

FCO Fitness und Gesundheitstag - Gymnastikabteilung - 26.03.2017

Fitness- und Gesundheitstag bei den Sportfreunden Ostheim

Kürzlich fand im Bürgerhaus Ostheim der 5. Fitness- und Gesundheitstag der FCO Gymnastikabteilung – die in diesem Jahr ihr 50jähriges Bestehen feiert statt. Die Besucher fanden ein großes Angebot an Informationen und Aktionen vor, wie z. B. Augendruckmessung, Venen- und Blutzuckermessung, Beratung über Säure- und Basenhaushalt, Fußmessung oder auch eine Kurzenspannung durch eine Schröpfungsmassage. Wie es um seinen Gleichgewichtssinn bestellt war, konnte ebenfalls getestet werden. Bioprodukte eines Drogeriemarktes konnten verkostet werden oder man informierte sich über die Eigenschaft von Salzläutern. Die Highlights dieser Veranstaltung waren wieder die Fachvorträge über Durchblutungsstörungen, Energieblockaden und Schmerzentlastung, Durchblutungsstörungen der Augen oder über die Darmgesundheit. Für die aktiven Besucher hatten die Übungsleiterinnen des FCO wieder verschiedene Mitmachaktionen wie z.B. Smove & Walk, Faszientraining, Gymnastik und Stretch & Relax im Angebot. Wem das nicht genug Bewegung war, hatte die Gelegenheit, sich beim Badminton richtig auszupowern.





