

VERANSTALTUNGSHINWEIS vom 04. Juni 2018

## Herz-Kreislauf-Training für Gesundheit und ein positives Wohlbefinden

Am Dienstag, dem 12. Juni, startet neuer Kurs auf dem Freihof-Gelände

**Göppingen: Vom 12. Juni bis zum 31. Juli bietet das Praxis-Zentrum Göppingen (PZG) einen „Herz-Kreislauf-Training“-Kurs mit 8 Einheiten an. Mit unterschiedlichen Bewegungsarten, Intensitäten und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper werden die Teilnehmer in Schwung gebracht. Ein regelmäßiges Training kann sich positiv auf Übergewicht, Bluthochdruck oder Blutzuckerspiegel auswirken. Teilnehmer wirken auch aktiv gegen psychische Verstimmungen, Depressionen, Stress oder Ängsten entgegen.**

„Unter Herz-Kreislauf-Training versteht man zusammenhängende, zyklische Bewegungseinheiten, die kontinuierlich über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit des Herzens verbessert und die Reihe von Risikofaktoren, die für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sind, lässt sich reduzieren“, erklärt Dr. Katrin Hofmann, Leiterin des Praxis-Zentrums Göppingen.

### **Neuer Kurs wird von Krankenkassen unterstützt**

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 zu informieren.

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

**Nächster Kurs:** 12.06. – 31.07.2018, 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](http://www.pz-goeppingen.de).



Ca. 1.944 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](mailto: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](mailto:pet@pz-goeppingen.de)

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

Praxis-Zentrum Göppingen  
Postfach 840  
73008 Göppingen