

Viele Bausteine für ein langes und gutes Leben konnten Interessierte beim Gesundheitstag in Waldshut-Tiengen finden

23 Infostände geben beim Gesundheitstag von Stadt Waldshut-Tiengen, AOK und Sparkasse Ratschläge oder laden zum Mitmachen ein.



An 23 Ständen konnten sich die Besucher am Gesundheitstag in der Waldshuter Stadthalle Tipps und Anregungen zum Thema Gesundheit holen. | Bild: Manfred Dinort

VON MANFRED DINORT

Eine Fülle an Informationen erhielten gesundheitsbewusste Zeitgenossen beim Gesundheitstag der Stadt Waldshut-Tiengen, der in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Hochrhein, der AOK und dem Landratsamt in der Waldshuter Stadthalle über die Bühne ging. An 23 Infoständen erhielten die Besucher Tipps für ihre eigene Gesundheit oder die ihrer Angehörigen. Daneben gab es Schnupperkurse in Sachen Bewegung: Orientalischer Tanz (mit Marietta Heyn), Zumba (mit Anna Greifenberger), Physiolates und Bewegte Pause (beides mit Andrea Schlachter). Dann gab es Schnupperkurse

zur Entspannung: Autogenes Training und progressive Muskelentspannung (beides mit Simone Schneider) sowie Yoga (mit Joachim Grap).



Jens Kelchthaler (links, Mitarbeiter der AOK) führte die prominenten Besucher durch die Ausstellung beim Gesundheitstag in der Waldshuter Stadthalle (weiter von links): Dezernent Michael Hajden (Landratsamt), Heinz Rombach (Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Hochrhein), OB Philipp Frank und Uwe Schreiber (AOK-Leitung). | Bild: Manfred Dinort

Außerdem gab es Vorträge zu verschiedenen Themen: Diätenwahnsinn (Referentin: Sandra-Kristin Bekers, Ernährungsberaterin), Ayurveda und Yoga (Diana Gampp von der Barmer Ersatzkasse), Visualtraining (Simone Kunzmann von der B.A.D. Gesundheitsvorsorge) und Demenz (Andreas Ackermann von der Justus-von-Liebig-Schule Waldshut). Groß war die Zahl der Infostände, die zum Mitmachen einluden, in der Mehrzahl Stände der AOK. Darunter waren etwa ein Sinnesparcours, ein Zuckerquiz, eine Ernährungspyramide, eine Körperfettmessung, ein Bio-Zoom, ein Balance Board, ein Rauschparcours, ein Osteoporose-Check, ein Smoothie Rad, ein Back Scan (Rücken-Scan), ein Pedalo-Parcours und ein Ergonomie Test für den Bildschirm-Arbeitsplatz.

Das könnte Sie auch interessieren



KREIS WALDSHUT

Gesetzes-Entwurf von Gesundheitsminister Spahn stößt bei AOK
Hochrhein-Bodensee auf Ablehnung

Im Untergeschoss stand ein begehbares Darmmodell mit acht Metern Länge, inklusive Beratung durch Ärzte der Inneren Medizin. Jens Kelchthaler von der AOK erklärte: „Die heutige Ausstellung hat einen besonderen Stellenwert, einmal von der Größe her, zum andern auch, weil sie von drei Institutionen gemeinsam organisiert wurde.“
