

## Reha-Sport & Fitness unter einem Dach!

### Wir stärken Ihnen den Rücken

Sie leiden unter **Rückenschmerzen? Übergewicht? Osteoporose? Arthrose?** Sie haben **Probleme mit Knie, Hüfte oder Schulter?** Sie leiden unter **Inkontinenz?**



#### Rücken

##### **Rückenschmerzen ade!**

Etwa 80% aller Deutschen über 30 Jahre leiden unter akuten Rückenbeschwerden. Wer dauerhaft etwas dagegen tun möchte, muss die Ursache bekämpfen: Präventives Rückentraining fördert Kraft, Beweglichkeit und Entspannung – für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken.



#### Gewicht / Adipositas

##### **Aktiv zum Wohlfühlgewicht - ohne Diät**

Machen Sie Schluss mit dem Jojo-Effekt und setzen Sie auf gesundes Abnehmen. Durch die richtige Kombination aus Bewegung und Ernährung erreichen Sie Ihr Wohlfühlgewicht ohne Diät. Und halten es auch!



#### Osteoporose

##### **Starke Knochen für mehr Lebensqualität**

15 % aller Deutschen sind von Osteoporose betroffen. Tun Sie rechtzeitig etwas dafür, die Belastbarkeit Ihrer Knochen zu stärken. Die ganzheitliche Osteoporose – Prävention beinhaltet Kraft- und Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining, richtige Ernährung und regenerative Maßnahmen.

**Reha Fachübungsleiter:**  
**Mike Kerger**



Partnerapotheke:



HUBERTUS  
APOTHEKE

**JETZT!**  
**3x Rücken-aktiv-Training**  
**KOSTENFREI**  
**testen.**

**Ausschneiden. Vorbeikommen. Loslegen.**

**FITNESS OASE**

am Waldrand

Beratungshotline: 0345 6851812

Heideringpassage 2 • 06120 Halle  
www.fitnessoase-halle.de



- ✓ ind. Betreuung durch Expertenteam
- ✓ Rückenschule & Wirbelsäulen-Gymnastik
- ✓ 200 kostenlose Parkplätze



#### Gelenke / Arthrose

##### **Schmerzfreies Bewegen**

Mit dem richtigen Programm können Sie etwas für schmerzfreies Bewegen tun: Durch Stabilitäts- und Koordinationsübungen wird das Gleichgewicht geschult und Kraft- und Dehnungsübungen trainieren Bein-, Po- und Fußmuskulatur. Damit Bewegung wieder Spaß macht!



#### Inkontinenz

##### **Aktiv zur Sicherheit**

Harninkontinenz betrifft ca. jede 3. Frau. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun. Die Muskeln des Beckenbodens sind für das einwandfreie Funktionieren der Blase äußerst wichtig. Mit zunehmendem Alter erschlafft jedoch die Beckenbodenmuskulatur. Durch Beckenbodengymnastik wird die Muskulatur gekräftigt und kann ihre Stützfunktion wieder erfüllen.



#### Moving Kids

##### **Gewichtsreduktion für Kinder**

Alarmierende Zahlen: Etwa 45 % unserer Kinder haben Übergewicht. Das Moving Kids Programm wurde speziell für Kinder von 6 – 16 Jahren entwickelt, um durch regelmäßige Bewegung und Ernährungsumstellung das Gewicht dauerhaft zu reduzieren. Ein Programm, das nicht nur Kalorien verbrennt, sondern auch Spaß macht!