

Magazin

A woman with long dark hair, wearing a black sports bra and leggings, is captured from the back, stretching her arms upwards with her hands clasped. She stands on a wooden boardwalk that runs along the edge of a calm lake. The sky is filled with soft, golden light from a setting or rising sun, creating a serene and peaceful atmosphere. The water reflects the light, and some reeds are visible in the foreground.

PHYSIO Lounge

THERAPIEZENTRUM

Physiotherapie
Osteopathie
Heilpraktik

NORTHLETIC

PRIVATES FITNESSSTUDIO

Kleingruppentraining
Fitness und
Entspannungskurse
Personal Training
Ernährungsberatung

INHALT

PHYSIO Lounge Neumünster

Willkommen	06
Philosophie	08
Aktive Therapie	10
<u>Therapie</u>	
Physiotherapie	12
Osteopathie	16
Heilpraktik	18
KG-Aktiv	20
KGG, T-Rena und RV Fit	22



NORTHLETIC

Willkommen	26
-------------------	----

FITNESS

Fitnessstraining	28
Hansefit & Wellpass	30
Personal Training	32
Kurse	36
Präventionskurse	38
Verkauf	40
Digitaler Trainingsplan	41

ERNÄHRUNG

Ernährungsberatung	42
Open House Gesundheit	44



PHYSIO *Lounge*

Neumünster



WIR FREUEN

UNS, dass du dich für die PHYSIO Lounge Neumünster entschieden hast.

Wir möchten dich auf deinem Weg begleiten und wollen dir auf den nächsten Seiten zeigen welche Möglichkeiten neben unserer Therapie möglich sind.

Während deiner Therapie stehen wir dir beratend zur Seite und möchten in Kooperation mit dir das bestmögliche Ergebnis für dich erzielen.





UNSERE PRAXIS PHILOSOPHIE

Der aktive Weg - Taten statt Worte

Der menschliche Körper ist für die Bewegung geschaffen. Ein Mangel an Bewegung, sowie eine regelmäßige Überlastung, führen zu Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Je nach Beruf ist unser Alltag durch zu schwere und monotone Bewegungen geprägt, oder auch durch zu häufiges Sitzen.

Es ist wichtig jeden Tag viele verschiedene Bewegungen durchzuführen um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu erhalten oder zu fördern. Aus diesem Grund zeigen wir dir vom ersten Termin an, welche Möglichkeiten du hast, dein Glück selbst in die Hand zu nehmen und auch über die Therapie hinaus deine gesundheitlichen Probleme in den Griff zu bekommen.

Das Leben ist wie Fahrrad fahren!

Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.

- Albert Einstein -

Aktive Therapie

In der Physiotherapie wird zwischen passiven und aktiven Therapiemethoden unterschieden. Passive Therapiemethoden beinhalten Behandlungen, bei denen der Patient keine aktive Mitarbeit leistet, wie beispielsweise Massagen, manuelle Therapie oder Wärme- bzw. Kälteanwendungen. Aktive Therapiemethoden erfordern hingegen eine aktive Beteiligung des Patienten, wie z.B. Übungen zur Kräftigung, funktionelle Bewegungsabläufe oder Dehnungsübungen.

Obwohl passive Therapiemethoden in einigen Fällen nützlich sind um akute Schmerzen zu lindern oder den Heilungsprozess zu unterstützen, liegt der Schwerpunkt in der Physiotherapie auf aktiven Therapiemethoden. Sie bieten langfristig Vorteile um dem Patienten eine aktive Rolle bei seiner Genesung zu ermöglichen.



Aktive Therapie wird als wirksamer angesehen.
Aus mehrere Gründen:

Förderung der Selbständigkeit

Aktive Therapie ermöglicht dir, die Kontrolle über deine Genesung zu übernehmen und dich selbst zu engagieren. Dies führt zu einem stärkeren Selbstvertrauen und einem Gefühl der Kontrolle.

Funktionelle Verbesserungen

Aktive Übungen zielen darauf ab, deine funktionelle Beweglichkeit und Kraft zu verbessern, um die normalen körperlichen Funktionen wiederherzustellen.

Verbesserung der muskulären Kontrolle und Koordination

Aktive Übungen helfen dir dabei, die muskuläre Kontrolle und Koordination zu verbessern, was entscheidend ist, um Verletzungen vorzubeugen und eine optimale Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen.

