

Gesundheits- & Sportwochen

Lebensqualität vermitteln

Im Interview: Volker Siegle, Organisator der GSW



Volker Siegle freut sich bereits auf die siebte Auflage der Gesundheits- und Sportwochen. Foto: cf

Vom 19. bis 30. März findet in Böblingen und Sindelfingen die siebte Auflage der Gesundheits- und Sportwochen (GSW) statt. Aber was kann man sich unter dieser Veranstaltungsreihe genau vorstellen? Organisator Volker Siegle erklärt im Stadtanzeiger-Interview die Hintergründe und Ansatzpunkte.

Welche Idee steckt hinter den GSW und welches Konzept verfolgen Sie?

SIEGLE: Es ist nicht die eine Idee. Vielmehr sind es verschiedene Gedanken. Es ist die Motivation, Menschen auf ganz unverkrampfte Art und Weise die Vielfältigkeit von Lebensqualität näher zu bringen. Auf der anderen Seite gibt es in Böblingen und Sindelfingen so viele wunderbare Menschen, die in den Bereichen Gesundheit und Sport besonders zu geben haben. Die Gesundheits- und Sportwochen bieten die Plattform für diese Begegnungen und den Austausch.

Was sind aus ihrer Sicht dabei die besonderen Highlights?

SIEGLE: Wenn ich an das Programm denke, dann haben wir fast über zwei Wochen hinweg täglich Highlights – ein Programm, das wir in dieser Qualität so noch nicht hatten. Meine persönlichen Highlights sind immer die ganz persönlichen Geschichten. Wenn die Besucher aufgrund der Workshops, Trainings und Vorträge ein höheres Bewusstsein zu Ihrem Körper, Ihrer Gesundheit und Ihrer Lebens-

qualität mit in Ihren Alltag nehmen.

Sind diese Veranstaltungen auf eine bestimmte Zielgruppe abgestimmt?

SIEGLE: Nein! Oftmals wird mir der Rat vermittelt, dass ich viel mehr zielgruppenorientiert das Konzept erstellen soll. Aus meiner Sicht ist allerdings das Thema Gesundheit und Sport so vielfältig wie das Wesen des Menschen an sich.

Für Personen, die bei einer der ersten sechs GSW dabei waren: Was hat sich im Laufe der Jahre verändert?

SIEGLE: Es sind eher die Aspekte, die gleich geblieben sind, die für mich von hoher Wichtigkeit sind. Es zu schaffen, dass die Vielzahl der Partner, die oft unentgeltlich unterstützen, Jahr für Jahr mit vollem Einsatz und Leidenschaft dabei sind. Zu achten, dass diese Wochen weitestge-

hend ihren Charme und ihre Unverkrampftheit behalten. Die bleibende und vielleicht größte Erkenntnis dabei ist, dass bei aller Schnelligkeit und den Veränderungen des Zeitgeistes dies nicht einfach war, die Gesundheits- und Sportwochen auch in das 7. Jahr zu führen.

Ist die GSW demnach nicht nur für »Neulinge« interessant?

SIEGLE: Wir haben so viele Stammkunden! Wenn am 19. März das Sensapolis zur Auftaktveranstaltung wieder gefüllt sein wird, dann wird wieder diese besondere Stimmung im Raum sein. Eine, die nur dann entstehen kann, wenn Menschen mit viel Vorfreude kommen und auf Gleichgesinnte treffen werden. Neu ist dabei, dass aus ganz Deutschland Kartenanfragen da sind und das ist schon erstaunlich.

