



Sportmedizin

Sport ist ideal, um Ihren **Körper** und **Geist fit** zu **halten** sowie Ihr **Wohlbefinden** und Ihre **Attraktivität** zu **steigern**.

Ausreichend Bewegung verhindert zudem eine Gewichtszunahme bzw. fördert die Gewichtsreduktion.

Regelmäßige sportliche Aktivität senkt Ihr Risiko für

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Krebserkrankungen (Brust-, Prostata- und Dickdarmkrebs)
- Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus)
- Degenerative Erkrankungen (Osteoporose, Arthrose)
- Neurodegenerative Erkrankungen (Demenz)

Gezielte sportliche Aktivität unterstützt die Therapie von

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Diabetes mellitus
- Rückenbeschwerden
- Arthrose
- Osteoporose

Gerne erstellen wir Ihnen einen **individuellen Trainingsplan** zur **Maximierung** Ihrer **körperlichen Leistungsfähigkeit** (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) bzw. zur **Erhaltung** und **Steigerung** Ihrer **Gesundheit**.