

In 3 Wochen schmerzfrier bewegen

Neuartiges Trainingskonzept gegen Gelenkschmerz & Arthrose!

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

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, 4 Wochen lang zweimal wöchentlich ein spezielles Programm zu absolvieren, das sporttherapeutisch begleitet wird.

Die Kosten für die betreute Teilnahme beträgt einmalig 59,00 Euro pro teilnehmende Person.

55 Freiwillige gesucht!
Begrenzte Teilnehmerzahl!

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!

*Jetzt
anmelden!*

DETMOLD

Wittekindstraße 26
32758 Detmold
Tel.: 0 52 31 / 980 77 71

LEMGO

Lagesche Str. 54b
32657 Lemgo
Tel.: 0 52 61 / 920 16 55

HORN-BAD MEINBERG

Carl-Zeiss-Str. 2
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 0 52 34 / 820 920

ASEMISSEN

Asemisser Allee 5
33818 Leopoldshöhe
Tel.: 0 52 02 / 87 59

BLOMBERG

Auf den Kreuzen 27
32825 Blomberg
Tel.: 0 52 35 / 509 13 55

www.lippe.fitness

Buena Vista

FITNESS CLUB

Asemissen · Blomberg · Detmold · Horn-Bad Meinberg · Lemgo

Endlich wieder schmerzfrier bewegen!

Neue effektive Methoden, um präzise schnell und wirksam Muskel-, Rücken- und Gelenkschmerzen zu lindern und Arthrose vorzubeugen!

55 Freiwillige gesucht!
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Teilnahmegebühr
nur
59,- Euro

www.lippe.fitness

Brennpunkt Arthrose und Gelenkschmerzen

Spezielles Trainingsprogramm für Menschen mit Gelenkverschleiß - Erfolgreich auch zur Prävention



Mehr als jeder 5. Deutsche leidet an, zum Teil erheblichen, Gelenk- und Bewegungsschmerzen. Betroffene wissen aus eigener leidvoller Erfahrung wie sehr dadurch die Lebensqualität eingeschränkt ist. Häufige Ursache ist die Arthrose, eine Erkrankung, die durch Abnutzung bzw. Verschleiß der Gelenke entsteht. Im fortgeschrittenen Stadium bildet sich der Knorpel soweit zurück, dass Knochen auf Knochen reibt. Damit verbunden sind nicht nur teils unerträgliche Schmerzen, sondern auch eine Bewegungseinschränkung. Vielfach ist eine Linderung dann nur noch durch ein Kunstgelenk zu erreichen.

Arthrose ist übrigens keine Alterserscheinung wie vielfach immer noch angenommen wird. Der degenerative Prozess beginnt oft schon in jungen Jahren, auch wenn die Beschwerden im Anfangsstadium meist noch nicht so gravierend sind. Wird nicht rechtzeitig entgegen gewirkt schreitet der Prozess schleichend voran. Im schlimmsten Fall führen die immer stärker werdenden Schmerzen und die damit verbundene eingeschränkte Mobilität sogar dazu, dass der Beruf nicht mehr ausgeübt werden kann.

Bewegungsmangel:
Die Hauptursache für Arthrose!

Eine der wesentlichen Ursachen für einen beginnenden Gelenkverschleiß ist mangelnde Bewegung, vielfach begründet durch einen Beruf der eine überwiegend sitzende Tätigkeit erfordert. Folge der Bewegungsarmut ist ein deutlicher Rückgang der Muskelmasse die gleichzeitig einen Verlust an Muskelkraft bedeutet. Im Durchschnitt ist im Lebensalter von 50 Jahren bereits knapp ein Drittel der ursprünglichen Muskelmasse abgebaut.

Soweit sollte man es jedoch nicht kommen lassen:
Ein gezieltes und gesundheitsorientiertes Training beugt dem Verlust von Muskelmasse und dem damit verbundenen Gelenkverschleiß vor. Aber auch, wenn bereits eine Arthrose vorliegt lassen sich mit solchen Maßnahmen Entzündungsprozesse positiv beeinflussen. Schmerzen können erheblich gemindert werden oder verschwinden sogar ganz.

Beschwerden lindern mit dem Gesundheitszirkel

Effizientes und gelenkschonendes Gesundheitstraining mit unserem Gesundheitszirkel - kein aufwendiges Einstellen nötig



Für ein Arthrose- Kurzzeitprojekt unter professioneller Anleitung suchen wir 55 Interessierte, die an Arthrose bzw. Gelenkschmerzen leiden und/ oder ein Kunstgelenk tragen. Der Gesundheitszirkel erlaubt ein effizientes Training, das die Gelenke schont und dadurch extrem wirksam ist. Falsche Bewegungsabläufe

oder Bewegungsgeschwindigkeiten, zu hohe Gewichte oder unkorrekte Sitz- bzw. Hebeleinstellungen sind so gut wie ausgeschlossen. Dafür sorgt eine spezielle Einweisung durch unsere geschulten Trainer/Innen, die die optimale Einstellung mit Ihnen vornimmt. Der Zirkel umfasst insgesamt 8 bis 11 Geräte für ein wirkungsvolles Ganzkörper-Training.

In weniger als 20 Minuten pro Einheit wird ein Muskeltraining möglich, das Arthrose nicht nur wirksam vorbeugt, sondern auch bei bereits bestehender Erkrankung zu einer schnellen Besserung der Beschwerden führt - meist schon nach einigen Wochen.



Optimaler Muskelaufbau

Auch optimal nach Operationen geeignet

Auch Menschen mit künstlichen Gelenken profitieren vom speziellen Muskeltraining durch den Gesundheitszirkel. Der Muskel wird bis zu 35% effektiver gekräftigt als mit herkömmlichen Trainingsmethoden. So lässt sich der Muskel wieder optimal nach Operationen aufbauen.