IGiB|StimMT
bestimmt für Brandenburg

PRESSEMITTEILUNG

Fitnesstraining mit Olympiasiegerin

IGiB-StimMT ist Mitveranstalter des Gesundheitstages in Templin und hat die Olympiasiegerin Heike Drechsler zu Besuch am Stand

Templin, 21. Oktober 2019 – Die Olympiasiegern Heike Drechsler kommt nach Templin. Im Rahmen des Gesundheitstages in der Templiner Therme am 26. Oktober 2019 gibt sie ab 11 Uhr ein Fitnesstraining, an dem Besucher teilnehmen können. Im Anschluss steht Drechsler für Autogramme am Stand der IGiB-StimMT zur Verfügung. „Wir freuen uns, mit Heike Drechsler eine überzeugende Botschafterin für Bewegung und Gesundheit gewonnen zu haben. Viele Volksleiden wie Rückenschmerzen oder Bluthochdruck lassen sich durch regelmäßige Bewegung vermeiden. Heike Drechsler zeigt auf dem Gesundheitstag, wie jeder etwas für seine Gesundheit tun kann“, sagt Lutz O. Freiberg, Geschäftsführer der IGiB-StimMT. Im Anschluss an das Training gibt sie am Stand der IGiB-StimMT Autogramme und um 14:00 Uhr zieht Heike Drechsler die Gewinner zur Verlosung von fünf Kurkarten. Aber am Stand der IGiB-StimMT ist noch viel mehr los. Dort erwarten die Besucher weitere Mit-Mach-Angebote. Mit einer Reaktionsampel können sie ihre Schnelligkeit testen oder sich selber einen frischen Smoothie mittels Home-Trainer mixen. Außerdem haben die Partner der IGiB-StimMT, Kassenärztliche Vereinigung Brandenburg, KV COMM, AOK Nord-Ost, BARMER und Sana Kliniken Berlin-Brandenburg Informationsangebote für die ganze Familie zum Thema Gesundheit vorbereitet und stehen für Fragen zur gesundheitlichen Versorgung zur Verfügung. „Regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung sind ausschlaggebend für einen gesunden Lebensstil. Dies wollen wir auf dem Templiner Gesundheitstags für die Besucher erlebbar machen, gleichzeitig wollen wir zu unserem IGiB-StimMT Projekt informieren. Im letzten Jahr ist viel Positives umgesetzt. Es wurden Patientenpfade in die ärztliche Versorgung integriert und unser Koordinierungs - und Beratungszentrum berät zu allen Fragen rund um die Gesundheitsversorgung“. So Freiberg weiter.

Mit mehr Bewegung zu besserem Wohlbefinden

Muskelkater und Atemnot müssen die Teilnehmer bei Heike Drechslers Fitness-Training nicht befürchten. Das Training richtet sich bewusst an Ungeübte. Aber auch Freizeitsportler können sich einiges von Drechsler abschauen. Die Leichtathletin zeigt, wie jeder mit einfachen aber effektiven Übungen Muskulatur und Körperhaltung stärken und kleine Trainingseinheiten im Alltag verankern kann. „Ich möchte meine Freude an der Bewegung gern weitergeben und freue mich auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Templin,“ sagt Drechsler.

Anmeldung erwünscht

Haben Sie Interesse am Fitnesstraining mit Heike Drechsler teilzunehmen? Dann sichern Sie sich einen Platz und melden sich bitte bis zum 22.10.19 bei Tourismus Marketing Templin Frau Helbing unter: 03987 - 208 174 an. Sie benötigen keine Sportausrüstung, bequeme Kleidung reicht aus.

IGiB|StimMT
bestimmt für Brandenburg

PRESSEMITTEILUNG

Pressekontakt:
Katja Schneider
Komm. Pressesprecherin IGiB-StimMT
c/o KV Consult- und Managementgesellschaft mbH
Pappelallee 5
14469 Potsdam
T.: 03314/ 2309 796
E-Mail: katja.schneider@kv-comm.de