



aktiv dabei

Liebe Patienten,

von Ihren Ärzten an den Kliniken Nagold haben Sie sicher erfahren, wie wichtig regelmäßige Bewegung für Ihre Heilung und Gesundheit ist. Wir wissen heute, dass dies insbesondere für die langfristige Vorbeugung und Heilung von bösartigen Krankheiten gilt. Der Förderverein des Krankenhauses „aktiv dabei“ bietet Ihnen die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Anleitung der Übungsleiterin Frau Palt regelmäßig in frischer Luft zu bewegen. Gestartet wird mit Gymnastik zum Kraftaufbau um anschließend die Ausdauer mit Nordic Walking oder einfachem Walken durch den Killbergwald zu stärken. Zum Abschluss gibt es noch ein Dehnungsprogramm gegen Muskelkater. Damit jeder gut und richtig gefördert werden kann, streben wir eine Gruppenteilung für Anfänger und Fortgeschrittene an.

Wir freuen uns auf Sie !

Ihre Chefärzte der Kliniken Nagold

Prof. Dr. Stefan Benz	Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
Dr. Wolfgang Förtig	Klinik für Urologie
Dr. Manfred Grünke	Klinik für Radiologie und Nuklearmedizin
Dr. Erwin Jauch	
Prof. Dr. Hubert Mörk	Klinik für Innere Medizin mit Gastroenterologie

Kontakt:

aktiv dabei

Frau Jutta Benz

Kreuzertalweg 21

72202 Nagold

Tel.: 07452 885780

aktiv-dabei-KKH-Nagold@web.de

www.klinikverbund-suedwest.de

VORSORGE DURCH BEWEGUNG

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen und seien Sie selbst aktiv dabei, indem Sie VORSORGE DURCH BEWEGUNG betreiben!



**TREFFPUNKT:
Nagold, Häfele-Hütte
Montags, 16 Uhr**