnetfeld-Biofrequenztherapie mit dem Angebot der Nutzung des Systems vor Ort und Gutscheinen für Energiemessungen. Das Brillen Atelier Thomas Gretschel bietet Augengesundheits-Check, Test trockener Augen und ausgewählte vergrößernde Sehhilfen an. Rückers Hofladen bietet wie immer auf dem Wochenmarkt gesundes Obst und Gemüse vom Bauern an. Entspannt im Alltag bleiben – so umschreibt Gesundheitsberaterin und Entspannungspädagogin Martina Kurz, Kurz(e) Auszeit, Ihre Arbeit. Sie zeigt verschiedene Entspannungsmethoden, um im Alltag in stressigen Situationen gelassener zu reagieren. Die dazu verwendbaren kleinen Sportgeräte wie z.B. Faszienrollen werden von Sport Kurz präsentiert. Ihr Angebot der Physiotherapie stellt Physio Vital, die Praxis von Tatiana Berdnik, vor. Die



Fachpraxis für Podologin Giulia Roppoli, seit gut einem Jahr neu in Heusenstamm, stellt sich und ihr Angebot vor. Dass E-Mobilität auch für die Gesundheit ein aktuelles Thema ist, zeigt Lautlos-durch-Rhein-Main. Im Innenhof des Pfarrheims können Elektrofahrräder, Elektromobile und Elektrodreiräder besichtigt und getestet werden. Zum Probieren gibt es Nahrungsergänzungsmittel von Cellagon, einem Konzentrat aus über 80 Obst- und Gemüsesorten, Ölen und Kräutern, das Spurenelemente und Vitamine liefert.

Kontakt: Gewerbeverein Heusenstamm

Ansprechpartner: Vorsitzender Jochen Friedrich

Telefon: 06104 923982 oder 0173 8661999

Mail: friedrich@gv-heusenstamm.de