


27.01. bis 31.01.2025

Unsere Kniewoche – Alles rund ums Knie

In unserer Kniewoche dreht sich alles um die Gesundheit und Prävention rund ums Knie. Wir bieten dir wertvolle Informationen und praxisnahe Tipps, wie du deine Knie schonen und stärken kannst.


Workshops:

1. Präventionstraining – Wie beuge ich vor?

 29.01.2025, 10:00 Uhr

Erfahre, wie du Knieschmerzen und -verletzungen durch gezielte Übungen vorbeugen kannst.

2. Umgang mit Knieschmerzen – Was tun?

 31.01.2025, 16:00 Uhr


Lerne Strategien und Übungen, um akute Beschwerden zu lindern und die Heilung zu unterstützen.

Die Workshops werden von unserem Gesundheitscoach Stephan und Physiotherapeutin Nadine geleitet, die Theorie und Praxis anschaulich kombinieren.

Instagram-Special:

Begleitend zur Kniewoche teilen wir auf Instagram tägliche Posts mit zusätzlichen Tipps, Übungen und Einblicken in die Workshops. Schau vorbei und lass dich inspirieren!

Kosten:

- Für Mitglieder: kostenlos
- Für Nicht-Mitglieder: 12 € pro Workshop
Anmeldung unter  04281 2180 oder an der Rezeption.

Wichtige Infos:

- Zielgruppe: Alle, die präventiv aktiv werden oder leichte Beschwerden behandeln möchten.
- Hinweis: Die Workshops ersetzen keine ärztliche Behandlung. Bitte kläre bei gesundheitlichen Problemen vorab die Teilnahme mit deinem Arzt.
- Mitbringen: Bequeme Sportkleidung und rutschfeste Turnschuhe.

Wir freuen uns, dich auf deinem Weg zu gesunden Knien zu begleiten!