

## Newsletter August 2020

**Willkommen** {{ contact.NACHNAME }},

ab sofort erhalten Sie monatlich meinen Newsletter. Ich hoffe es sind viele für Sie interessante Themen und Informationen dabei. Inhalte werden neben Kurs- und Praxisinformationen verschiedene Gesundheitsthemen, Therapie-verfahren und Veranstaltungen sein. Auch meine aktuelle Lieblings-Workout-Übung dürfen Sie ausprobieren. Viel Spaß beim Lesen.

[Online-Version anzeigen](#)



### Kursstart im September?

Nach langer Pause warten wir alle ungeduldig auf die nächsten Entscheidungen der Länder, wie es in Zeiten der Corona-Pandemie mit dem Übungsbetrieb in Schwimmhalle und Praxen weitergehen kann. Die ersten Informationen erhielt ich vor einigen Tag von der EWA als Betreiber der Schwimmhalle in Altenburg: Geplant ist ein Neustart der Kurstätigkeit zum 16. September 2020 - natürlich mit Hygienekonzept.

[>>> HIER lesen Sie den kompletten Beitrag](#)

[Online-Version anzeigen](#)



**Aktivierung des Immunsystems**

Tipp 8 -



**Veranstaltungstipp**

Ruhe suche -  
Entspannung finden -



**Theramedica Videosprechstunde**

Für Beratungen und

### “Waldbaden“

ist online.  
Hier lade ich Sie ein einen Waldspaziergang zu unternehmen und aus der Natur Kraft für Ihre Gesundheit zu schöpfen.

[>>> HIER können Sie den ganzen Artikel lesen](#)

### ein achtsamer Waldspaziergang

Nicht Jeder möchte allein den Wald erkunden. Aus diesem Grund lade ich Sie ein zu einem gemeinsamen „Walderlebnis“.

[>>> HIER zur Anmeldung](#)

einige Behandlungen nutze ich in der Praxis seit Ende Juli auch die Videosprechstunde. Praktisch für beide Seiten erspart dieser digitale Patientenkontakt Wege...  
[>>>> HIER weiterlesen](#)

[Online-Version anzeigen](#)



## Meine Lieblings-Workout-Übung

### Rückenkraft

Ausgangsstellung ist die Bauchlage: Zieh' den Bauch-nabel fest ein und hebe durch die Kraft deiner Rücken-Streck-Muskulatur beide Beine, deine Arme und den Oberkörper. Halte diese Position ca. 20s halten (3 x)

Besonders effektiv ist dieses Training in Kombination mit einer Übung für die Bauchmuskulatur. Kennst du eine schöne? Fällt dir heute keine ein, so erhältst du im nächsten Monat vielleicht eine Idee in diesem Newsletter.

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
- oder persönlich in der Praxis Theramedica, Knausche Str. 2, 04617 Gerstenberg (Sprechzeit nur nach Vereinbarung).

Einen schönen und sonnigen August wünscht Ihnen  
Ihre Heilpraktikerin und Physiotherapeutin  
Heike Eikemeier

[Datenschutzerklärung](#) [Impressum](#)

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](#)

