



**Aktiv in den Seilen hängen:** SenTis macht Gelenke und Wirbelsäule fit...



... und sorgt für mehr Rumpfstabilität.



**Die entscheidenden Nuancen:** Wir geben Ihnen Hilfestellung für eine aufrechte (Körper-)Haltung.



**Übung macht den Meister:** Unsere qualifizierten SenTis-Trainer passen die Übungen Ihrem persönlichen Trainingslevel an.

## Das Potenzial Ihrer Muskelreserven.

SenTis entdeckt die Kraft der „kleinen Muskeln“. Diese sind für die Stabilisierung der Gelenke entscheidend. Die Instabilität von Gelenken und Wirbelsäule verursacht oft Schmerzen, insbesondere bei Dreh- und Beugebewegungen.

Das Trainingsgerät von SenTis besteht aus Schlingen und Seilen. Sie arbeiten darin mit Ihrem Körpergewicht – und aktivieren auf einzigartige Weise Ihre Muskeln neu.

Hochwirksames Training für Gesundheits- und Präventivsportler, Rehabilitations-sportler und Athleten

**SenTis weckt ein bisher nicht bekanntes Potenzial an Kraft und verbessert die Sensomotorik.**

### Indikationen für SenTis:

- Chronische Beschwerden in Nacken, Schultern, Wirbelsäule, Hüfte, Knie und deren Prävention, auch Arthrose
- Neurologische Befunde, verringerte Sensomotorik, auch Muskelatrophie
- Rehabilitation nach Unfall
- Nachlassende Muskelkraft und -ausdauer
- Leistungs- und Kraftsteigerung für Athleten

## Der „kleine“ Unterschied zum Krafttraining.

In Fitness-Studios werden überwiegend die globalen Muskeln trainiert. **Dies verbessert zwar die Kraft, allerdings nicht die adäquate Steuerung des Muskels**, die für eine Stabilisierung wichtig ist.

Hier setzt SenTis an: es trainiert durch die kontrollierbare Instabilität des Schlingensystems die gelenknahen „kleinen“ Muskeln, schafft so mehr Stabilität (Rumpf, Schulter, Knie etc.) und fördert das Zusammenspiel der Muskelgruppen. Bewegungseinschränkungen werden verringert.

Selbst „austrianierte“ Spitzensportler entdecken SenTis als hervorragendes Ausgleichstraining und Quelle für einen deutlichen Leistungszuwachs.

### SenTis ...

- ... hilft oft unmittelbar gegen Schmerzen und Beschwerden
- ... macht Gelenk- und Wirbelsäulenbehandlungen effektiver
- ... steigert Kraft und Stabilität in kurzer Zeit
- ... verbessert die Bewegungs- und Gelenkfunktion

## Das Geheimnis der Tiefenstabilisierung.

SenTis basiert auf der in Norwegen entwickelten Sling Exercise Therapy (S-E-T). Diese aktive Trainingstherapie nutzen über 90 Prozent der norwegischen Physiotherapeuten, insbesondere zur Rehabilitation bei Knie-, Hüft- und Wirbelsäulenproblemen.

Sie arbeiten ohne weitere Gewichte. Ziel ist ein funktionelles und schmerzfreies Training.

Durch das frei schwingende, instabile Seilsystem wird das Zusammenspiel von Zentralnervensystem und lokalen Muskeln reaktiviert (Sensomotorik). Übungen zur **Kräftigung**, zur **Mobilisation** und zur **Verbesserung der Körperhaltung** sind in verschiedenen Schwierigkeitsgraden möglich.

**sentis (lat.):** „Du fühlst, Du nimmst wahr.“

Dies verbessert die Sensomotorik und stabilisiert damit Gelenke und Wirbelsäule.



**Mit SenTis zur Goldmedaille:**  
Auch die deutsche Volleyball-Nachwuchsnationalmannschaft nutzt unser Training, um die in ihrer Sportart beanspruchten Muskeln und Gelenke ausreichend zu stabilisieren.

## Der Erfolg durch gezieltes Training.

Je nach Trainingswunsch oder Beschwerdebild nehmen Sie teil am

- **SenTis Ganzkörpertraining**  
(Schmerzf়reiheit und Prävention)
- **SenTis Halswirbelsäulen-Training**  
(Lösen von Verspannungen)
- **SenTis Ausgleichstraining für Sportler**  
(Leistungsoptimierung und -zuwachs)

Sie trainieren in kleinen Gruppen mit maximal 10 Teilnehmern bei qualifizierten Diplom-Sportlehrern.

SenTis ist hervorragend geeignet für Sportler, für Gesunde sowie für Menschen mit chronischen Einschränkungen am Bewegungsapparat.

Nutzen Sie das SenTis-Training auch nach einer Verletzungspause zum optimalen Wiedereinstieg in Ihre Sportart.

Stand: 12.2007 | Änderungen vorbehalten.

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

Werden Sie jetzt aktiv:  
**Effektives SenTis-Training in Wilmersdorf.**



Für einen Mitgliedsbeitrag von 40,- EUR im Monat trainieren Sie in Berlins größtem Gesundheitssportverein 1-mal wöchentlich in einer Kleingruppe. Weitere wöchentliche Termine werden mit je 17,- EUR (monatlich) berechnet. **Eine sportmedizinische Eingangsbegutachtung, ein spezieller Muskelketten-test und eine ausführliche Beratung sind bei uns selbstverständlich.** Keine Aufnahmegebühr!

Vereinbaren Sie Ihren **persönlichen Beratungstermin** unter **Telefon 89 79 17-0**.

### SPORT-GESUNDHEITSPARK WILMERSDORF

Forckenbeckstraße 21 · 14199 Berlin  
kontakt@sport-gesundheitspark.de  
www.sport-gesundheitspark.de  
Telefon **89 79 17-0**

Der Sportgesundheitspark ist **lizenziertes Ausbildungszentrum für S-E-T**. Wir bieten Fortbildungen für Sportwissenschaftler, Trainer, Mediziner und Therapeuten.



Gesund bewegen.

Sensomotorische Tiefenstabilisierung

# SenTis

Die neue Schmerzf়reiheit für Ihre Gelenke



kontakt@sport-gesundheitspark.de

www.sport-gesundheitspark.de