

Mit dem Figur-Aktiv-Programm „Wege zum Gesundgewicht“ schrittweise zu einer gesunden und bewegten Lebensweise PhysioZentrum am GZO mit neuem Kurs 2023

ERBACH. Im Januar startet im PhysioZentrum am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis (GZO) wieder das beliebte Figur-Aktiv-Programm. Das etablierte 4-monatige Kursprogramm zur Gewichtsreduktion zeigt „Wege zum Gesundgewicht“. Einzelheiten zum Programm erfahren Interessierte bei einer kostenlosen Infoveranstaltung am Montag, 16. Januar 2023, um 19 Uhr im Mehrzwecksaal des GZO oder direkt bei den Veranstaltern. Um Voranmeldung zur Infoveranstaltung wird gebeten.

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.

Bitte beachten Sie die aktuellen Zutrittsregelungen unter: www.GZ-Odw.de

Voranmeldung zur Infoveranstaltung:

PhysioZentrum Odenwaldkreis GmbH

Ansprechpartner: Philippe Varias

Tel.: 06062 79-4222 | E-Mail: Philippe.Varias@GZ-Odw.de

Bilder / Bildunterschriften:



PhysioZentrum Odenwaldkreis: Bewegung und Ernährung sind die Hauptthemen des Figur-Aktiv-Programmes.