



Møde den 29. april 2019:

“Op at stå, Hørsholm!”

på opfordring af kiropraktor Ole Wessung

Mange kender den lokale kiropraktor Ole Wessung fra virksomheden ”360 grader sundhed”.

Han kommer og giver en række råd om, hvordan man kan gøre noget ved sin sundhed i det daglige.

En af hans tanker er, at han vil have Hørsholm op at stå for at komme livsstilssygdomme til livs.

Du tænker dobbelt så godt, når du står op, som når du sidder ned, og der bliver udløst langt flere endorfiner i hjernen, så du bliver halvt så deprimeret. Din ryg bliver ikke belastet i samme grad, din fordøjelse bliver bedre, og dit hjerte får bedre vilkår. Du skal bare stå op.

“Det lyder næsten for godt til at være sandt, og det er så simpelt, at mange tænker, at det ikke kan have den store effekt. Men det er så grundlæggende vigtigt at have fokus på, for stigningen i antallet af livsstilssygdomme er ligefrem proportionalt med, at vi sidder mere og mere ned”, forklarer Ole Wessung, som drømmer om en national ‘op-at-stå-dag’.



Ole Wessung er en af Danmarks førende sportsskadebehandlere og har arbejdet med adskillige nationale og internationale sportsklubber med fodbold, håndbold, ishockey, tennis og sejlads. Han rådgiver og behandler også elite-motionister og almindelige motionister.

Udover arbejdet med almindelige kiropraktiske problemstillinger og sportsskader arbejder han også målrettet med virksomhedssundhed. Står blandt andet bag koncepter som *Falck Healthcare* og *Willis Healthcare* og er en ofte brugt foredragsholder inden for sundhed - fra rygscole og ergonomi til optimal løbestil og personlig udvikling.

Vi ses den 29. april kl 9:30
Programudvalget