

Kölner Physio-und Sporttherapeuten bieten in Zusammenarbeit mit gesetzlicher Krankenkasse „Training mit Garantie“

Köln-Sülz – Die Chance für junge und ältere Menschen, die nicht sicher sind ob ein sport- und physiotherapeutisch betreutes Gesundheitstraining sinnvoll ist: **Training mit Garantie** wird es an den Tag bringen. Haben Sie Probleme mit ihren Schultern? Schmerzen ihre Ellenbogen? Tut der Rücken, die Knie weh? Ist der Nacken verspannt? Lässt die Ausdauer zu wünschen übrig? Wissen Sie vielleicht, dass Sie aktiv werden sollten haben es aber immer wieder auf die lange Bank geschoben? Es ist kein Geheimnis, dass etwa 80% der Bevölkerung sowohl unter Gelenk-, Rücken- und Spannungsschmerzen als auch unter Blockaden leidet. Es gibt kaum jemanden, der diesen Schmerz nicht kennt.

Stechende Schmerzen schränken unseren Alltag ein, man kann sich kaum noch bewegen. Dann helfen nur noch Schmerztabletten, der Weg zum Orthopäden oder eine Spritze. „Mehr bewegen“ heißt es dann. Hier endet meist der Wille. Die wenigsten wissen, dass der menschliche Körper zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr bis zu 40% seiner Muskelmasse verliert! Somit hat der Körper weniger Stabilität. Besonders die Abschwächung der gelenkstabilisierenden Muskulatur ist oft die Ursache von Beschwerden. Alle Betroffenen haben den Wunsch, endlich schmerzfrei zu sein. Wie Physiotherapeut Jonathan Piel im Rahmen seiner Ausbildung gelernt hat, ist es oft relativ leicht, den Einschränkungen Abhilfe zu schaffen. Doch wer überwindet sich, wenn die Schmerzen weg sind,

zu einem regelmäßigen Gesundheitstraining? Und wer ist sich sicher, dass das Gesundheitstraining in der kombinierten Therapie- und Trainingseinrichtung im alten Postamt

Sülz bei den Sport- und Physiotherapeuten von „gesunde etagen“ wirklich das Richtige für einen selbst ist? Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen haben die Techniker Krankenkasse in Zusammenarbeit mit den Therapeuten von „gesunde etagen“ das Projekt „**Training mit Garantie**“ entwickelt. Eine unserer wichtigsten Aufgaben ist es Menschen in Bewegung zu bringen. 80% aller Krankheiten in Deutschland sind auf Bewegungsmangel zurückzuführen, so Selbach von der TK. Wir haben uns in Zusammenarbeit mit dem Kölner Sport- und Physiotherapeutenteam von Eva Spieler und Lutz Friedrichs zur Aufgabe gemacht, allen

Menschen, die es möchten betreutes Gesundheitstraining ausprobieren zu lassen um zu beweisen, dass schon geringe Veränderungen in den Lebensgewohnheiten – verbunden mit einigen gezielten Übungen – zu deutlich weniger Beschwerden führen. Dabei ist der Erfolg nicht abhängig vom Alter. Für unser „Training mit Garantie“ suchen wir 150 freiwillige Personen im Alter zwischen 25 und 75 Jahren.

Nach 4 Wochen, in denen die Teilnehmer 2x pro Woche ihr individuelles Programm absolvieren, wird der zu Beginn des Trainings durchgeführte Eingangs-Termin wiederholt um die positiven Veränderungen zu dokumentieren und nachzuweisen, dass das Trainingsprinzip funktioniert. Physiotherapeutin Tina Reuters, die ihren Kollegen und ihre Kollegin bei dem Projekt „Training mit Garantie“ unterstützt ist sich sicher, dass in jedem Fall eine Verbesserung der Einschränkung und somit der Lebensqualität eintreten wird. Sollte dies nicht der Fall sein bekommen die TeilnehmerInnen ihr Geld zurück.

Training mit Garantie beginnt ab dem 16.09.2013 in den gesunden etagen Köln-Sülz auf der Berrenrather Str.230 (Altes Postamt Sülz) und kostet pro Teilnehmer 19,90 €.

Wer teilnehmen möchte meldet sich bitte unter 0221/ 475 83 98 an. Lutz Friedrichs, Tina Reuters und Eva Spieler freuen sich über ihren Anruf, um einen Eingangstermin mit Ihnen zu vereinbaren.

TRAINING MIT GARANTIE

ERREICHEN SIE IHRE ZIELE NICHT
NUR 19,90 EUR
ERHALTEN SIE IHR GELD ZURÜCK

Ihr Rezept für 4 Wochen:

Schmerzen in den Schultern
Schmerzen in den Ellenbogen
Schmerzen in den Händen
Schmerzen in den Füßen
Schmerzen in den Knieen
Schmerzen in den Hüften
Schmerzen in den Nacken
Schmerzen in den Ohren
Schmerzen in den Augen
Schmerzen in den Zähnen
Schmerzen in den Gelenken
Schmerzen in den Muskeln
Schmerzen in den Sehnen
Schmerzen in den Bändern
Schmerzen in den Knorpeln
Schmerzen in den Knochen
Schmerzen in den Wirbelsäule
Schmerzen in den Brustwirbelsäule
Schmerzen in den Lendenwirbelsäule
Schmerzen in den Halswirbelsäule
Schmerzen in den Kreuz- und Lendenwirbelsäule
Schmerzen in den Brust- und Rückenwirbelsäule
Schmerzen in den Hals- und Nackenwirbelsäule
Schmerzen in den Kopf- und Halswirbelsäule
Schmerzen in den Brust- und Brustwirbelsäule
Schmerzen in den Brust- und Brustwirbelsäule
Schmerzen in den Brust- und Brustwirbelsäule

Wohlbefinden

gesunde etagen
gesund werden - gesund bleiben