

Walking mit der Hausärztin

Haben Sie den Wunsch in Bewegung zu kommen?



Bewegung ist eine der gesichertsten Vorsorge und Therapiemaßnahmen der modernen Medizin.

Mit der richtigen Dosis an Bewegung können Sie sich wohler fühlen und ganz nebenbei Ihren Rücken entlasten, den Blutdruck senken, das Herz Kreislaufsystem stärken, den Blutzucker regulieren, das Gehirn trainieren und Ihr Immunsystem beleben.

Wir freuen uns, Sie dabei unterstützen zu dürfen.

Bitte informieren Sie sich über die in der Praxis ausliegenden Flyer und sprechen Sie uns gern an.

Wir starten mit einem **leichten Walking Programm**

über 3 Kilometer

Jeden Montag von 11 bis ca. 12 Uhr (nicht an Feiertagen)

Treffpunkt: Restaurant Destino Käthe-Kollwitz-Straße 58

Ein Einstieg ist jeder Zeit möglich.

Kleidung: bequem und sportlich und Sportschuhe, ggf. Regenjacke

Dr. Kerstin Uhl-Hochgräber / Praxis Dr. Susanne Adam