

## Vortrag

### Wunderpille Bewegung

---

Eine Arznei, die alle Krankheiten heilt und obendrein das Leben verlängert, existiert nicht. Oder vielleicht doch? Ja, es gibt da etwas.

Ein Mittel, das man als Universalmedizin betrachten könnte. Es kostet nichts, ist frei von künstlichen Zusatzstoffen und wirkt unzähligen Leiden entgegen: **Die Bewegung.**



#### Für wen ist der Vortrag sinnvoll?

Ganz egal, ob Sie den richtigen Einstieg für mehr Bewegung für sich finden möchten, gerade erst mit einem Training begonnen haben oder bereits seit längerem sportlich aktiv sind - dieser Vortrag bietet Ihnen die Möglichkeit, neues Wissen zu erlangen und Ihrem persönlichen Ziel ein Stück näher zu kommen. Ein erfahrener Physiotherapeut und Trainer beantwortet auch gerne Ihre individuellen Fragen.

#### Inhalte des Vortrags

- Auswirkung von Bewegung bei „Volkskrankheiten“
- Bewegung und psychische Gesundheit
- Schonen bei Rückenbeschwerden?
- Macht Sport schlank?
- Wie schaffe ich den Transfer in den Alltag?

#### Anmeldung +++ Info +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen  
Robert-Koch-Str. 19  
46145 Oberhausen  
Tel.: 0208 695-7411  
praevention.rzo@ob.ameos.de

Teilnehmerzahl: 50 Personen  
Termin: individuell vereinbar  
Kosten: auf Anfrage  
Dauer: 60 Minuten  
Aktive Teilnahme erwünscht