

Veranstaltungshinweis vom 15. April 2019

HerzKreislauf-Training führt mit Schwung zu guter Laune und Gesundheit

Montags vom 20.05. bis 15.07.2019 / Kurs wird von Krankenkassen unterstützt

Göppingen: Vom 20. Mai bis zum 15. Juli bietet das Praxis-Zentrum Göppingen (PZG) ein „HerzKreislauf-Training“ mit 8 Einheiten an, jeweils von 11 bis 12 Uhr. Unterschiedliche Bewegungsarten, Intensitäten und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper bringen die Teilnehmer in Schwung. Ein regelmäßiges Training kann sich positiv auf Übergewicht, Bluthochdruck oder Blutzuckerspiegel auswirken. Außerdem können so auch psychischen Verstimmungen, Depressionen, Stress oder Ängsten entgegengewirkt werden.

„Unter HerzKreislauf-Training versteht man zusammenhängende, zyklische Bewegungseinheiten, die kontinuierlich über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit des Herzens verbessert und eine Reihe von Risikofaktoren lässt sich reduzieren, die für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sind“, erklärt Dr. Katrin Hofmann, Leiterin des Praxis-Zentrums Göppingen. Dieser Kurs wird zum Teil auch im Freien stattfinden, was einen ganz besonderen Reiz ausmacht.

Jeder kann in jedem Alter etwas für seinen Körper und ein positives Wohlbefinden tun!

Nächster Kurs: 20.05. bis 15. 07.2019, 8 Einheiten à 60 Minuten immer montags ab 11 Uhr

Kursgebühr: 95 Euro (wird von den Krankenkassen größtenteils übernommen)

Bitte melden Sie sich telefonisch unter 07161 601-9690 oder per E-Mail (info@pz-goeppingen.de) an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Das Kursprogramm wird von den Krankenkassen unterstützt. Eine regelmäßige Teilnahme ist hierfür Bedingung. Dennoch bitten wir Sie, sich bei Ihrer Krankenkasse vor Anmeldung und Teilnahme über die Kostenübernahme abzusichern. Je nach bestehenden Vorerkrankungen beraten die Mitarbeiter des Praxis-Zentrums Göppingen Interessierte persönlich per E-Mail oder telefonisch. Weitere Informationen finden Sie unter www.pz-goeppingen.de.



Ca. 1.899 Zeichen

Über das Praxis-Zentrum Göppingen (PZG)

Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie & Tiergestützte Therapie: Die Praxisräume des Freihofs am Stadtrand von Göppingen verbinden moderne Behandlungsmöglichkeiten mit ländlichen Charme. Das vielfältige Angebot des hochqualifizierten Therapeuten-Teams zielt auf die Linderung von körperlichen und seelischen Beschwerden. Je nach Diagnose oder Verordnung des Arztes werden für Kunden jeden Alters physio- und ergotherapeutische Anwendungen sowie psychomotorische und tiergestützte Maßnahmen genutzt. Mit der Besonderheit, dass gewisse Therapien auch im Freien im angrenzenden Park stattfinden können. Das Angebot des Freihofs richtet sich an alle Mitglieder der gesetzlichen und privaten Krankenkassen sowie an Selbstzahler. Durch eine professionelle und möglichst individuelle Behandlung werden die Lebensqualität, die Vitalität und das Wohlbefinden aller Kunden gesteigert.

Ihre Ansprechpartner

Dr. phil. Ute Kühlmann
Abt. Kommunikation
Telefon 07161 601-8482
Fax 07161 601-9313
E-Mail presse@christophsbad.de

Dr. phil. Katrin Hofmann
Leiterin des Praxis-Zentrums
Telefon 07161 601-9690
Fax 07161 601-9696
E-Mail info@pz-goeppingen.de

Christophsbad GmbH & Co. Fachkrankenhaus KG
Faurndauer Straße 6-28
73035 Göppingen

Praxis-Zentrum Göppingen
Postfach 840
73008 Göppingen