AUF EINEN BLICK

19. März

IBM-Klub: Vorstellung der Sparte Damengymnastik, Ludwig-Uhland-Schule, Böblingen, 17.30 bis 18.30 Uhr

Oliver Geisselhart: Kopf oder Zettel, Sensapolis, Flugfeld Böblingen/Sindelfingen, 20 Uhr

20. März

IBM-Klub: Vorstellung der Sparte Damengymnastik, Sommerhofenhalle, Sindelfingen, 17.30 bis 18.30 Uhr

IBM-Klub: Vorstellung der Sparte MK Training, Klubgelände, Böblingen, 18 bis 19 Uhr

IBM-Klub: Vorstellung der Sparte Seniorengymnastik, Sommerhofenhalle, Sindelfingen, 18.30 bis 19.30 Uhr

Dui do on de Sell: Wechseljahre, kulturnetzwerk blaues haus e.V., Böblingen, 20 Uhr

IBM-Klub: Vorstellung der Sparte Tanz, Gemeindezentrum St. Anna, Sindelfingen-Maichingen, 20 Uhr

21. März

Monika Bartsch-Bartzko und Claudia Rattay: Heilkosmetik – Individuelle Schönheit, Gesundheit und Lebensfreude, Institut für Haut und Schönheit, Hildrizhausen, 16 bis 18 Uhr

IBM-Klub: Vorstellung der Sparte Sport und Spiel, Ludwig-Uhland-Schule, Böblingen, 17.30 bis 19 Uhr und 19.15 bis 20.45 Uhr

IBM-Klub: Vorstellung der Sparte Badminton, Lise-Meitner-Gymnasium, Böblingen, 17.30 bis 20 Uhr

IBM-Klub: Vorstellung der Sparte Bogenschießen, Klubgelände, Böblingen, 18.30 Uhr

Gabriela Häring: Gesundheit ich komme... die Kraft der inneren Einstellung, Paladion, Böblingen, 19 Uhr

Ubaldo Hullin: Nachhaltig leistungsfähig bleiben – im Beruf und im Privatleben, Immobilien Service Bärbel Bahr, Böblingen, 19 Uhr

Timo Böckle und Werner Dinkelaker: Heimatküche trifft Böblinger Braukunst, Restaurant Reussenstein, Böblingen, 19.30 Uhr

Fortsetzung übernächste Seite

PRAXIS FÜR KRANKENGYMNASTIK UND PHYSIKALISCHE THERAPIE

REISCH

INGO & ROSWITHA REISCH
STROMBERGSTRASSE 6
71032 BÖBLINGEN
TEL.: 07031/461931
FAX: 07031/461939

BEHANDLUNGSZEITEN
MO-FR 8-12 UHR
MO, DI, DO, FR 14-18 UHR

E-MAIL: PHYSIOREISCH@T-ONLINE.DE

PNF RÜCKENSCHULE
SCHLINGENTISCH
MANUELLE THERAPIE
BECKENBODENSCHULE
DORN THERAPIE

MANUELLE LYMPHDRAINAGE
FUSSREFLEXZONENTHERAPIE
ELEKTROTHERAPIE
HEISSE ROLLE
MASSAGE
FANGO

HypnoseZentrum Baden-Württemberg

Besuchen Sie unsere Vorträge in Holzgerlingen
Praxisbedarf Reator, Alemannenstrasse 26

Freitag, 23. März 2012
Gewichtsreduktion mit Hypnose

Donnerstag, 29. März 2012
Raucherentwöhnung mit Hypnose

Anmeldung unter: 07031 - 46 90 80, Sylvia Bittmann

HypnoseZentrum Baden-Württemberg • Sandmühlweg 5b • 71116 Gärtringen
Tel.: 0 70 34-250 65 69 • info@hypnose-zentrum-bw.de • www.hypnose-zentrum-bw.de

...natürlich gesund!

BAHNHOF APOTHEKE BÖBLINGEN

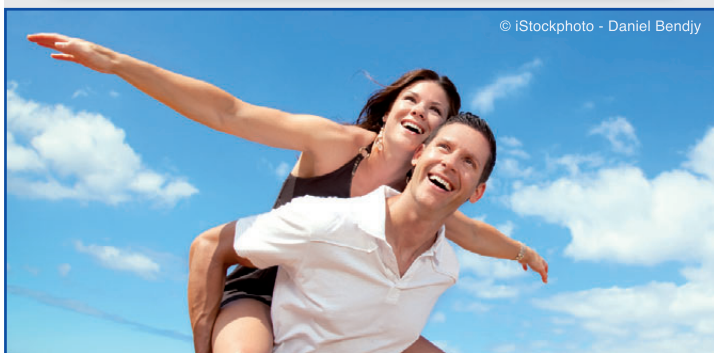
Unser Angebot während der Gesundheits- und Sportwochen:
Crataegutt stärkt das Herz
100 Stk. novo 450mg **nur 29 €**