Vermeidung von Abhängigkeit

Passive Therapiemethoden können dazu führen, dass du von externen Behandlungen abhängig wirst; während aktive Therapie den Fokus darauf legt, dir die Werkzeuge zur Selbsthilfe zu geben und dich dabei unterstützt, deine eigenen Ziele zu erreichen.

Langfristige Ergebnisse

Aktive Therapie zielt darauf ab, die zugrunde liegenden Ursachen von Schmerzen oder Einschränkungen anzugehen, anstatt nur Symptome zu behandeln. Dadurch kannst du langfristige Verbesserungen erzielen.



PHYSIOTHERAPIE

Unsere Physiotherapie konzentriert sich auf die Wiederherstellung und Verbesserung deiner körperlichen Funktion. Sie umfasst gezielte Übungen, manuelle Therapien, sowie Wärme- und Elektrostimulation. Jeder Patient erhält einen individuellen Behandlungsplan angepasst an seine Problematik, z.B. von Muskel-Skelett-, neurologischen und respiratorischen Erkrankungen.

Übungen aus Dehnungs-, Mobilisierungs- und Kräftigungstechniken werden eingesetzt um die Beweglichkeit zu fördern, Schmerzen zu lindern und die Heilung zu unterstützen.

Wir legen großen Wert auf die Aufklärung über Symptomaten und Problematiken, über mögliche Verletzungspräventionen, ergonomische Praktiken und die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Therapie-Arten*

Krankengymnastik (KG)

KG-Aktiv (KG)

Manuelle Therapie (MT)

Neurologische KG (KG ZNS)

Krankengymnastik am Gerät (KGG)

Klassische Massagetherapie (KMT)

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

T-Rena Maßnahme (T-Rena)

RV Fit (RV Fit)

* Die Therapie-Arten sind abhängig von den Fortbildungen der Therapeuten.

Verlängere deine Therapiezeit



Mehr Zeit für deine Gesundheit

Die Krankenkasse schreibt eine Therapiezeit von 15-20 Minuten vor.

Mit Rücksprache deines/deiner Therapeuten/in, kannst du bei neuen Terminen entscheiden, ob du 10 Minuten oder 20 Minuten verlängerte Therapiezeit haben möchtest.

Die Zusatzzeit ist bei einer KG, MT oder einer KG-ZNS Therapie möglich.

Die Zusatzgebühr wird nicht von der Krankenkasse getragen und ist im Vorwege zu bezahlen.

OSTEOPATHIE

Ganzheitliche Therapie

Die Osteopathie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der die Vernetzung des Körpers in den Mittelpunkt stellt. Durch sanfte manuelle Techniken zielt unser Osteopath darauf ab, das Gleichgewicht deines Körpers wiederherzustellen, Schmerzen zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Er berücksichtigt den Bewegungsapparat, das Nervensystem, die Organe und andere Körperstrukturen, um unterschiedliche Krankheitsbilder zu behandeln. Osteopathie betont die Fähigkeit des Körpers sich selbst zu heilen und versucht, die natürlichen Funktionen zu optimieren und so sowohl die körperliche als auch die emotionale Gesundheit zu verbessern.



Übernimmt deine Krankenkasse die Kosten der Osteopathie?

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche, naturheilkundliche, manuelle Heilmethode, die alle Gewebe des Körpers in ihrer wechselseitigen Abhängigkeit und ihrem Zusammenwirken betrachtet.

Heilpraktik

Konservative Alternativmedizin



Therapie ohne Rezept

Heilpraktische Leistungen sind auch ohne eine ärztliche Verordnung, kurzfristig verfügbar.

Die Therapie umfasst eine Vielzahl natürlicher und ganzheitlicher Methoden, die darauf abzielen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und das Wohlbefinden zu fördern. Unser Heilpraktiker betrachtet den Menschen als Ganzes und berücksichtigt dabei körperliche, emotionale und mentale Aspekte.

AKUPUNKTUR ist eine jahrtausendealte Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zur Behandlung verschiedener körperlicher und emotionaler Beschwerden. Bei dieser Technik werden dünne Nadeln an spezifischen Punkten des Körpers, sogenannte Akupunktur Punkte, gesetzt, um das Gleichgewicht des Energieflusses (Qi) zu fördern und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Die Akupunktur basiert auf der Vorstellung, dass das Qi entlang von Meridianen durch den Körper fließt. Eine Störung oder Blockade dieses Flusses kann zu Beschwerden und Krankheiten führen. Durch das gezielte Setzen der Nadeln an bestimmten Punkten können diese Blockaden gelöst und das harmonische Fließen des Qi wiederhergestellt werden.

