

NEU UND EINZIGARTIG
IN DER REGION

Rücken-Gelenk-
Reha-Gronau

five Rücken- &
Gelenkzentrum

milom[®] medical

kelm medi³
THERAPIE SPORT RÜCKENZENTRUM

SIE HABEN ARTHROSE?

WIR STEIGERN IHRE LEBENSQUALITÄT!

Mit der Diagnose Arthrose sollte nicht das Leid, sondern das Training beginnen.

Das Arthrosekonzept:

Unser innovatives Arthrosekonzept basiert auf langjährigen Forschungen und Methoden aus der Sportwissenschaft und besteht aus **5 Säulen**:

- 1 **Muskelkraft**
- 2 **Ausdauer**
- 3 **Dehnfähigkeit der gelenkumgreifenden Muskulatur**
- 4 **Koordination**
- 5 **Ernährung**

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie ...



Wer Arthrose hat, soll seine Gelenke schonen? **Falsch!**

Bei Arthrose ist Bewegung entscheidend, um den angegriffenen Knorpel zu stärken und die umgebende Muskulatur zu kräftigen.



Arthrose ist mehr als "nur" Knorpelverschleiß

Ursachen für gelenkspezifische Schmerzen sind u.a. Dysbalancen und eine schlechte Koordination der gelenkumliegenden Muskeln, verkürzte Muskelketten, Verklebungen der Faszien und der daraus eingeschränkten Bewegung sowie eine säurehaltige Ernährung und Übergewicht.

Ziele:

- Muskuläre Dysbalancen abbauen
- Muskelkraft aufbauen
- Gelenkbeweglichkeit erhöhen
- Verbesserung der Koordination
- Verklebungen der Faszien lösen
- Ernährungsumstellung zur Hemmung von Entzündungen und zur Gewichtsreduktion

Endlich wieder schmerzfrei bewegen

Wir bieten bei **kelm medi³** eine neue effektive Methode, um präzise, schnell und wirksam Ihren Arthroseschmerzen entgegenzuwirken bzw. vorzubeugen! Dabei trainieren Sie nach einem speziellen individuellen Trainingsprogramm gegen Ihren Gelenkverschleiß. Erfolgreich auch zur Prävention!