

Pressemitteilung

Rehaklinik Glotterbad - Veranstaltungseinladung

Sportliche Aktivität und seelische Gesundheit

- Die Rehaklinik Glotterbad lädt herzlich ein zum Vortrag „Sportliche Aktivität und seelische Gesundheit“
- Termin: Montag, 28.09.2015, 16.15 Uhr in der Rehaklinik Glotterbad
- Der Eintritt ist frei

Glottertal, den 21.09.2015. Am letzten Septemberwochende findet traditionell der Deutsche Reha-Tag statt: Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen zeigen, wie medizinische, berufliche und soziale Rehabilitation chronisch kranke und behinderte Menschen dabei unterstützt, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Aus diesem Anlass lädt die Rehaklinik Glotterbad alle Betroffenen, Interessierten und Angehörigen herzlich ein zum Vortrag „Sportliche Aktivität und seelische Gesundheit“ der Dipl. Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin Katrin Wiesiollek. Die Veranstaltung findet am Montag, 28.09.2015 um 16.15 Uhr in der Rehaklinik Glotterbad statt. Der Eintritt ist frei.

Der positive Zusammenhang von sportlicher Aktivität und Gesundheit ist mittlerweile vielfach bewiesen. Sportlich aktive erleiden seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht und leben länger beschwerdefrei. Zum einen kann man diesen Erkrankungen erfolgreich vorbeugen, indem man körperlich aktiv ist, zum anderen kann man die Erkrankungen erfolgreich mit Sport bekämpfen.

Dass sportliche Aktivität auch für die seelische Gesundheit und damit auch Psyche und Gehirn betreffend eine wichtige Rolle spielt, ist schon seit der Antike bekannt (Gesunder Geist in gesundem Körper), jedoch findet sich diese Erkenntnis noch nicht im Bewusstsein Aller wieder. Bewegung ist nicht nur zur Vorbeugung von psychischen Erkrankungen unverzichtbar, sondern sollte auch in der Behandlung einen hohen Stellenwert einnehmen.

Welchen positiven Einfluss nicht nur ausreichende sondern vor allem die richtige sportliche Aktivität auf die körperliche und seelische Gesundheit hat, können alle Interessierten am Montag, 28.09.2015 in der Rehaklinik Glotterbad erfahren. Die Dipl. Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin Katrin Wiesiollek geht in ihrem spannenden und informativen Vortrag „Sportliche Aktivität und seelische

Gesundheit“ ausführlich auf die wichtigsten Aspekte des Zusammenhangs zwischen Bewegung und Geist ein. Dazu gehören u.a. die Frage, wie sich Bewegung auf Körper und Psyche auswirken, der Abbau von Angst und Spannung durch Bewegung oder die Möglichkeit, einer Depression durch Sport zu begegnen.

12. Deutscher Reha-Tag

Am 26. September 2015 findet der 12. Deutsche Reha-Tag statt. Kliniken und Einrichtungen der Rehabilitation zeigen, wie medizinische, berufliche oder soziale Rehabilitation chronisch kranke und behinderte Menschen dabei unterstützt, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Der Deutsche Reha-Tag ist ein Zusammenschluss von Leistungserbringern und Leistungsträgern der medizinischen, beruflichen und sozialen Rehabilitation. Der Initiatorenkreis hat den vierten Samstag im September zum Deutschen Reha-Tag erklärt, an dem Kliniken, Einrichtungen und Organisationen der Rehabilitation Informationsveranstaltungen zur Rehabilitation durchführen.

Rehaklinik Glotterbad

Die Rehaklinik Glotterbad ist eine Fachklinik für Psychosomatik, Psychotherapie und Innere Medizin und gehört zur Gruppe der RehaZentren Baden-Württemberg, die 2007 aus dem Zusammenschluss der Rehakliniken der Deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg entstanden ist. Heute gehören dazu acht Kliniken in Baden-Württemberg und eine in Bayern an den Standorten Baden-Baden, Bad Kissingen, Bad Mergentheim, Donaueschingen, Freiburg, Glottertal, Heidelberg, Isny und Nordrach.

Kontakt:

RehaZentren Baden-Württemberg
Jörg Skupin, Referent Public Relations
E-Mail: j.skupin@rehazentren-bw.de
Tel.: 0711 6994 639 20

Rehaklinik Glotterbad:
Sandra Hielscher, Stellvertretende kaufmännische Leiterin
E-Mail: s.hielscher@rehaklinik-glotterbad.de
Tel.: 07684. 809 111