

VERANSTALTUNGSHINWEIS vom 03. Januar 2017

## Rücken-Fit: Mit viel Spaß in fünf Wochen zum gesunden Rücken Neuer Kurs im Praxis-Zentrum Göppingen wird von Krankenkassen unterstützt

**Göppingen: Vom 8. Januar bis zum 8. Februar bietet das Praxis-Zentrum Göppingen (PZG) erneut einen Rücken-Fit-Kurs mit 10 Einheiten, immer montags und donnerstags am frühen Abend an. Durch ein gezieltes Ganzkörpertraining kräftigen die Teilnehmer ihre Muskulatur, um Rückenbeschwerden entgegenzuwirken.**

„Effektive Übungen wurden uns abwechslungsreich und mit viel Spaß vermittelt. Die Leiterin ist eine echte Motivationskünstlerin“, erzählt Teilnehmerin Dr. Ute Kühlmann begeistert. „Ich habe gleich am ersten Kurs teilgenommen und die entspannte Atmosphäre sehr genossen.“ Der letzte Rücken-Fit-Kurs war schnell belegt und die Teilnehmer konnten mithilfe von einfachen, aber effektiven Übungen ihren Muskelaufbau unterstützen. Diese Übungen können selbstständig zu Hause durchgeführt werden, um sich und seinem Rücken regelmäßig etwas Gutes zu tun. Damit auch die Beweglichkeit verbessert werden kann, werden zusätzlich Dehn- und Mobilisationsübungen eingebaut und ermöglichen am Ende der Stunde ein entspannendes Cool down.

**Nächster Kurs:** 8.01. - 8.02.2018 (5 Wochen mit 10 Einheiten), 2 x pro Woche, immer montags von 16.45 - 17.30 Uhr und donnerstags von 18.00 - 18.45 Uhr

**Termine:** Mo. 8.01., Do. 11.01., Mo. 15.01., Do. 18.01., Mo. 22.01., Do. 25.01., Mo. 29.01., Do. 01.02., Mo. 5.02., Do. 8.02.

Die Kursgebühr beträgt 95 Euro. Ein Großteil der Kosten wird bei Präventionskursen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Ihre Kassen gibt individuell Auskunft darüber. Interessierte melden sich bitte telefonisch unter 07161 601-9690 oder per E-Mail [pet@pz-goeppingen.de](mailto:pet@pz-goeppingen.de) an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pz-goeppingen.de](http://www.pz-goeppingen.de).



---

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](mailto:ute.kuehlmann@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 [pet@pz-goeppingen.de](mailto:pet@pz-goeppingen.de)

Praxis-Zentrum Göppingen  
Postfach 840  
73008 Göppingen