



ZAR Regensburg
Dr.-Gessler-Straße 29
93051 Regensburg
Tel. 0941. 298 590
Fax 0941. 298 59 210
info@zar-regensburg.de
zar-regensburg.de

„Starke Gelenke“

Präventives Knie-Hüft-Gelenktraining (Kraft)

Einheiten: 10

Kosten: 99 €

Zur Termininformation wenden Sie sich bitte per
E-Mail an rezeption@zar-regensburg.de

ZAR 2025



Starke Gelenke

Präventives Knie-
Hüft-Gelenktraining





Wir mobilisieren Sie mit spezifischen Aktivitäten

Reha
nah am
Menschen



Starke Muskeln entlasten die Gelenke und fördern langfristig eine bessere Beweglichkeit!

Präventionskurs „Starke Gelenke“ Ihr Weg zu mehr Beweglichkeit und Lebensqualität!

Das Sitzen dominiert unseren Alltag, deshalb ist es wichtiger denn je, auf die eigene Gelenkgesundheit zu achten. Mit dem Bewegungsprogramm „Starke Gelenke“ bieten wir Ihnen die ideale Möglichkeit, Ihren Körper zu stärken und gleichzeitig Ihre Gelenke zu schützen.

Bewegung ist der Schlüssel zu einem aktiven und gesunden Lebensstil!

- Von gesetzlichen Krankenkassen nach §20 bezuschusst
- Von ausgebildeten Bewegungstherapeut*innen betreut
- Mit Spaß und Motivation in der Gruppe

Mit diesen Inhalten zu mehr Gesundheit

Gleichgewichtstraining

- Stärken Sie Ihre Koordination! Durch gezielte Übungen lernen Sie, Ihren Körper besser zu
- spüren und zu kontrollieren! Das gibt Ihnen Sicherheit und minimiert das Sturzrisiko!

Muskelkräftigung

Starke Muskeln entlasten Ihre Gelenke! Durch gezielte Kräftigungsübungen fördern wir den Muskelaufbau. Das unterstützt die Stabilität Ihrer Gelenke und fördert eine bessere Beweglichkeit!

Osteoporoseprophylaxe

- Regelmäßige Bewegung aktiviert die Knochenbildung und kann die Knochendichte erhöhen!
- Mit speziellen Übungen steigern wir die Belastung auf die Knochen gezielt und kontrolliert. Das verringert Ihr Osteoporoserisiko und macht Sie fit!

Heute ist Ihr erster Schritt in ein bewegtes Leben!

Lassen Sie sich von „Starke Gelenke“ inspirieren und nehmen Sie Ihre Gesundheit aktiv in die Hand! Gemeinsam und mit viel Freude schaffen wir eine starke Grundlage für Ihre Gelenke und Ihre Lebensqualität!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr ZAR Gesundheits-Team

Weitere Infos erhalten Sie unter:
zar-regensburg.de

