



<https://biz.li/42xx>

GIGI STARTET HERZ-KREISLAUF- TRAINING AM 25. AUGUST

Veröffentlicht am 14.08.2017 um 11:56 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein "Gewinnen in Gesundheit" (GiG) startet

am 25. August einen neuen Herz-Kreislauf-Kursus. Am 25. August beginnt der zehnwöchige Kursus mit Nordic Walking und einem anschließenden Fisch-Menü.. Nordic Walking stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur.

Es verbessert die Atmung, aktiviert den Stoffwechsel und wirkt auch positiv auf die Psyche. Fisch liefert uns viele wertvolle Nährstoffe. Im Fisch sind viele verschiedene Vitamine, die wichtigen Omega-3-Fettsäuren, hochwertige Proteine, also leicht verdauliche Eiweiße. Die Fette, die im Fisch sind, sind gute Fette. Die Omega-3-gesättigten Fettsäuren haben vielfältige Wirkungen, so beugen sie Herzrhythmusstörungen vor, helfen bei Entzündungen im Gewebe, sind gut für die Immunabwehr und ganz allgemein wichtig für Menschen mit Herzproblemen. Durch das regelmäßige Essen von Fisch kann man sich viele teure Vitamintabletten sparen. Vor allem die Vitamine A und D. Dazu hilft Fisch einem eventuellen Jodmangel vorzubeugen. Denn Jod ist fast nur in Seefisch in so hoher Dosis vorhanden, wie es der Mensch braucht, um Erkrankungen der Schilddrüse vorzubeugen. Beginn des 10 Wochen Kurses ist am Freitag, 25. August, um 11 Uhr im Park des Leinetal Seniorenpflegeheims. Die Gruppe kann anschließend um 12.15 Uhr am GiG-Mittagstisch/Seniorentisch ein Fischmenü bekommen. Das Essen ist frisch zu bereitet und besteht aus Fisch, Suppe oder Salat, Dessert und Getränk. Ein anderes Menü ist auch möglich. Kurskosten sind für Mitglieder frei, für Nichtmitglieder 40 Euro. Die Essenteilnahme kostet pro Menü vier Euro.