DRY NEEDLING ist eine heilpraktische Technik zur Behandlung von Muskelverspannungen und Schmerzen. Hierbei werden dünne Nadeln in Triggerpunkte der Muskulatur gesetzt, damit sich die Verspannungen lösen und die Durchblutung gefördert wird. Im Gegensatz zur Akupunktur, die auf der traditionellen chinesischen Medizin basiert und energetische Meridiane anspricht, fokussiert sich Dry Needling auf spezifische myofasziale Triggerpunkte. Diese Punkte sind oft schmerzempfindlich und strahlen in verschiedene Bereiche des Körpers aus.



KG- Aktiv

Die KG-Aktiv ist eine spezielle Therapie aktiv gegen deine Probleme anzugehen.

Die **KG-Aktiv** ist eine spezielle Therapieform der klassischen Physiotherapie (KG). Der Schwerpunkt dieser Therapie ist, dass du durch einfache Mittel lernst deine gesundheitlichen Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Mit unserem digitalen Trainingsplan sind wir in der Lage dich auch ohne ärztliche Verordnung weiterhin zu betreuen, damit du dein Training lückenlos vorsetzen kannst. Natürlich sind wir in der Lage deinen Trainingsplan bei Bedarf anzupassen und ggf. zu erweitern.

Aufbau der KG-Aktiv

Mit Vorlage eines klassischen KG-Rezeptes erhältst du bei uns 30 Minuten Therapie. Hiervon sind 15 Minuten Einzelbetreuung durch unseren Therapeuten und anschließend trainierst du 15 Minuten in Eigenregie. Selbstverständlich immer unter Aufsicht unserer Therapeuten.

Du hast Zuhause keine passenden Trainingsgeräte?

Auch das ist kein Problem! Wir bieten dir ein kleines Repertoire an Trainingsmitteln, die du direkt bei uns erwerben kannst, um Zuhause gleich loslegen zu können.

Deine Vorteile im Überblick

- **30 Minuten Therapie**
- **Evidenzbasiertes Training (wissenschaftlich bewiesen)**
- **Leitlinien konforme Therapie (laut Gesundheitssystem die bestmögliche Therapie auf dem aktuellen Wissensstand)**
- **Digitaler Trainingsplan für Zuhause**
- **Training jederzeit via Internet möglich**
- **Benötigte Trainingsgeräte kannst du bei uns erwerben**

Bestimme selbst über deinen Gesundheitszustand

KGG steht für Krankengymnastik am Gerät und ist eine spezialisierte Form der Physiotherapie, die gezielt auf die Rehabilitation und Kräftigung des Bewegungsapparates ausgerichtet ist. Sie kombiniert die Prinzipien der klassischen Krankengymnastik mit dem Einsatz moderner Trainingsgeräte, um den Patienten eine effektive und individuelle Behandlung zu bieten.

T-Rena, kurz für trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge. Es ist ein speziell entwickeltes Nachsorgeprogramm, das Patienten nach einer stationären oder ambulanten Rehabilitation dabei unterstützt ihre Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit weiter zu verbessern. Es ist besonders darauf ausgerichtet, die während der Rehabilitation erzielten Fortschritte zu stabilisieren und weiter auszubauen.

RV-Fit steht für "Rentenversicherung Fit" und ist ein kostenloses Präventionsprogramm, das von der Deutschen Rentenversicherung angeboten wird. Es wurde entwickelt, um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu verhindern und die Erwerbsfähigkeit der Versicherten zu erhalten. Das Programm umfasst verschiedene Module, die sich auf Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung konzentrieren, um einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheitsförderung zu bieten.

**Erfahre mehr
über RV-Fit:**



NORTHLETIC

PRIVATES FITNESSSTUDIO



PRIVATES FITNESS- STUDIO

Das Northletic ist ein kleines Fitnessstudio. Wir bieten ausschließlich Kleingruppen- und Personal Trainings an. Somit verzichten wir auf den herkömmlichen Fitnessstudiobetrieb und können dir ein exklusives Training, im privaten Umfeld, auf Profi Niveau anbieten.

