
Pressemitteilung

09. Januar 2018

„RAUSZEIT“ ist erneut Motto der 16. Unterallgäuer Gesundheitswoche vom 05. bis 13. Mai 2018

Mit über 220 Veranstaltungen an 22 verschiedenen Orten im Landkreis war die 15. Unterallgäuer Gesundheitswoche ein voller Erfolg. Die Planungen für die 16. Ausgabe der Unterallgäuer Gesundheitswoche laufen bereits.

Nach der großen positiven Resonanz aus dem Vorjahr haben sich die Projektverantwortlichen zusammen mit der Projektgruppe „Gesundheit“ darauf verständigt, das Motto für die kommende Gesundheitswoche beizubehalten. „Wir möchten damit auch an den Erfolg des vergangenen Jahres anknüpfen und erneut ein vielfältiges Programm für alle Zielgruppen gleichermaßen zusammenstellen“, so Tobias Klöck von der Unterallgäu Aktiv GmbH, die auch in diesem Jahr wieder mit der Organisation betraut wurde. Denn Hektik und Stress begleiten uns auf Schritt und Tritt, weiß Klöck. Egal ob im Alltag zu Hause, in der Schule oder im Beruf. „Dann fühlt man sich wie ausgebrannt, die inneren Akkus laufen auf Reserve oder sind gar schon aufgebraucht.“ Spätestens dann ist es höchste Zeit sie wieder aufzuladen ehe sich Symptome wie Herz-Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit oder Schlafmangel im Körper breit machen. Es ist also an der Zeit raus zu kommen. Raus aus dem Stress und der Hektik, herunterkommen, die innere Balance finden und sich bewusst eine Auszeit zu nehmen. Diese Auszeit bietet die Möglichkeit neue Kraft zu schöpfen und für mehr Ausgleich für Körper, Geist und Seele zu sorgen. Ganz einfach: RAUSZEIT – das Thema der 16. Unterallgäuer Gesundheitswoche vom 05. bis 13. Mai 2018. Alle Gemeinden, Einrichtungen, Vereine und auch Einzelpersonen im Landkreis und der Stadt Memmingen sind ab sofort aufgerufen, eigene Veranstaltungen, die sich dem aktuellen Thema widmen oder das Motto „RAUSZEIT!“ kreativ interpretieren, bei der Unterallgäu Aktiv GmbH zu melden. Das könnten z.B. Bewegungsangebote, gesunde Ernährungs- und Getränkertipps, oder Entspannungsübungen sein. Selbstverständlich können, wie in jedem Jahr, auch Gesundheitsveranstaltungen aller Art gemeldet werden. Anmeldeschluss für Veranstaltungen ist Freitag, 30. März 2018. „Ganz besonders freut uns, so Klöck, „dass Babenhausen Gastgeber der offiziellen Auftaktveranstaltung am Sonntag, 06. Mai ist.“ An diesem Tag dreht sich auch im Fuggermarkt unter dem Titel „RAUSZEIT für Alle - (d)ein Mitmach- & Gesundheitstag“ alles ums Thema Gesundheit.

Kontakt:

Nähere Informationen zur 16. Unterallgäuer Gesundheitswoche erhalten Sie bei Tobias Klöck von der Unterallgäu Aktiv GmbH unter Tel. 08247/99890-11 oder per E-Mail an kloeck@unterallgaeu-aktiv.de sowie im Internet auf www.ua-gesundheitswoche.de.

Bildnachweis: gpointstudio