



Leisten Sie Knochenarbeit: Kraftvoll gegen Osteoporose!

Starten Sie jetzt!
**Die besten Trainingsorte
für Ihre Gesundheit.**

Mit Galileo- und Krafttraining

*Auch Männer
sind zunehmend
von Osteoporose
betroffen.*

In Deutschland leiden etwa 7 Millionen Menschen, überwiegend Frauen ab 50 Jahren, an "Knochenschwund" und seinen Folgen. Ursachen gibt es viele: hormonelle Veränderungen (Wechseljahre), Stoffwechselstörungen, Medikamenteneinnahmen (z.B. Kortison) über einen längeren Zeitraum, falsche Ernährung, Bewegungsmangel, aber auch erbliche Vorbelastung.

Stand: 09.2009 | Änderungen vorbehalten.



Gesundheitstraining im **SPORT-GESUNDHEITSPARK**

ZEHLENDORF
am Oskar-Helene-Heim
Telefon **81 81 2-0**
Clayallee 225 C
14195 Berlin

WEDDING
im EGZB
Telefon **450 83 550**
Reinickendorfer Straße 61
13347 Berlin

**Nutzen
Sie unsere
kostenlose
Beratung!**

WILMERSDORF
Forckenbeckstraße 21
Telefon **89 79 17-0**
14199 Berlin

Der Sport-Gesundheitspark Berlin ist ein gemeinnütziger Verein. Mitglieder und unterstützende Partner sind u.a.: Ärztekammer, Sportärztekund, Senatsverwaltung für Inneres und Sport, Deutscher Olympischer Sportbund, Berliner Turnerbund, BGPR, EGZB, HU, FU und die Uni Potsdam.

Gesundheits-Checks im **ZENTRUM FÜR SPORTMEDIZIN**

ZEHLENDORF
am Oskar-Helene-Heim
Telefon **81 81 2-0**
Clayallee 225 C
14195 Berlin

HOHENSCHÖNHAUSEN
im Sportforum
Telefon **72 626 72-0**
Fritz-Lesch-Straße 29
13053 Berlin

Osteoporose-Check

- Gibt es in Ihrer Familie bereits Osteoporose?
- Haben Sie in den letzten Monaten unverhältnismäßig stark abgenommen?
- Haben Sie in den letzten Jahren mehr als 4 cm an Körpergröße verloren?
- Leiden Sie häufig an starken Rückenschmerzen?
- Sind Sie ohne erkennbare Umstände gangunsicher oder in letzter Zeit mehrfach gestürzt?

Wenn mehrere dieser Aussagen auf Sie zutreffen, sprechen Sie mit Ihrem Orthopäden über eine mögliche Osteoporose.

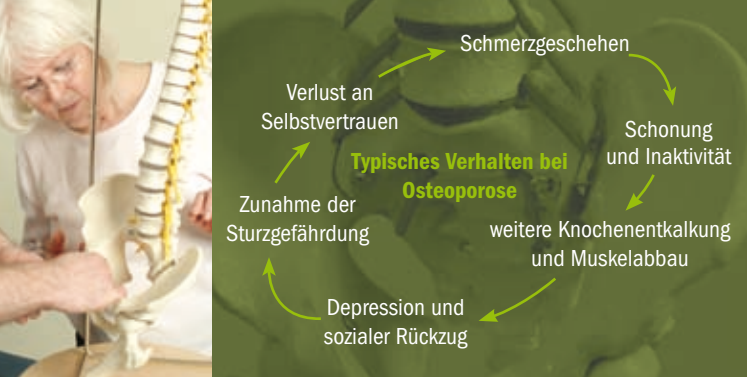


**Schmerzen
lindern
und Stürze
vermeiden!**

kontakt@sport-gesundheitspark.de

www.sport-gesundheitspark.de

Gesund bewegen.



Neue Untersuchungen zeigen einen engen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Knochendichte!



Gewinnen Sie mehr Sicherheit im Alltag!

Osteoporose – was ist das eigentlich?

"Poröser Knochen" – das ist die wörtliche Übersetzung. Gemeint ist damit eine reduzierte Knochenmasse, bzw. -dichte. Denn Knochen ist lebendes Gewebe, das ständig erneuert und "repariert" werden muß.

Etwa ab dem 35. Lebensjahr wird – in Maßen – mehr Knochen ab- als wieder aufgebaut. Ist dieser Umbau-Prozeß gestört und die Knochenqualität nimmt überproportional ab, kann es sich um Osteoporose handeln.

Die Knochen werden instabil und weniger belastbar: neben **Schmerzen und Bewegungseinschränkungen** kann es im fortgeschrittenen Stadium selbst bei alltäglichen Bewegungen zu **Brüchen der Wirbelkörper, des Oberschenkelhalses und der Handgelenke** kommen.

Wir beraten Sie gerne ausführlich zu Osteoporose und unserem Osteoporosetraining im Sport-Gesundheitspark Zehlendorf.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin mit unserem Sporttherapeuten Nils Stolzenberg, Telefon 81 81 20.

Unser spezielles Osteoporose-Aktivprogramm:

Osteoporose-Patienten neigen dazu, sich zu schonen und immer passiver zu werden. Der wenig geforderte Körper schaltet auf "Ruhezustand". Eine Spirale aus fortschreitendem Knochenabbau und zunehmender Sturzgefahr entsteht.

Werden Sie aktiv!

Für gesunde Bewegung ist es nie zu spät! Wenn Sie an Osteoporose leiden, sollten Sie schnell aktiv werden, um einem fortschreitenden Knochenabbau entgegen zu wirken. **Steigern Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination, um Schmerzen zu lindern, Sicherheit zu gewinnen und Stürze zu vermeiden.** Nur so können Sie sich vor Knochenbrüchen schützen!

Termine unserer Infoveranstaltungen erfahren Sie unter Tel. 81 81 20.

Wenn Sie noch keine Beschwerden haben, sich selbst aber zur Risikogruppe zählen, z.B. wegen einer erblichen Vorbelastung, empfehlen wir Ihnen ein **präventives Osteoporosetraining**, um dem Krankheitsbild frühzeitig zu begegnen.

Unser Osteoporose-Aktivprogramm verbindet drei Komponenten:

1. Krafttraining

Knochenauf- und -abbau werden entscheidend durch Muskeln und Sehnen beeinflusst (neuromuskuläres System). Durch hohe Muskelkraft tritt eine leichte Verformung des Knochens ein, der darauf mit Zuwachs an Knochenmasse und -festigkeit reagiert. Und genau hier setzt unser spezielles Krafttraining an.

2. Galileo-Vibrationstraining

Das zusätzliche Training auf dem innovativen Vibrationsgerät Galileo stimuliert sämtliche Muskelgruppen zu unwillkürlichen, verstärkten Kontraktionen. Das unterstützt den Knochenaufbau und fördert Muskelkraft, -leistung und Balance.

3. Professionelle Betreuung

Ihr individueller Gesundheitszustand ist unser Maß der Dinge. Das Trainingsprogramm wird speziell auf Ihre Bedürfnisse und die Befunde Ihres Orthopäden abgestimmt. **Qualifizierte Sporttherapeuten begleiten und betreuen Sie.**

Mitgliedsbeitrag

Für 40,- EUR im Monat trainieren Sie in Berlins größtem Gesundheitssportverein 1 x wöchentlich in einer Kleingruppe von max. 10 Teilnehmern, inkl. ärztlicher Eingangsuntersuchung und ausführlicher Beratung. Keine Aufnahmegebühr!

Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Förderung!