Unsere Kleingruppen bestehen aus 6 bis maximal 9 Personen, um eine optimale Betreuung zu gewährleisten.

In Kooperation mit der PHYSIOlounge Neumünster bestehen wir aus Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten mit speziellen Fortbildungen. Aus diesem Grund bist du bei uns nicht nur sportlich, sondern auch gesundheitlich gut betreut.

ANGEBOT

Kleingruppentraining

Personal Training

Training an Geräten

Präventionskurse

Freies Training

Digitaler Trainingsplan

Ernährungsberatung

Training draußen

Training zuhause

Digitales Training

**GESUNDHEITLICH,
GANZHEITLICH UND MIT
LEIDENSCHAFT**



FITNESSTRAINING

Wir legen großen Wert auf eine optimale Betreuung. Deshalb haben wir maximal 6 bis 9 Personen zeitgleich auf der Trainingsfläche pro Trainer/Therapeut. Damit grenzen wir uns gezielt von den großen Fitnessstudios ab.

Durch die Kooperation mit der PHYSIO Lounge Neumünster sind wir in der Lage dich sportlich und gesundheitlich gezielt zu betreuen.

Du kannst dein Training jederzeit mit einem Personal Training, einer Ernährungsberatung oder einem digitalen Trainingsplan ergänzen.

NUR WER SEIN ZIEL KENNT, FINDET DEN WEG

VORTEILE VON BEWEGUNG

HERZ-KREISLAUFSYSTEM

Eine der bekanntesten und am besten erforschten Auswirkungen von Bewegung ist die Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit. Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt das Herz und fördert die Durchblutung, dadurch wird das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und arterieller Hypertonie reduziert.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Neben den physischen Vorteilen hat Bewegung auch erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Sie kann Stress reduzieren, die Stimmung heben, Angstzustände und Depressionen lindern und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Dies wird teilweise durch die Freisetzung von Endorphinen und anderen neuro-chemischen Botenstoffen während der körperlichen Aktivität erreicht.

MUSKELN UND KNOCHEN

Die Belastung der Muskeln und Knochen während der körperlichen Aktivität trägt dazu bei, ihre Stärke und Dichte zu erhöhen. Dies ist besonders wichtig, um Osteoporose und Muskelschwund im Alter vorzubeugen und die Mobilität und Unabhängigkeit zu erhalten.

IMMUNSYSTEM

Mäßige körperliche Aktivität kann die Funktion des Immunsystems verbessern und die Anfälligkeit für Infektionen und Krankheiten verringern. Durch regelmäßige Bewegung werden Entzündungen reduziert und die Produktion von Immunzellen stimuliert, das wiederum zu einer gestärkten Abwehrfähigkeit des Körpers führt.

