



Berghausen, 25.01.2018

An
Presse und Medien

PRESSE- und MEDIEN-INFO VfL (Nr. 01 / 2018)

„Fit mit dicken Beinen“ – Entstauungs-Gymnastik Reha-Sport- oder Kurs-Angebot des VfL Berghausen-Gimborn

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Lymphbeschwerden oder Wassereinlagerungen.

Wenn unser Lymphgefäß nicht mehr richtig funktioniert, kann das enorme Auswirkungen auf uns Menschen haben.

Damit die Funktionsfähigkeit wiederhergestellt werden kann, gehört zu einer guten und komplexen physikalischen Entstauungs-Therapie (KPE) die sog. **ENTSTAUUNGS-GYMNASTIK** dazu.

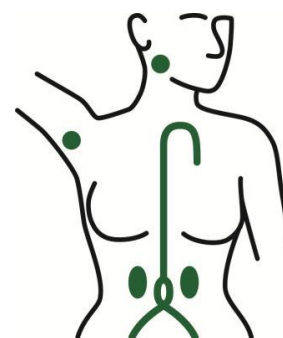
Durch gezielte Bewegungen wird bei dieser Gymnastik der Lymphtransport unter Einsatz der Muskelpumpe gesteigert.

Mitmachen kann jeder; Interessierte brauchen keine Hemmungen zu haben.

Es geht nicht um Leistungssport sondern darum, den eigenen Körper zu akzeptieren und **Spaß** an der Bewegung zu haben.

Mit ärztlichen Reha-Sport-Verordnungen ist der Kurs für die Teilnehmer/innen kostenfrei; ansonsten fällt eine Kursgebühr an.

Der Kurs findet **mittwochs von 19.15-20.15 Uhr** in der Mehrzweckhalle in 51647 Gummersbach-Berghausen statt.



Info und Anmeldung bei

Andrea Luhrau, 02263 / 95 19 90 oder 0160 / 939 839 70
luhrau@t-online.de

VfL-Mitglied der Sport-Koop-HüBeGe

VfL-Ihre Gesundheit ist uns WICHTIG!!!

