

GESUNDHEITS- WOCHEN 16.-30. SEPTEMBER

Dr. WOLFF® RÜCKEN
KOMPETENZ-ZENTRUM

Training und Betreuung, ...die Ihr Rückenleben verändern werden

Mit den einzigartigen medizinischen Trainingsgeräten zur **segmentalen Stabilisierung der Wirbelsäule** gehen wir Ihre Rückenbeschwerden auf der Basis aktueller Forschungsergebnisse gezielt an. Werden Sie aktiv!

Bleib beweglich

...mit dem five® Rücken- und Gelenkkonzept

80% der Deutschen klagen über Rücken- und Gelenkbeschwerden. Die Ursachen sind häufig Bewegungsmangel und einseitige Bewegungen im Alltag - vor allem in gebeugter Position.

five® macht einfach damit Schluss. Der five® Bewegungs-Parcours besteht aus 6 bis 12 Übungen. Sie benötigen dazu nur ca. 20 Minuten. Die Übungen sind für alle Altersgruppen und Leistungsstände gleichermaßen leicht durchführbar. Sie werden dabei von qualifizierten Sporttherapeuten betreut.

Erfolge – Schwarz auf Weiß

...mit der InBody Körperanalyse

Damit Sie nicht nur zum Start Ihres Gesundheitstrainings sehen, wo Sie stehen, sondern ständig die Erfolge messbar werden, nutzen wir **modernste Analyseverfahren**. Mit deren Hilfe können wir Ihr individuelles Trainingsprogramm immer wieder optimieren, damit Sie Ihr Ziel erreichen.

Kostenlos testen in unseren
Gesundheits-Wochen



NEU ab September



Starten Sie jetzt und trainieren Sie bei Abschluss einer Mitgliedschaft

2 MONATE KOSTENLOS!

Angebot gültig bis zum 30. September 2023

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin

☎ **0451 - 58 53 993**

Im Gleisdreieck 29 · 23566 Lübeck

www.carstens-gesundheitstraining.de

CARSTENS
GESUNDHEITS
TRAINING

CARSTENS
GESUNDHEITS
TRAINING

TRAINIEREN KÖNNEN SIE ÜBERALL, GESUND WERDEN SIE BEI UNS!

GESUND WERDEN SIE BEI UNS!

FRIEDERIKE • Jahrgang 1959

„Ich kombiniere meinen Lieblings-Yoga-Kurs mit individuellen Übungen an Trainingsgeräten. Es tut mir gut, aktiv zu bleiben und so meine Kniegelenke zu stabilisieren. Damit kann ich dann im Urlaub das, was mir am Herzen liegt, wie aktiv Wandern oder Skilanglauf genießen. Training hält mich einfach jung.“

16.-30. SEPTEMBER
GESUNDHEITS-
WOCHEN



ORTHO-FIT

...bei Beschwerden in
Rücken und Gelenken



AKTIVE BLUTDRUCKSENKUNG

...bei zu hohem Blutdruck



**GEWICHTSREDUKTION UND
STOFFWECHSEL-PROGRAMM**

...für Ihre Wunschfigur



KURSVIELFALT ERLEBEN

...von Auspowern bis Entspannung

Starten Sie jetzt und trainieren Sie
bei Abschluss einer Mitgliedschaft

2 MONATE KOSTENLOS!

Wir sind VIACTIV Fitness Partner

Körperliche Fitness ist ein Stück Lebensqualität und die Basis, um persönliche Ziele mit ganzer Kraft zu meistern. Das innovative Ganzkörpertraining verbessert in wenigen Wochen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und informiert über gesunde Ernährung und Entspannung. Und das Beste: VIACTIV-Versicherte, die im Carstens Gesundheitstraining an VIACTIV Fitness teilnehmen, dürfen sich über bis zu 200 Euro Zuschuss im Jahr freuen. Mehr Infos gibt es auch unter www.viactiv.de/fitness



Ortho-Fit

SIE WOLLEN WIEDER:

- im Garten arbeiten
- längere Spaziergänge unternehmen – auch auf dem „Lübecker Pflaster“
- die Socken ohne Schmerzen anziehen
- sicher Fahrrad fahren
- morgens mit weniger Schmerzen aufstehen
- aktiv Ihre Freizeit und Reisen gestalten

Sie haben orthopädische Beschwerden in den großen Gelenken des Körpers – Rücken, Schulter, Hüfte oder Knie, z.B. Verspannungen, Skoliose, Arthrose, „Schulterdachenge“ (Impingement-Syndrom), Gleitwirbel, Bandscheibenvorwölbung oder -vorfall, nach einer Gelenkoperation oder wollen Reha/medizinische Trainingstherapie weiterführen?



