

Gesundheitstage 2012 Buchholz Nordheide

Presseinformation

Fitmacher „Reife Leistung!“ überzeugt genussvoll auf den Harburger Gesundheitstagen

Buchholz/Hamburg-Harburg, 25. September 2012 – Rund um die Gesunderhaltung von Männern ging es am letzten Wochenende auf den Gesundheitstagen des Landkreises Harburg in der Empore Buchholz. Fachvorträge von Ärzten der Buchholzer Kliniken, Fitness-Mitmachaktionen und viele Informationen von Gesundheitsanbietern aus dem Landkreis sowie ein buntes Showprogramm lockten hunderte Besucher zum „Markt der Möglichkeiten“ in das Veranstaltungszentrum.

So gut besucht, dass sich immer wieder kleinere Staus im Messegang bildeten, war der Infostand des „Reife Leistung!“-Teams Landkreis Harburg, deren Ernährungs- und Bewegungscoach Nora Witt für die Besucher gesunde Getränke und Snacks zubereite sowie Übungen zur Entspannung und Mobilisierung vorführte. Ob Power- oder Anti-Aging-Drink, die in kleinen Bechern verabreichten Vitaminschübe wurden gern als kleine Stärkung für den weiteren Messegang angenommen.

Für den kleinen Hunger gab es, mit viel Liebe zum Detail angerichtete, hausgemachte gesunde Salate und Dips aus der „Reife Leistung!“-Küche, nach neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und zusammengestellt, zubereitet von Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Buchholzer Jobfirma. „Wir haben allein am Samstag über 120 Snacks ausgegeben“, freute sich Gerhard Wagner, Integrationsmanager von „Reife Leistung!“ am Buchholzer Grone Bildungszentrum und selbst passionierter Hobbykoch, über den erfolgreichen Messeinsatz und die damit verbundene Anerkennung der kulinarisch „reifen Leistung“ seiner Teilnehmer.

Für diese stehen Lektionen in gesunder Ernährung und Bewegung Woche für Woche auf dem Programm der Jobfirma, in der sie sich auf einen möglichen beruflichen Wiedereinstieg vorbereiten. „Eine gesunde Lebensweise sowie körperliche und geistige Beweglichkeit sind wesentliche Bedingungen gerade für die Beschäftigungsfähigkeit von Menschen jenseits der 50“, erläutert die Buchholzer „Reife Leistung!“-Projektleiterin Sabine Baldamus. „In unseren Jobfirmen sind wir deswegen sehr bemüht, unseren Teilnehmern so viele praktische Anregungen für ein gesundheitsbewusstes Leben wie möglich zu geben, und unterstützen nach Kräften entsprechende Verhaltensänderungen.“



Team "Reife Leistung!" auf dem "Markt der Möglichkeiten": Gabriele Kahlert (Jobcenter), Adrian Köllner (Grone), Trainerin Nora Witt und Gerhard Wagner (Grone, hintere Reihe v. l.) sowie Renate Jordan, Sabine Baldamus (beide Grone) und Dr. Rupert Seuthe (Süderelbe AG, sitzend v.l.)

Fitmacher „Reife Leistung!“ überzeugt genussvoll auf den Harburger Gesundheitstagen

12.09.2012
Hermann Krusemark zu Gast bei „Reife Leistung!“ in Stade

Veranstaltungen

10.10.2012
Aktionstag "Reife Leistung!" - Chancen & Bildung für Menschen ab 50

REIFE LEISTUNG! wird gefördert und unterstützt durch:



REIFE LEISTUNG! wird kofinanziert aus dem Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

