

Pressemitteilung

Terminhinweis

„Leben ist Bewegung“ - Vortrag am 13. Mai 2014

Überwinden des inneren Schweinehundes, praktische Tipps zum Laufen 19-21 Uhr
Göttingen, 24. April 2014 – Bei einem Themenabend „Leben ist Bewegung“ geben Experten Tipps zur gesunden Bewegung und wie man sich auch mit Bluthochdruck sicher bewegen kann. Der Abend findet statt im Rahmen der bundesweiten Initiative „Deutschland bewegt sich“ der Krankenkasse Barmer GEK, in den Räumen der Krankenkasse in der Wiesenstr. 1 in Göttingen. In diesem Jahr wird auch erstmalig der Göttinger Lauf gegen Bluthochdruck Teil der bundesweiten Aktion sein.

Themenabend "Leben ist Bewegung" am 13.05.2014

Barmer GEK Göttingen, Wiesenstraße 1

19:00 - 21:00 Uhr

Dr. Egbert G. Schulz, Internist, Nephrologe, Hypertonie-Spezialist der deutschen und Europäischen Hochdruckgesellschaft erklärt, wie sich der innere Schweinehund überwinden lässt und warum Bewegung überhaupt so wichtig ist. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie sich auch mit Bluthochdruck sicher bewegen können. Denn: Der erste Schritt ist immer der schwerste.

Frank Neumann, Lauf-Spezialist und Lauftreffleiter gibt viele praktische Tipps zum Thema Laufschuh, Laufkleidung und Ernährung für Einsteiger, Wiedereinsteiger und ambitionierte Läufer.

Weitere Infos unter:
Blutdruckinstitut Göttingen
Dr. Egbert Schulz
An der Lutter 24
37075 Göttingen
Tel.: 0551/ 309853-25