GEWICHTSKONTROLLE

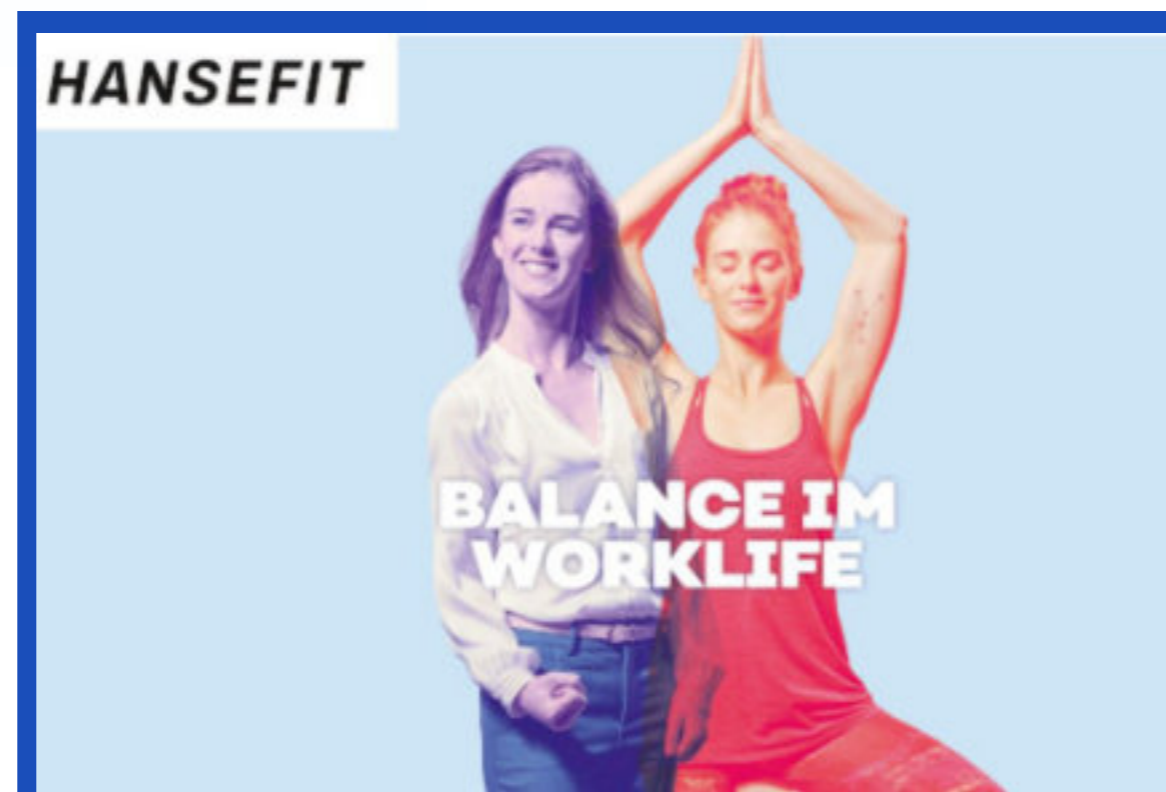
Bewegung spielt eine wesentliche Rolle bei der Kontrolle des Körpergewichts, weil sie Kalorien verbrennt und den Stoffwechsel anregt. Durch regelmäßige Bewegung wird das Risiko von Fettleibigkeit und damit verbundenen Erkrankungen, wie Diabetes Mellitus Typ 2, bestimmten Krebsarten und metabolischem Syndrom, reduziert.

STURZPROPHYLAXE

Mehr Muskeln, eine verbesserte Körperwahrnehmung und ein gesteigertes Reaktionsvermögen, durch körperliche Bewegung, verhindert im Alter die Sturzgefahr. Gezielte Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen reduzieren die Sturzgefahr und ermöglichen somit ein längeres Wohlbefinden ohne Einschränkungen im Alltag.

TRAINIERE KOSTENLOS BEI UNS!

Über Hansefit oder Wellpass kannst du bei uns unsere Trainingsfläche oder Kurse kostenlos besuchen.





PERSONAL TRAINING

Bei diesem Training stehst du im Mittelpunkt.

Wir gestalten für dich dein maßgeschneidertes Trainingsprogramm, gezielt nach deinen Bedürfnissen, Zielen und körperlichen Voraussetzungen. Durch die enge Zusammenarbeit zwischen dem Trainer und dem Trainierenden ist ein effektives und sicheres Durchführen des Trainings gewährleistet. Ein Personal Training führt häufig zu besseren und schnelleren Ergebnissen als ein herkömmliches Training.

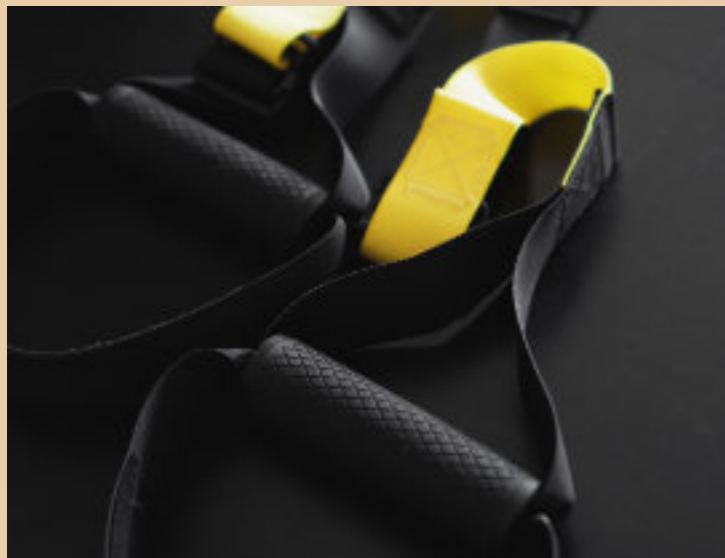
MÖGLICHE TRAININGSVARIANTEN

- **Klassisches 1 zu 1 Training**
- **Personal Training bis max. 3 Personen**
- **Bei uns im Studio**
- **Draußen in der Natur**
- **Bei dir Zuhause**
- **Digital per Videoübertragung**

**DER KÖRPER ERREICHT
WAS DER GEIST GLAUBT**

KURSE





FITNESS KURSE

In unseren Fitnesskursen bringen wir dich an deine Belastungsgrenze. Trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht oder einer Vielzahl von Fitnessgeräten.

