

welcher bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt und mit bis zu einem Prozent pro Jahr fortschreitet, sind unsere Gelenke und die Wirbelsäule anfälliger für orthopädische Erkrankungen. Wird die Muskulatur nicht ausreichend trainiert, werden viele Gelenke dadurch übermäßig oder falsch belastet, was beispielsweise zu einer Abnutzung des Gelenks und somit zu Arthrose führen kann.

Um zu gewährleisten, dass unsere Muskulatur ihrer Arbeit nachgehen kann und die Gelenke stabilisieren kann, empfehlen Mediziner neben regelmäßiger körperlicher Bewegung zur Prävention oder bei Vorhandensein einer Erkrankung zur Entschleunigung des Fortschreitens der Erkrankung ein gezieltes Krafttraining am Gerät unter Betreuung an zwei bis drei Tagen pro Woche.

Sie suchen nun für sich oder für Ihre Mitarbeiter ein passendes Angebot, ein ganz individuelles Konzept oder haben einfach nur Fragen?



Torben Witte

WhatsApp: 0151-56944335
 E-Mail: torben.witte@tvjahn-walsrode.de
 Sportwissenschaftler und Gesundheitssportbeauftragter des TV Jahn Walsrode



Melden Sie sich bei mir!

Tee

Früchtetee

Mango Cranberry:

Ob heiß oder kalt, jung oder alt
 Fruchtig exotisch und erfrischend

200 g für **14,90 €**

Wein

Der Klassiker – passend zu fast jeder Gelegenheit:

Grauburgunder trocken aus Rheinhessen

Weinhaus Schild & Sohn,
 Gutenberg Nahe

Einzelflasche **6,90 €**

Karton

(6 Flaschen) **38,40 €**



Lange Str. 45

29664 Walsrode

Tel.: 0 51 61 60 28 71 6