

## **Expertentipp Johanna Lauer:**

### **Neurologie Gymnastik**

#### **Zu neurologischen Erkrankungen zählen:**

- Schlaganfall
- Parkinson
- Multiple Sklerose
- Polyneuropathie
- Gehirntumore
- Gedächtnisprobleme
- Hirnblutung
- Hirnhautentzündung
- Epilepsie

Viele Menschen mit diesen Erkrankungen sind oft sehr verunsichert, inwieweit sie sich belasten dürfen. Sicher ist, dass eine Überanstrengung vermieden werden soll. Allerdings ist eine **gesunde körperliche Betätigung** gerade bei Neurologie-Patienten von Vorteil und kann Ihnen sogar ein Stück Lebensqualität zurückgeben.

#### **Ziele und Inhalte unserer neurologischen Gymnastik:**

- Schulung von Koordination und Gleichgewicht
- Förderung der Kraft und Ausdauer
- Verbesserung von Bewegungsabläufen
- Steigerung der Gedächtnisleistung
- Spaß an der Bewegung
- Gute Laune ☺

Sie leiden unter einer dieser Erkrankungen und wollen Ihre Lebensqualität verbessern? Dann kommen Sie zu einem unverbindlichen Probekurs vorbei!!

#### **Freitags, 10.00 – 10.45 Uhr mit Timo**

Ihre  
Johanna Lauer

