

VERANSTALTUNGSHINWEIS vom 21. August 2017

Rücken-Fit: Fünf Wochen für einen gesunden Rücken Kurs am Freihof Göppingen wird von Krankenkassen unterstützt

Göppingen: Vom 5. Oktober bis zum 9. November bietet das Praxis-Zentrum Göppingen (PZG) einen Rücken-Fit-Kurs mit 10 Einheiten, immer montags von 16.45 bis 17.30 Uhr und donnerstags von 18.00 bis 18.45 Uhr an. Durch ein gezieltes Ganzkörpertraining kräftigen die Teilnehmer ihre Muskulatur zweimal in der Woche, um Rückenbeschwerden entgegenzuwirken.

Mithilfe von einfachen, aber effektiven Übungen wird der Muskelaufbau unterstützt. Diese können im Anschluss auch selbstständig zu Hause durchgeführt werden, um sich und seinem Rücken etwas Gutes tun. Auch Dehn- und Mobilisationsübungen kommen nicht zu kurz und ermöglichen ein entspannendes Cool down, das zusätzlich noch die Beweglichkeit verbessern kann. Durch die außergewöhnliche Lage der Praxis wird der Kurs bei gutem Wetter auch mal unter blauem Himmel im Freien durchgeführt.

Die Kursgebühr beträgt 95 Euro. Ein Großteil der Kosten wird bei Präventionskursen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sie geben individuell Auskunft darüber. Interessierte melden sich bitte telefonisch unter 07161 601-9690 oder per E-Mail pet@pz-goepingen.de an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die einzelnen Termine: Do. 5.10., Mo. 9.10., Do. 12.10., Mo. 16.10., Do. 19.10., Mo. 23.10., Do. 26.10., Do. 2.11., Mo. 6.11., Do. 9.11.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pz-goepingen.de.

ca. 1.173 Zeichen



Über das Praxis-Zentrum Göppingen (PZG), PET-Freihof

Physiotherapie, Ergotherapie & Tiergestützte Therapie: Die 2015 neu renovierten Praxisräume des PET-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 PET-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 ute.kuehlmann@christophsbad.de

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

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

Praxis-Zentrum Göppingen
Postfach 840
73008 Göppingen