

VERANSTALTUNGSHINWEIS vom 16. August 2018

HerzKreislauf-Training führt mit Schwung zu guter Laune und Gesundheit

Dienstagmorgens, vom 25.09. bis 13.11.2018 / Kurs wird von Krankenkassen unterstützt

Göppingen: Vom 25. September bis zum 13. November bietet das Praxis-Zentrum Göppingen (PZG) ein neues Kursangebot „HerzKreislauf-Training“ mit 8 Einheiten an, jeweils von 9.30 bis 10.30 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 lassen sich reduzieren, die für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sind“, erklärt Dr. Katrin Hofmann, Leiterin des Praxis-Zentrums Göppingen.

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

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.

Haben Sie Bedenken, sich aufgrund bestehender Vorerkrankungen anzumelden? Rufen Sie gerne bei uns an und erkundigen sich.

Nächster Kurs: 25.09. - 13.11.2018, 8 Einheiten à 60 Minuten immer dienstags ab 9.30 Uhr

Kursgebühr: 95 Euro (wird von den Krankenkassen unterstützt)

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

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



Ca. 1.899 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 presse@christophsbad.de

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

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

Praxis-Zentrum Göppingen
Postfach 840
73008 Göppingen