Aktive Blutdrucksenkung

SIE WOLLEN:

- die drohende Einnahme blutdrucksenkender Medikamente abwenden
- durch Gewichtsreduktion, Ausdauertraining, Entspannung und Lebensstiländerung die vorhandene Medikation verringern (erfolgt ausschließlich in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt!)



Geeignet für Menschen mit leicht erhöhtem, noch nicht medikamentös eingestellten Blutdruck, wie auch für Hypertoniker, die bereits Medikamente einnehmen.



Gewichtsreduktion und Stoffwechsel-Programm

SIE WOLLEN WIEDER:

- sich in Ihrem Körper wohlfühlen
- „pro-aktiv“ Abnehmen durch Verringerung des Körperfettanteils
- festeres Gewebe, bessere Kondition, weniger Schwitzen
- natürlich Blutzucker abbauen = weniger Medikamente
- natürlich Blutfette absenken = weniger Medikamente

Sie leiden an Stoffwechselproblemen, Übergewicht, Diabetes oder zu hohem Cholesterinspiegel?



Kursvielfalt erleben

Von Figur-Fit über Yoga bis Zumba reicht das vielfältige Kursprogramm. Auspowern, Stress abbauen, Entspannen – Sie haben die Wahl.

Sie erhalten ein perfekt auf Ihre Wünsche abgestimmtes

Gesundheitsprogramm.



Vom 16. bis 30. September zeigen wir Ihnen individuell auf Ihr Krankheitsbild abgestimmte Übungslösungen.



In unseren Gesundheitswochen unterrichten wir Sie praktisch und informativ über Ihre Chancen.



In unseren Gesundheitswochen nehmen wir Sie an die Hand und zeigen Ihnen den Weg zu Ihrem Wunschgewicht und optimalen Stoffwechsel-Training!

SIE ERREICHEN:

- Stabilisierung und Durchblutung
- mehr Beweglichkeit verkürzter Muskelgruppen
- Schmerzlinderung



Lukas Jordan & Conny Ellinghaus
Sporttherapeut, Rehatrainer und five® Instructor / Physiotherapeutin

SIE ERREICHEN eine Absenkung des Blutdruckes durch:

- Erfahren und Erlernen von Entspannungsbewegung
- Natürliches Verstoffwechseln der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin
- Ggf. Gewichtsreduktion
- Ernährungsveränderung



Jens Carstens & Jan Groth
Inhaber und Diplom-Sportlehrer / Sport- und Fitnessökonom

SIE ERREICHEN:

- Gewichtsreduktion und Gewebsstraffung
- Ökonomischer Stoffwechsel
- Verbesserte Funktion der Alltagsmuskulatur



Jannik Wölfel & Frank Barkholz
Student Sport- & Fitnessökonomie / Sporttherapeut / Sporttherapeut

Montag

- 09.00 Sanfte Gymnastik *Monika*
- 10.15 Qigong *Manfred*
- 17.00 Rücken, Pilates & Faszien *Astrid*
- 18.00 GRT & BBP *Astrid*
- 19.00 Zumba *Lisa*

Dienstag

- 09.00 Figurtraining mit Beckenbodengymnastik *Monika*
- 10.15 Qigong mit sanfter Dehnung *Manfred*
- 12.00 Rücken, Faszien & FIVE® *Nele*
- 16.00 Yoga Rücken & Gelenke *Sahra*
- 17.00 Yin & Yang Yoga mit Faszien *Sahra*
- 18.00 Figur-Fit *Birte*
- 19.00 FIVE® Gymnastik (45 min.) *Birte*

Mittwoch

- 09.00 Sanfte Gymnastik, Rücken und Faszien *Angela*
- 10.00 GRT & BBP *Angela*
- 17.00 Qigong / Tai Chi *Manfred*
- 18.00 FIVE® Gymnastik (45 min.) *Lukas*
- 19.00 Functional Workout *Astrid*

Donnerstag

- 09.00 Yoga (90 min.) *Sahra*
- 11.00 Pilates für Einsteiger *Nele*
- 12.00 Therafit Neuro* *Nele*
- 17.00 Pilates & Faszien *Beate*
- 18.00 Yin & Yang Yoga *Beate*

Freitag

- 09.00 Wirbelsäulengymnastik *Angela*
- 10.00 GRT & BBP *Angela*
- 15.45 Yoga *Birte*
- 17.00 Zumba *Lisa*

SA

- Jeden 2ten und letzten Sa. im Monat: 12.00 Selbstverteidigung *Manfred*

SO

- 11.00 Yoga *Beate/Birte*

Starten Sie vom 16. bis 30. September und trainieren Sie bei Abschluss einer Mitgliedschaft

2 MONATE KOSTENLOS!

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin
☎ 0451 - 58 53 993

TESTEN SIE vom 16. bis 30. September UNVERBINDLICH einen unserer Kurse!
TERMIN: ☎ 0451/58 53 993