

Mit gezieltem Sport gegen Bluthochdruck

Hohen Blutdruck durch gezieltes Bewegungstraining in den Griff zu bekommen: Dieses Ziel verfolgt ein Kursus, den der Verein für Behindertensport jetzt in der Sporthalle des Sankt-Adelheid-Gymnasiums an Pützchens Chaussee immer freitags von 17 bis 18.30 Uhr anbietet. Durch eine moderate Ausdauer-schulung, Verbesserung der Koordination, Dehnen und Kräftigen der Muskulatur sowie durch verschiedene Entspannungsmethoden sollen Bluthochdruck-Patienten geholfen werden, damit keine lebensbedrohlichen Folgeerschei-

nungen aus ihrer Krankheit erwachsen. Leiter des Kurses ist der Studienprofessor für Sportwissenschaft Eberhard Müller.

Interessenten können sich in einer kostenlosen Schnupperstunde informieren. Zur Teilnahme am Kursus ist aber eine Unbedenklichkeitsbescheinigung des behandelnden Arztes mitzubringen. Pulsmessgeräte werden bei Bedarf gestellt. Der Kursus ist kostenpflichtig, einen Teil der Gebühren erstattet aber in der Regel die Krankenkasse. Weitere Informationen unter ☎ 02 28/40 36 70. kf