Bahnhof Apotheke • Bahnhofstr. 19 • 71034 Böblingen
Tel.: 0 70 31 / 2 52 23 • www.bahnhofapotheke-bb.de

Fachklinik für Orthopädie und Rheumatologie
Zentrum für konservative Wirbelsäulentherapie
AHB-Klinik
mit berufsgenossenschaftlicher stationärer Weiterbehandlung (BGSW)

Spezialisiert auf die Behandlung jeglicher degenerativer Wirbelsäulenerkrankungen einschl. Osteoporose und Nachbehandlungen nach operativen Wirbelsäuleneingriffen sowie Burnout

79410 Badenweiler • Tel. 07632 / 759-0
web: www.reha-klinik-hausbaden.de



Willkommen bei Korn

Alles zum Thema Gesundheit, Orthopädie und Rehabilitation finden Sie hier in großer Auswahl. Wir stehen für handwerkliches Können und den neuesten Stand der Technik. Bei Korn stimmen Leistung, Kompetenz und Service. Hierher kommt man nicht nur, weil man ein Rezept hat, sondern weil man Beratung und Hilfe sucht - und findet.

ORTHOPÄDIE-TECHNIK



- Sanitätshaus
- Orthopädie-Technik
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Rehatechnik

71088 Holzgerlingen
Schwabstraße 13
Telefon (07031) 609211
Telefax (07031) 605317

71032 Böblingen
Poststraße 18 a
Telefon (07031) 223288
Telefax (07031) 236680

www.ot-korn.de
info@ot-korn.de

GLOTZ Unternehmensgruppe
Ein Unternehmen der Glotz Gruppe

FiiFo
Fit in Form • www.fiifo.com

„Fit in Form – mit Baby“ ist jetzt auch als DVD erhältlich.

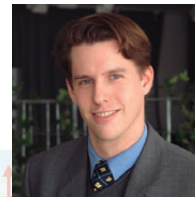
Die DVD zum Kurs, sowie weitere tolle Fitnessartikel gibt's im Fit in Form – Onlineshop unter:
www.fiifo.com

Guter Schlaf ist (auch) Kopfsache

Während des Kissentages am 27. März dreht sich bei uns alles um Ihren Kopf! Denn leider finden viele Menschen im Schlaf nicht die gewünschte Regeneration. Oftmals liegt es daran, dass Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich auftreten oder sogar **Kopfschmerzen** entstehen. Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind häufige Folgen. Die Lösung des Problems kann ein richtiges **Kopfkissen** sein.

Mit der kostenlosen Nackenstütz-Bedarfs-Analyse ermitteln wir Ihr optimales Kissen!

Am Dienstag 27. März ist der Präventologe und Schlafberater **Markus Kamps vor Ort**. Besucher erfahren durch umfassende Beratung, Kurzvorträge und Experten-Tipps, was jeder einzelne selbst tun kann, um den eigenen guten und gesunden Schlaf zu fördern.



Markus Kamps
Präventologe
und
Schlafberater

Programm Dienstag, 27. März

- Ab 10:00 Uhr: **Kissen TÜV**: "Wir checken Ihr Kissen" sowie Demonstrationen und **Kopfvermessungen** für das richtige Kissen
- Ab 15:00 Uhr: **Referat** „5 Kissen im Schrank und keines passt! Warum?“
- Ab 16:00 Uhr: Demonstrationen und **Kopfvermessungen** für das richtige Kissen
- Ab 17:00 Uhr: **Offene Sprechstunde**: insbesondere bei Verspannungen, Tinnitus, Migräne, Bandscheiben-Schäden.

seit 1925

BETTEN WACKER

Gesund schlafen. Bewegt sitzen!

Jägerstrasse 16 | 71101 Schönaich | telefon 07031 . 655768 | www.betten-wacker.de