Steigere deine Ausdauer, deine Beweglichkeit, deine Kraft und dein Reaktionsvermögen. Unsere Kurse sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen nutzbar.

UNSERE BESONDERHEIT:

Mit unseren Parkinson und Multiple Sklerose Kursen sprechen wir gezielt zwei Krankheiten des alltäglichen Lebens an. In diesen beiden Kursen trainieren nur Personen mit der genannten Erkrankung. Profitiere von einem gezielten Training und einem Austausch zwischen gleichermaßen betroffenen Personen.

UNSERE KURSE

SLING FIT

Mo: 17:00 - 18:00 Uhr
Fr: 08:00 - 09:00 Uhr

FASZIEN YOGA

Mo: 18:15 - 19:15 Uhr
Fr: 9:00 - 10:00 Uhr
10:00 - 11:00 Uhr

FUNCTIONALPOWER

Mi: 17:00 - 18:00 Uhr

PILATES

Aktuell mit Warteliste

PARKINSON KURS

Mi: 10:00 - 11:00 Uhr

MULTIPLE SKLEROSE KURS

Di: 18:30 - 19:30 Uhr

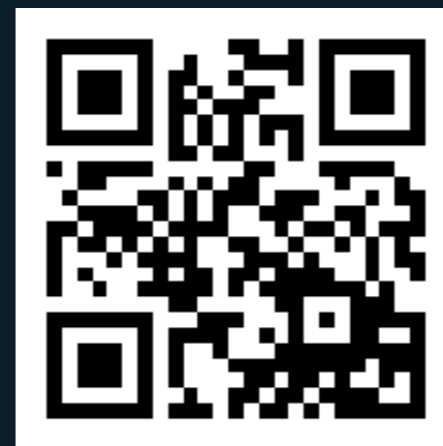
RELAX LOUNGE

Mi: 18:00 - 19:00 Uhr

QIGONG

Mi: 13:00 - 14:00 Uhr

Die aktuellen Zeiten, sowie eine Beschreibung für jeden Kurs findest du auf unserer Homepage:



www.northletic.net

ENTSPANNUNGS- KURSE

Unsere Entspannungskurse sollen dich aus dem Alltagsstress zurück ins Hier und Jetzt holen. Durch Techniken wie Qigong, Yoga, Traumreisen und viele weitere Techniken fahren wir deinen Stresslevel runter und lassen dich die Sorgen des Alltags vergessen.

Gleichzeitig wird dein Wohlbefinden und in einigen Kursen auch deine Beweglichkeit verbessert.

DIE BESTE ZEIT ZU SICH SELBST ZU KOMMEN IST JETZT!





PRÄVENTIONS- KURSE

Erhalte aktiv deine Gesundheit

Präventionskurse, die von der Krankenkasse bezuschusst werden, sind ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Diese Kurse zielen darauf ab, Krankheiten vorzubeugen und die allgemeine Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten.

In der Regel werden pro Jahr bis zu zwei Präventionskurse von den Krankenkassen bezuschusst.

KURSANGEBOT

YoungMamaFit

Du bist auf der Suche nach einem Rückbildungskurs oder einem sportlichen Vorbereitungskurs? Bei uns erhältst du einen modernen Kurs, mit vielen funktionellen Übungen, die dich im Alltag unterstützen. Steiger deine Muskelkraft, die Ansteuerung des Beckenbodens und deine Beweglichkeit.

FunctioPower

Der Mensch nutzt von Natur aus komplexe Bewegungsmuster. Diese sind schwer an klassischen Fitnessgeräten zu fördern. In diesem Kurs lernst du durch funktionelle Bewegungen deine Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft zu steigern.

