



1. Bergener Gesundheitswoche ein voller Erfolg

Beitrag

Aus der Not eine Tugend machten die Verantwortlichen der 1. Bergener Gesundheitswoche unter dem Motto "Gesund und Fit ins neue Jahr 2021", in dem sie ein umfangreiches Gesundheitsprogramm online veranstalteten. Christoph Chaloupka vom "Ärtlichen Fitness Studio CrossFit Chiemgau" und Wolfgang Helldobler von der Tourist-Information Bergen erarbeiteten mit ortsansässigen Vereinen Fitness- und Yogatrainern ein umfangreiches Programm. Neben Kursen wie Ergonomie am Arbeitsplatz, Yoga Kursen, autogenem Training, Spa ohne Fussball-geht das oder verschiedenen Workouts konnte auch die Kältekammer der Firma EISZEIT aus Bergen virtuell besucht werden. Natürlich durfte auch die Kulinarik nicht zu kurz kommen. So wurde ein Kochkurs mit regionalen Produkten angeboten. Auch ein Seminar über gesunde Ernährung in Zusammenarbeit mit einem regionalen Biofleischanbieter fand sehr großen Anklang. Über 200 Teilnehmer nutzten das Angebot und waren durchweg begeistert, dass in einer Zeit, in dem das reale Training nicht möglich, diese Veranstaltungsreihe angeboten wurde. Viele fanden es sogar praktisch, nicht zwingend aus dem Haus zu müssen und zu Hause trainieren zu können. Da alle Trainer und Veranstalter auf ihr Honorar verzichteten, konnte die Gesundheitswoche komplett kostenlos angeboten werden. Eine Umfrage bei den Mitwirkenden hat ergeben, dass die Bergener Gesundheitswoche auf alle Fälle im nächsten Jahr wieder angeboten werden soll. Vielleicht dann wieder mit vor Ort Veranstaltungen.

Unser Bild zeigt die Veranstaltung gesunder Runden mit Silke Holitzer.

Bericht und Foto: Tourist-Information Bergen

Für ein gutes, erfülltes Leben bis ins hohe Alter.

TAGESPFLEGE Fröschenenthal



Jetzt
Probetag
vereinbaren!

vivita.de

VIVITA
AMBULANT

Rauwöhrstr.18a 83115 Neubeuern
☎ 0 80 35/968 4290

Kategorie

1. Allgemein

Schlagworte

1. Bergen
2. Chiemgau
3. Gesundheitswoche