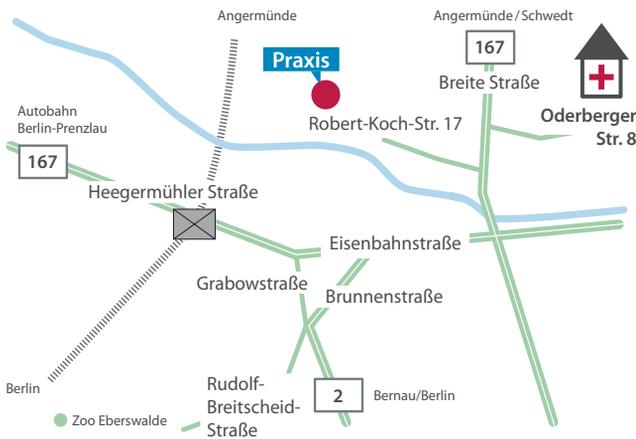


Ihr Weg zu uns

● Die Praxis von Anja Giesche befindet sich im Leibnizviertel, Robert-Koch-Str. 17, in Eberswalde.



Die Praxis für Innere Medizin / Diabetologie des GLG MVZ Eberswalde gehört mit zum Unternehmensverbund der **GLG Gesellschaft für Leben und Gesundheit**. Die Unternehmensgruppe der GLG ist der größte Verbund von Gesundheitsunternehmen im Nordosten Brandenburgs. Zu ihr gehören u.a. fünf Krankenhäuser, eine Fachklinik für Rehabilitation sowie eine Vielzahl ambulanter medizinischer Versorgungszentren und weitere Einrichtungen, die jeweils von rechtlich selbständigen Gesundheitsunternehmen eigenverantwortlich betrieben werden.



Anja Giesche

Fachärztin für Innere Medizin /Diabetologie

Tel.: 03334 254-154

Fax: 03334 254-134

E-Mail: praxis-giesche@glg-mbh.de

Medizinische Einrichtungs-GmbH Medicus-Center Eberswalde
16225 Eberswalde
Robert-Koch-Straße 17
www.glg-gesundheit.de



MVZ West

Praxis für Innere Medizin / Diabetologie

Nordic Walking

Fit mit 2 Stöcken



- als Präventionskurs der Krankenkassen (ab 5 Personen)
- als Gruppenkurs (ab 3 Personen)
- als Einzelkurs

Liebe Patientinnen und Patienten,

Die schwungvolle Bewegung beim Nordic Walking beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe.

Wer die Stöcke fleißig vor und zurück schwingt, kräftigt zudem Arme, Schultern und Rücken. Nordic Walking ist eine effektive, moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart.

Sie können durch diese Ausdauersportart Ihr Risiko für zahlreiche typische Altersbeschwerden senken, z.B. für:

- Osteoporose
- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Rückenschmerzen

Zudem hilft das flotte Gehen beim Abnehmen. Legen Sie ein Tempo von etwa sechs Kilometer pro Stunde zurück, verbrennen Sie in dieser Zeit rund 400 kcal.

Praxis Öffnungszeiten (zur Kursanmeldung)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00 - 12.00	09.00 - 12.00	08.00 - 11.00	08.00 - 12.00	08.00 - 12.00
-	15.00 - 19.00	-	14.00 - 17.00	-

Kurse auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

Termine nach erfolgter Kursanmeldung

Praxis für Innere Medizin / Diabetologie

Trainerinnen:

Anja Giesche und **Sybille Schulz-Daniels**

Robert-Koch-Str. 17

16225 Eberswalde

Tel: 03334 254-154

Email: praxis-giesche@glg-mbh.de



Was brauchen Sie?

- Bequeme Kleidung (nicht zu warm)
- Bequemes Schuhwerk
- Hautschutz nicht vergessen
- Kopfschutz bei Bedarf
- Blutzuckermessgerät (Diabetiker)
- Traubenzucker (Diabetiker)
- Pulsuhr (wenn vorhanden)

Nordic-Walking-Stöcke erhalten Sie nach Kursanmeldung in unserer Praxis ausgeliehen. Selbstverständlich können Sie auch eigene Stöcke nutzen.



Preise

- Präventionskurse 100,00 €
(8 Einheiten – Zuschuss je nach Krankenkasse möglich)
- Gruppenkurs bis 3 Personen (je Std.) 7,00 €
- Gruppenkurs ab 4 Personen (je Std.) 5,00 €
- Einzelkurse (je Std.) 20,00 €

Die Kurse können auch als Betriebsportangebote, z.B. für Büromitarbeiter in Schulen oder Ämtern gebucht werden.