Hatha Yoga

Inhalte des Kurses sind die sanften Bewegungsabläufe der einzelnen Yoga Haltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Entspannung (Shavasana) und Meditation (Dyhana). Du nimmst dir Zeit für dich und schöpft neue Kraft für deinen Alltag.

Bitte erfrage im Vorwege bei deiner Krankenkasse, wie viele Kurse und in welcher Höhe pro Jahr bezuschusst werden.

Auf unserer Homepage www.northletic.net findest du die aktuellen Präventionskurse.

SPORTARTIKEL ZUM MITNEHMEN

In der Physiotherapie ist es üblich, dass der Patient Übungen für Zuhause erhält. Nur so kannst du langfristig deine Problematik in den Griff bekommen.

Häufig benötigt der Patient dafür auch Sport Equipment, dieses kannst du bei uns erwerben. Eine Auswahl findest du in der Vitrine unseres Eingangsbereiches.

DIGITALER TRAININGSPLAN

Nutze die Chance und erhalte von einem erfahrenen Trainer und Physiotherapeuten einen auf dich abgestimmten Trainingsplan für die Hosentasche. Trainiere mit dem von uns erstellen Trainingsplan von überall (Internetverbindung notwendig). Wir sind in der Lage deinen Trainingsplan auch während des Trainings zu optimieren.



ERNÄHRUNGS- BERATUNG

In einer Welt, die von Fastfood, verarbeiteten Snacks und hektischen Lebensstilen geprägt ist, spielt die ausgewogene Ernährung eine immer wichtigere Rolle. Mit unserer Ernährungsberatung bieten wir dir individuelle Unterstützung und Fachwissen, um deine Ernährungsgewohnheiten umzustellen und somit deine allgemeine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu steigern.

Eine Ernährungsberatung bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die weit über die einfache Gewichtsreduktion hinausgeht. Wir fördern deine Gesundheit durch eine ganzheitliche Herangehensweise, die auf deinen individuellen Bedürfnissen basiert. Wir wollen mit dir zusammen langfristig positive Veränderungen erzielen, indem wir dich mit unserer Erfahrung unterstützen.

Ernährungsberatung im Sport

Sport hilft Muskelmasse aufzubauen, die Ausdauer zu steigern und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Eine ausgewogene Ernährung liefert die notwendigen Nährstoffe, um den Körper zu unterstützen und die Trainingsleistung zu maximieren.

Wir helfen dir bei der Auswahl der richtigen Zusammenstellung deiner Nahrungsmittel, um eine optimale Versorgung von Mineralstoffen, Vitaminen, sowie Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten zu erreichen.

Die Kombination von Sport und Ernährungsberatung bietet eine ganzheitliche Herangehensweise an Gesundheit und Fitness. Sie ermöglicht dir deine körperliche Leistungsfähigkeit zu maximieren, schneller zu regenerieren und deine allgemeine Gesundheit zu verbessern.

**WIR
FÜHREN
DICH ZU
DEINEM
ZIEL**

- **Lerne dich selbst zu analysieren**
- **Verändere dein Essverhalten**
- **Fördere deine Gesundheit**
- **Reduziere dein Gewicht**
- **Baue Muskelmasse auf**
- **Steigere dein Wohlbefinden**
- **Erhöhe dein Energielevel**



OPEN HOUSE GESUNDHEIT

Ein kostenloser
Vortrag über
folgende
Themen:

Wunschgewicht
Diabetes
Bluthochdruck
Gelenkschmerzen
Gesunder Darm
Entgiften
Entsäuern
Gesunde Haut
Arthrose
Wohlbefinden
Immunsystem



FÜR DEN GUTEN ZWECK

Melde dich kostenlos bei uns an. Warst du zufrieden mit dem Vortrag oder hast du auf Grund des Vortrages positive Effekte erzielt, freuen wir uns, wenn du eine Spende an die Deutsche Krebshilfe tätigst.

NICHT WARTEN, STARTEN!

**UNTERSTÜTZ AUCH DEINE
KRANKENKASSE DEIN
FITNESSSTUDIO?
FINDE ES HERAUS:**



Folge uns auf Social Media



NORTHLETIC



Neumünster



**Igelweg 5 - 24539 Neumünster
04321 96 48 001**

info@northletic.net

www.northletic.net

info@physiolounge-nms.de

www.physiolounge-nms.de