

[Online-Version anzeigen](#)

## Newsletter September 2020

**Liebe (-r) {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }},**

sicher haben Sie den monatlichen Newsletter im September vermisst. Heute nun endlich die verspätete Version. Ich hoffe das Warten hat sich für Sie gelohnt und wünsche beim Lesen viel Spaß.

Die folgende Themen gibt es heute:

1. Korrigierte Kursrechnungen für die im Frühjahr begonnenen Kurse
2. Aktivierung des Immunsystems
3. Schlafstagebuch zur Einschätzung von Schlafstörungen
4. Neue Kurse Orientalischer Tanz, PMR und Aquafitness
5. Meine Lieblings-Workout-Übung im September

### Korrigierte Kursrechnungen



#### Aquafitness und ZirkelGym

Inzwischen haben alle Kursteilnehmer der unterbrochenen Sportkurse vom Frühjahr die korrigierte Kursrechnung und die Daten der offenen Kurstermine erhalten. Genaue Informationen finden Sie im jeweiligen Rechnungstext.

Nun hoffen wir alle sehr auf einen normal verlaufenden weiteren Kursbetrieb ohne Unterbrechung trotz gerade wieder stark ansteigenden Infektionen.

Die Wasserkurse in der Schwimmhalle Altenburg konnten die fehlenden Kurstermine bereits abschließen. Alle Seniorenkurse in Deutzen holen in dieser und der nächsten Woche versäumte Termine nach.

### Aktivierung des Immunsystems



#### Schlaf - Tipp Nummer 9

„Schlaf‘ dich gesund...“ Kennst du diesen Satz? Häufig drücken wir unser Mitgefühl mit einem erkrankten Freund oder Familienangehörigen durch diese Worte aus und wünschen ihm damit eine schnelle Besserung seiner Beschwerden.

Aber was ist dran am „**Gesund-Schlafen**“?

Dank wissenschaftlicher Studien erfahren wir mehr über die komplexen Zusammenhänge in unserem Körper. Und ja, wir erleichtern die Arbeit unseres fantastischen Immunsystems indem wir schlafen...

"Was passiert im Körper wenn ich schlafe" - möchtest du wissen?  
Wir befinden uns sozusagen im Energiespar-Modus. Herz- und Atemfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur sinken. Die Muskulatur entspannt. Der gesamte Stoffwechsel wird reduziert. Gleichzeitig arbeiten aber verschiedene innere Organe mit Höchstleistung – die Leber entgiftet, Wachstumshormone reparieren Zellschäden, Energiespeicher werden gefüllt...

Und auch das Gehirn schläft nicht. Im Gegenteil- es verarbeitet alle Eindrücke und Erfahrungen des vergangenen Tages, speichert ab, wertet aus und sorgt für maximale Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit am kommenden Tag. Das Gleichgewicht Erinnern - Vergessen wird so erhalten. Und der wichtige Abtransport von Giftstoffen aus dem Gehirn erfolgt hauptsächlich im Schlaf.

**Und das Immunsystem?** Das bekämpft Krankheitserreger jetzt stärker als am Tag. Schlafen wir, dann produziert es besser Antikörper. Unser Immungedächtnis wird besser geschult. Ständig sind im Blut Immunzellen unterwegs und suchen nach kranken Zellen...

>>> der komplette Artikel [HIER](#)

## Schlafstagebuch bei Schlafstörungen



### Wussten Sie - dass es etwa 80 verschiedene Schlafstörungen gibt?

Diese wiederum in Hauptgruppen und Unterkategorien eingeteilten Krankheitsbilder erschweren es jedem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten die passende Diagnose zu finden. Aber nur mit richtiger Diagnose sind Ihre Schlafprobleme optimal zu behandeln.

Die deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) stellt Patienten ein umfangreiches [Angebot an Publikationen](#) und Formularen zur Beurteilung des Schlafes zur Verfügung.

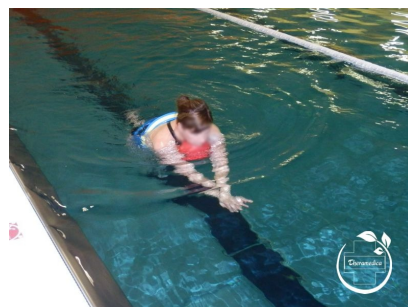
[Mein Schlafstagebuch](#) (Abend- und Morgenprotokoll) – ein wichtiges Formular zur Einschätzung von Ein- und Durchschlafstörungen - können Sie unter [diesem Link](#) finden. Das Formular der DGSM können Sie [hier](#) erhalten. Füllen Sie es in jedem Fall sorgsam aus und haben Sie es beim nächsten Termin in meiner Praxis, dem Arztbesuch oder Ihrem Termin beim Heilpraktiker dabei.

