



## IN 12 WOCHEN SCHMERZFREIER BEWEGEN

KEINE LANGEN  
VERTRAGSBINDUNGEN!  
KURZFRISTIGER  
AUSSTIEG MÖGLICH!

.....  
Das ist einzigartig  
und das gibt es  
nur bei uns!

### Neuartiges Trainingskonzept gegen Gelenkschmerz & Arthrose!

Sie leiden unter Arthrose oder Gelenkschmerzen oder haben ggf. schon ein Kunstgelenk?

Dann freuen wir uns über Ihr Interesse an unserem Arthrose-Kurzprojekt. Hierfür suchen wir 55 Teilnehmer, die bislang nicht oder nur mäßig sportlich aktiv waren. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, 12 Wochen lang zweimal

### 55 FREIWILLIGE GESUCHT! TEILNAHME BEGRENZT!

wöchentlich ein spezielles Programm zu absolvieren, das sporttherapeutisch begleitet wird.

Die Vergabe der Trainingsplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Zögern Sie daher nicht zu lange und vereinbaren Sie am besten noch heute Ihren individuellen und kostenlosen Beratungstermin unter

TEL. 05145 - 28282  
Sport Point Lachendorf

TEL. 05832 - 6892  
Sport Point Hankensbüttel

TEL. 05831 - 992623  
Sport Point Wittingen

## „FUNKTIONELLES TRAINING“ - SPORT MIT KUNSTGELENK

Vor allem bei Bewegungsstörungen, aber auch viele andere orthopädische und neurologische Krankheitsbilder lassen sich durch ein spezielles „Funktionelles Training“ positiv beeinflussen. Da die Gelenke optimal geschont werden, eignet sich dieses Training auch für Menschen mit Kunstgelenken im Bereich von Knie oder Hüfte. Die tiefe Gelenkmuskulatur stellt die Belastungsfähigkeit der Gelenke sicher. Bei starken Schmerzen wird sie quasi abgeschaltet. Um sie wieder zu aktivieren, sind extremer Kraft- und Ausdauersport ungeeignet. Vielmehr müssen Koordination und Muskelbalance trainiert werden. Durch ein spezielles „Funktionelles Training“ wird genau das erreicht. Gleichzeitig werden Verspannungen gelockert.

