



6 WOCHEN FRÜHLINGS-GESUNDHEITS-TRAINING
für **79 Euro.***
für alle, die sich frühlingsfrisch fühlen wollen!
*6 Wochen unverbindlich testen ohne Vertragsbindung. Angebot gültig bis 30.04.2017

6 WOCHEN FÜR EIN SCHMERZFREIES + GESUNDES LEBEN.

ALLES DREHT SICH UM IHR WOHLBEFINDEN.

Nutzen Sie den frischen Frühlingswind und tun Sie energiegeladener und motivierter etwas für Ihre Gesundheit und sorgen so für ein Leben mit mehr Wohlbefinden, weniger Schmerzen, gestärkter Muskulatur und geringerem Körperfettanteil. Dafür brauchen Sie nicht mal viel Zeit:

2 x 35 Minuten pro Woche reichen aus!

DAS PRINZIP:

Trainieren Sie an acht Geräten in nur 35 Minuten. Dabei werden Ausdauer- und Krafttraining geschickt kombiniert. Das ist nicht nur abwechslungsreich, sondern auch sportwissenschaftlich ausgeklügelt. Denn Sie trainieren in kurzen Intervallen mit individuellen Optimalbelastungen. Diese werden bei Trainingsstart - mithilfe des PhysioAktiv-Teams - an jedem Gerät an das persönliche Leistungsniveau angepasst, so dass die Belastung herausfordert, aber nicht überfordert. Im Laufe der Zeit steigert sie sich stetig, um immer neue Trainingsreize zu setzen. Dabei führen die Gerä-



te Ihre Bewegungen, um falsche Abläufe zu vermeiden. Gesundheitliche Einschränkungen werden bei den Einstellungen berücksichtigt.

DER KOMFORT:

Die milani-Geräte sind elektronisch gesteuert und passen sich automatisch den vorprogrammierten Einstellungen an, die auf einer praktischen Chipkarte gespeichert sind. Sie müssen sich keine Einstellungen merken oder lästigen Bedienungsanleitungen folgen - nur die Chipkarte einstecken und los geht's!

DIE EFFEKTE:

Sie nutzen den Frühling effektiv, sicher und einfach für Ihre Gesundheit - egal wie alt Sie sind oder welches Trainingsniveau Sie haben. Bei regelmäßigem Training werden sich Ihr Körpergefühl und Ihre Haltung optimieren, Sie fühlen sich fitter und vitaler, einige Blutwerte können sich verbessern, die Muskulatur wird gestärkt, Fett abgebaut, die Figur geformt und Schmerzen abgebaut. So fühlen Sie sich rundum frühlingsfit.

Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt!

OPTIMALE BETREUUNG

setzt voraus, dass wir nur eine begrenzte Anzahl von Teilnehmern bei unserem Trainingsprogramm begleiten können. Deshalb ist die Teilnahme limitiert auf 60 Personen!

ALSO SETZEN SIE SCHNELL IHR GESUNDHEITSZIEL IN DIE TAT UM UND MELDEN SIE SICH NOCH HEUTE AN:

☎ 09203 68 60 388

IHRE ERSTE ADRESSE FÜR PRÄVENTION UND THERAPIE

Happy Physio (Inh. Petra Dörnhöfer)
Kulmbacher Str. 51 · 95512 Neudrossenfeld
Tel. 09203 - 68 60 388
www.happy-physio.de · info@happy-physio.de



GESTÄRKT MUSKULATUR GESÜNDERE GELENKE WENIGER SCHMERZEN

RAUS AUS DEM WINTERSCHLAF ...



... REIN IN EIN AKTIVES LEBEN!

6 WOCHEN FRÜHLINGS-GESUNDHEITS-TRAINING
für **79 Euro.***
für alle, die sich frühlingsfrisch fühlen wollen!
*6 Wochen unverbindlich testen ohne Vertragsbindung. Angebot gültig bis 30.04.2017

HIER INFORMIEREN UND GESUND IN DEN FRÜHLING

Happy Physio (Inh. Petra Dörnhöfer)
Tel. 09203 - 68 60 388
www.happy-physio.de



© Copyright by Motion One GmbH 2017
Text, Layout und Gestaltung by Motion One GmbH



LASSEN SIE IHRE GESUNDHEIT AUFBLÜHEN!

Stärken Sie Ihre Muskeln und Gelenke und werden Sie fit für alle Frühlings-Aktivitäten!

Kraftvoll und gesund in den Frühling mit nur 2 x 35 Minuten in der Woche

RAUS AUS DEM WINTERSCHLAF

Hören Sie ihn auch, den Weckruf des Frühlings, der uns kraftvoll aus der Winterruhe reißt? Dann ignorieren Sie ihn nicht und nutzen Sie die motivierende Frühjahrsenergie, um etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Dafür brauchen Sie noch nicht mal viel Zeit: **2 x 35 Minuten pro Woche** reichen aus, um Muskulatur aufzubauen, Rücken und Gelenke zu stärken, und sich fit für aufregende Frühlingsaktivitäten zu machen.

WECKRUF FÜR KÖRPER UND GEIST

Die dunklen Wintermonate, in denen man es sich auf dem Sofa gemütlich gemacht hat, sind vorbei. In der Natur spürt man intensive Aufbruchstimmung. Die Tiere kommen aus Ihrem Winterversteck und die Blümchen strecken Ihre Blüten in den blauen Frühlingshimmel, um die warmen Sonnenstrahlen zu genießen. Auch uns Menschen tut das stärkere Licht des Frühlings richtig gut. Der Lichtmangel im Winter hat uns den Antrieb genommen, doch jetzt fühlen wir uns energiegeladener, motiviert und leistungsbereit. Das ist die beste Zeit des Jahres, um Bewegungsvorhaben in die Tat umzusetzen. Nie war es leichter, aktiv zu werden!