## Neue Kurse und Kurstermine



**+++ NEU +++**  
**Orientalischer Tanz**  
**Ihr neues Rückentraining**

Die Wirbelsäule mobilisieren,  
Beckenboden, Bauch- und



**Aquafitness -**  
**Ihr Ausdauertraining im Tiefwasser**  
**>>> Anmeldung**

**Start Mittwoch (18.11.20)**  
Kurszeit: 18.30 - 19.15 Uhr  
**1 freier Platz**  
Kurszeit: 19.15 - 20.00 Uhr

Rückenmuskeln kräftigen. Nur wenige Trainingsmethoden machen so viel Spaß und sind gleichzeitig so effektiv wie Orientalischer Tanz. Beseitigen Sie Rückenschmerzen durch Bewegung, stärken Sie ihren Körper und bleiben Sie fit und beweglich! Erlernen Sie Grundlagen und Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes.

**>>> Anmeldung**

**Start Freitag (30.10.2020)**

Kurszeit: 16.00 - 17.00 Uhr

Kursort:

Praxis Theramedica

Selbstzahlerkurs 10 x 60 Minuten **119 €**

**3 freie Plätze**

Kursort:

Schwimmhalle Altenburg

GKV-Förderung möglich

8 x 45 Minuten **88 €**

**Sofort verfügbare freie Plätze:**

Mittwoch 19.15 - 20.00 Uhr

(Start am 23.09.20)

**1 freier Platz**

Mittwoch 20.45 - 21.30 Uhr

(Start 07.10.20)

**3 freie Plätze**

In laufende Kurse können Sie sofort einsteigen. Die verpassten Kurstermine dürfen Sie nachholen. Alternativ berechne ich Ihnen einen reduzierten Kurspreis.



**+++ NEU +++**

### Progressive Muskelrelaxation

nach Dr. Jacobson -

Erlernen sie ein aktives Entspannungsverfahren, begegnen Sie Stresssituationen relaxter und finden Sie Ausgeglichenheit im Alltag. Über Muskelaktivität und bewusste Lockerung lernen Sie körperliche Beschwerden durch psychischen Stress zu reduzieren und zu vermeiden.

Weitere Informationen im Video.

**>>> Anmeldung**



**Start Donnerstag 7.11.2020**

Kurszeit: 17.00 - 18.30 Uhr

Kursort:

Praxis Theramedica

8 x 90 Minuten **119 €**

Bitte beachten Sie die aktuellen AGB für Präventions- und Gesundheitskurse.

## Meine Lieblings-Workout-Übung



### Bauchmuskeln intensiv

Ausgangsstellung ist der Vierfüßler-Stand. Die Ellenbogen sind ganz leicht gebeugt, die Füße aufgestellt. Sie heben die Knie einige Zentimeter vom Boden und bleiben in dieser Position mindestens 20 Sekunden. 3 Wiederholungen sollten machbar sein :)

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Blieben Sie gesund und aktiv.

Im Oktober - Newsletter gibt es die nächste superschöne Übung!

Hat Ihnen mein Newsletter gefallen?

Für weitere Informationen und Fragen,

Hinweise und Ratschläge erreichen Sie mich:

- unter der eMail-Adresse [info@Physiotherapie-Eikemeier.de](mailto:info@Physiotherapie-Eikemeier.de)
  - über SMS/What'sApp-Nachricht/telefonisch (0177) 7882685
  - Festnetz Praxis Theramedica (03447) 83 57 84
  - oder persönlich
- Praxis Theramedica, Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg  
(Sprechzeit nur nach Vereinbarung).

Eine schöne Zeit wünscht Ihnen  
Ihre Heilpraktikerin und Physiotherapeutin  
Heike Eikemeier

---

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

Mobile Physiotherapie  
Praxis Theramedica  
Heike Eikemeier  
Knausche Str. 2  
04617 Gerstenberg  
[info@Physiotherapie-Eikemeier.de](mailto:info@Physiotherapie-Eikemeier.de)



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.  
Sie erhalten diesen Newsletter, da Sie bereits mein Patient / Teilnehmer in einem meiner  
Kurse waren oder Sie sich alternativ direkt für meinen Newsletter angemeldet haben.  
Möchten Sie keine weiteren Informationen erhalten, dann können Sie sich über den  
folgenden Link  
[Abmelden](#)



© 2020 Mobile Physiotherapie - Praxis Theramedica - Heike Eikemeier