

VERANSTALTUNGSHINWEIS vom 21. Februar 2019

Rücken-Fit: 10 Wochen für einen gesunden Rücken Kurs im PZG am Freihof wird von Krankenkassen unterstützt

Göppingen: Durch ein gezieltes Ganzkörpertraining kräftigen die Teilnehmer ihre Muskulatur, um Rückenbeschwerden entgegenzuwirken. Vom 4. März bis 13. Mai 2019 bietet das Praxis-Zentrum Göppingen (PZG) einen Kurs „Rücken-Fit“ mit zehn Einheiten in der Pappelallee 49 am Freihof Göppingen an. Der Kurs findet montags von 17.15 bis 18 Uhr statt.

Mit Hilfe von einfachen, aber effektiven Übungen wird der Muskelaufbau unterstützt. Diese können im Anschluss auch selbstständig zu Hause durchgeführt werden, um sich und den eigenen Rücken zu stärken. Auch Dehn- und Mobilisationsübungen kommen nicht zu kurz und ermöglichen ein entspannendes Cool down, das zusätzlich noch die Beweglichkeit verbessern kann. Das sportliche Treffen im Praxis-Zentrum hat sich mittlerweile als beliebter und sinnvoller Ausgleich zum Alltag in lockerer Atmosphäre entwickelt.

Die Kursgebühr beträgt 95,- Euro. Ein Großteil der Kosten wird bei diesem Präventionskurs von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Kassen geben individuell Auskunft darüber. Interessierte bitte telefonisch unter 07161 601-9690 oder per E-Mail info@pz-goeppingen.de bis zum 28. Februar 2019 anmelden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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



Ca. 1.355 Zeichen

Über das Praxis-Zentrum Göppingen (PZG) am Freihof

Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie & Tiergestützte Therapie: Die 2015 neu renovierten Praxisräume des Freihofs am Stadtrand von Göppingen verbinden moderne Behandlungsmöglichkeiten mit ländlichem Charme. Das vielfältige Angebot des hochqualifizierten Therapeuten-Teams zielt auf die Linderung von kör-

perlichen und seelischen Beschwerden. Je nach Diagnose oder Verordnung des Arztes werden für Kunden jeden Alters logopädische, 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 Praxis-Zentrums 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

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

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

Praxis-Zentrum Göppingen (PZG)
Pappelallee 49
73037 Göppingen