IDEALES TRAINING MIT FACHLICHER UNTERSTÜTZUNG

Doch laufen Sie nicht gleich unüberlegt los, denn der Winter könnte Spuren hinterlassen haben. Feiertagsessen und die Kälte setzen dem Körper zu, was nicht selten in Schmerzen und Kreislaufproblemen mündet. Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihr Training überlegt angehen und sich nicht zu viel zumuten. Doch keine Sorge, wir stehen Ihnen zur Seite. Mit den **milong Gesundheitszirkel** erhalten Sie ein maßgeschneidertes Training, das sich optimal an Sie anpasst. Auch auf mögliche Schmerzen und Einschränkungen gehen wir gezielt ein und stärken Ihnen mit physiotherapeutischer Unterstützung im wahrsten Sinne des Wortes den Rücken. **Nur 2 x 35 Minuten pro Woche reichen aus, um Körperfett ab- und Muskulatur aufzubauen, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, Rücken und Gelenke zu entlasten, Schmerzen zu reduzieren und den Stoffwechsel anzukurbeln.** So werden Sie fit für wunderbare Frühlingserlebnisse. Sind das nicht gute Aussichten? Dann machen Sie doch gleich ein Probetraining mit uns aus. Wir freuen uns auf Sie!

Knackiger Körper statt knackender Gelenke

Schmerzfrei und gelenkfit in die warme Jahreszeit

MIT MUSKELKRAFT GEGEN MÖGLICHE SCHMERZEN

Zwickt, zwackt und knackt es auch manchmal in Ihren Gelenken? Dann sind Sie nicht allein. Gerade mit fortschreitendem Alter nehmen die Schmerzen in den Gelenken – besonders häufig in Knien und Hüfte – stark zu. Degenerative Erkrankungen wie Arthrose, bei der die schützende Knorpelschicht im Gelenk verschleißt, können die Lebensfreude und die Lust auf Bewegung deutlich einschränken. Dabei ist gerade Bewegung das Mittel der Wahl, um der Erkrankung kraftvoll entgegenzuwirken. Denn Sport fördert nicht nur die Durchblutung sowie den (Gelenk-) Stoffwechsel und baut belastendes Übergewicht ab, sondern stärkt vor allem die Muskulatur, das nötige Stützwerk, das den Druck von den Gelenken nimmt.

STABILISIERTE GELENKE GEGEN FEHLHALTUNGEN

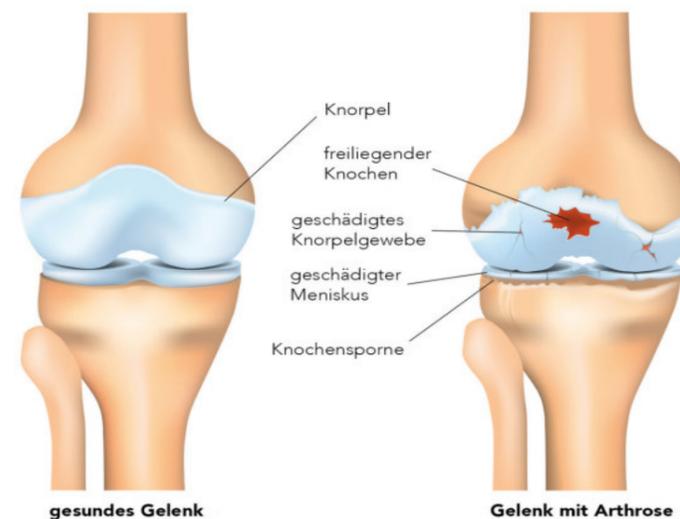
Zwar wird ein Gelenk in erster Linie durch zwei aufeinandertreffende Knochen geformt, doch die umgebenden Muskeln, Bänder und Sehnen halten es erst stabil. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse jedoch ab. Hier können Sie mit geeignetem Training aktiv gegensteuern. Gestärkte Muskeln stabilisieren und führen die Gelenke, sodass Fehlhaltungen vermieden und Schmerzen verringert werden.

Auch Menschen, die unter Osteoporose (Knochenabbau) leiden, profitieren von gezieltem Training. Selbst Bandscheiben werden durch körperliche Aktivität besser mit Nährstoffen versorgt und bleiben so elastisch, um die Wirbelkörper abzapfen zu können. Bewegung ist also fast immer eine gute Idee. Achten Sie jedoch unbedingt auf die richtige Ausführung, um Fehlbelastungen zu vermeiden. Wir beraten und unterstützen Sie gern. Rufen Sie gleich an!



Das läuft ja wie geschmiert!

Bleiben Sie beweglich trotz Arthrose



BEWEGUNG ALS GELENKSCHMIERMITTEL

Arthrose ist die wohl häufigste Gelenkerkrankung in Deutschland. Dabei verschleißt die abpuffernde Knorpelschicht im Gelenk, die für reibungslose Bewegung sorgt, sodass die Knochen aufeinanderreiben. Durch die empfindliche Knochenhaut ist das mit oft starken Schmerzen verbunden, unter denen die Betroffenen zum Teil erheblich leiden. Häufig meiden sie deshalb unnötige Bewegungen, um den Schmerzen Einhalt zu gebieten. Dabei ist genau das Gegenteil besonders hilfreich, denn nur durch Bewegung wird der Knorpel ausreichend mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt. Schont sich der von Arthrose Betroffene, wird der ohnehin raue Knorpel noch spröder, die Schmierfunktion durch die Gelenkflüssigkeit nimmt ab und die Beschwerden nehmen zu.