

Presseinformation

9. Februar 2024

Seite 1 von 2

PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Isabell Muntermann

Telefon: 06062 79-2050

Fax: 06062 79-2001

isabell.muntermann@gz-odw.de

www.gz-odw.de

Mit dem Figur-Aktiv-Programm schrittweise zu einer gesunden und bewegten Lebensweise

Kostenloser Infoabend des PhysioZentrums am GZO

Im März startet im PhysioZentrum am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis (GZO) wieder das beliebte Figur-Aktiv-Programm. Das etablierte 4-monatige Kursprogramm zur Gewichtsreduktion zeigt „Wege zum Gesundheitsgewicht“. Einzelheiten zum Programm erfahren Interessierte bei einer kostenlosen Infoveranstaltung am Montag, 26. Februar 2024, um 19 Uhr im Mehrzwecksaal des GZO oder direkt bei den Veranstaltern. Um Voranmeldung zur Infoveranstaltung wird gebeten.

ERBACH. Oft sind nur einige Kilos weniger auf der Waage entscheidend für mehr Lebensqualität. Das schrittweise Erlernen einer gesunden und bewegten Lebensweise steht im Fokus. Es geht nicht um „Schlank werden um jeden Preis“, sondern um eine vernünftige Gewichtsabnahme und Ernährung zur Verbesserung bzw. Prävention von Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen, chronische Rücken- und Arthroseschmerzen u. v. m. – Diäten und Jo-Jo-Effekt werden vermieden.

Die Ernährungs- und Präventionsmedizinerin Dr. Sigrid Schön und die Sportwissenschaftler und Präventionstrainer des PhysioZentrums vermitteln den Kursteilnehmenden in entspannter Atmosphäre in Theorie und Praxis den Einstieg in ein gesünderes, entspannteres und bewegteres Leben.

Termin: Montag, 26.02.2024 | 19 Uhr

Wo: Mehrzwecksaal des Gesundheitszentrums Odenwaldkreis,
Albert-Schweitzer-Str. 10-20, 64711 Erbach

Bitte beachten Sie die aktuellen Zutrittsregelungen unter: www.gz-odw.de

Presseinformation



9. Februar 2024

Seite 2 von 2

Anmeldung und weitere Informationen:

PhysioZentrum Odenwaldkreis GmbH

Abteilung Prävention

Tel.: 06062 79-4222

physikalische-therapie@gz-odw.de

Bilder / Bildunterschriften:



Bewegung und Ernährung sind die Hauptthemen des Figur-Aktiv-Programmes, das im PhysioZentrum Odenwaldkreis unter der Leitung von Frau Dr. Sigrid Schön und Herrn Philippe Warias angeboten wird. (Foto: Canva / Robert Kneschke)

Herausgeber:

Gesundheitszentrum Odenwaldkreis GmbH | Albert-Schweitzer-Str. 10-20 | 64711 Erbach | info@gz-odw.de | www.gz-odw.de